

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗДЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» САФОНОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



ОТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ «Издешковский д/с»

Е.А. Белова

2024г.

**I НЕДЕЛЯ Понедельник**

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Брутто ясли/сад	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
	<b>Завтрак</b>												
14	<b>Макароны с маслом и сыром</b>		<b>143</b>	<b>178</b>	<b>7.4</b>	<b>10.59</b>	<b>6.9</b>	<b>10.13</b>	<b>27.39</b>	<b>41.09</b>	<b>205.1</b>	<b>303.3</b>	
	Макароны	45/60	130	160	4.28	6.42	0.52	0.78	27.36	41.04	134	201	
	Масло сливочное	3/5	3	5	0.02	0.03	2.46	4.13	0.03	0.05	22.5	37.5	
68	Сыр	15/20	13	18	3.1	4.14	3.92	5.22	-	-	48.6	64.8	
76	<b>Чай с сахаром</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	-	-	-	-	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>27.93</b>	<b>31.92</b>	
	Чай	0.4/0.5	0.4	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сахар	7/8	7	8	-	-	-	-	7	8	27.93	31.92	
67	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		<b>41</b>	<b>48</b>	<b>2.63</b>	<b>3.01</b>	<b>6.02</b>	<b>7.76</b>	<b>18.04</b>	<b>20.64</b>	<b>136.7</b>	<b>164.8</b>	
	Хлеб пшеничный	35/40	35	40	2.59	2.96	1.02	1.16	17.99	20.56	91.7	104.8	
	Масло сливочное	6/8	6	8	0.04	0.05	5	6.6	0.06	0.08	45	60	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>426</b>							<b>369.73</b>	<b>509.02</b>	
	<b>2-й завтрак</b>												
69	<b>Яблоко</b>	60/100	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>0.24</b>	<b>0.4</b>	<b>0.24</b>	<b>0.4</b>	<b>5.88</b>	<b>9.8</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	
	<b>Обед</b>												
6	<b>Салат из зеленого горошка</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>1.35</b>	<b>1.35</b>	<b>1.08</b>	<b>1.08</b>	<b>3.33</b>	<b>3.33</b>	<b>28.68</b>	<b>28.68</b>	
	Зеленый горошек	55/55	40	40	1.24	1.24	0.08	0.08	2.6	2.6	16.4	16.4	
	Масло растительное	1/1	1	1	-	-	1	1	-	-	9	9	
	Лук	10/10	8	8	0.11	0.11	-	-	0.73	0.73	3.28	3.28	
29	<b>Свекольник со сметаной</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>7.07</b>	<b>7.49</b>	<b>4.45</b>	<b>5.02</b>	<b>14.48</b>	<b>17.75</b>	<b>126.72</b>	<b>143.92</b>	
	Свекла	80/90	60	70	0.93	1.05	0.06	0.07	6.2	7	26.13	29.4	
	Картофель	50/70	35	50	0.7	1	0.14	0.2	6.18	8.65	28.57	40	
	Морковь	10/10	8	8	0.03	0.03	-	-	0.87	0.87	4.1	4.1	

	Лук	10/10	8	8	0.08	0.08	-	-	0.56	0.56	3.12	3.12
	Масло растительное	1.5/2	1.5	2	-	-	1.5	2	-	-	15.5	18
	Мясо	20/20	20	20	5.05	5.05	1.75	1.75	-	-	36	36
	Сметана	5/5	5	5	0.14	0.14	1	1	0.16	0.16	10.3	10.3
	Томат - паста	3/3	3	3	0.14	0.14	-	-	0.51	0.51	3	3
<b>42/36</b>	<b>Шницель рубленый с капустой тушеной</b>		<b>70/120</b>	<b>80/140</b>	<b>12.15/2.82</b>	<b>15.75/3.38</b>	<b>13.38/4.13</b>	<b>16.58/4.65</b>	<b>5.76/8.37</b>	<b>5.76/10.22</b>	<b>193.98/82.02</b>	<b>237.58/96.62</b>
	Мясо	80/110	60	80	10.8	14.4	9.6	12.8	-	-	130.8	174.4
	Масло растительное	3/3	3	3	-	-	3	3	-	-	27	27
	Лук	10/10	8	8	0.11	0.11	-	-	0.73	0.73	3.28	3.28
	Яйцо	5/5	4	4	0.5	0.5	0.48	0.48	0.03	0.03	6.4	6.4
	Хлеб	10/10	10	10	0.74	0.74	0.3	0.3	5	5	26.5	26.5
	Мука пшеничная	10/10	10	10	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.13</b>	<b>0.13</b>	<b>7.1</b>	<b>7.1</b>	<b>33.4</b>	<b>33.4</b>
	Капуста	180/220	140	160	2.52	2.88	0.14	0.16	6.58	7.52	37.8	43.2
	Масло сливочное	3/3	3	3	0.018	0.018	2.49	2.49	0.03	0.03	22.5	22.5
	Морковь	20/30	15	20	0.2	0.26	-	-	1.2	1.6	5.1	6.8
	Лук	10/10	8	8	0.08	0.08	-	-	0.56	0.56	3.12	3.12
	Масло растительное	1.5/2	1.5	2	-	-	1.5	2	-	-	13.5	18
	Томат	-/3	-	3	-	0.14	-	-	-	0.51	-	3
<b>77</b>	<b>Кисель</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	-	-	-	-	<b>20.5</b>	<b>25</b>	<b>74.43</b>	<b>87.93</b>
	Концентрат киселя	18/24	18	24	-	-	-	-	13.5	18	46.5	60
	Сахар	7/7	7	7	-	-	-	-	7	7	27.93	27.93
<b>66</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	40/50	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.64</b>	<b>3.3</b>	<b>0.48</b>	<b>0.6</b>	<b>13.68</b>	<b>17.1</b>	<b>76.2</b>	<b>95.5</b>
	<b>Итого обед:</b>		<b>580</b>	<b>720</b>							<b>615.43</b>	<b>723.63</b>
	<b>Полдник</b>											
<b>71</b>	<b>Блинчики с маслом и сметаной</b>		<b>70/15</b>	<b>80/20</b>	<b>6.94</b>	<b>8.08</b>	<b>12.13</b>	<b>14.24</b>	<b>31.85</b>	<b>39.11</b>	<b>263.45</b>	<b>316.15</b>
	Мука пшеничная	30/40	30	40	3	4	0.33	0.44	21.3	28.4	100.2	133.6
	Яйцо	1/8 / 1/8	4	4	0.5	0.5	0.48	0.48	0.03	0.03	6.4	6.4
	Молоко	100/100	100	100	3	3	3	3	5	5	58	58
	Сахар	5/5	5	5	-	-	-	-	5	5	19.95	19.95
	Масло растительное	2/3	2	3	-	-	2	3	-	-	18	27
	Масло сливочное	4/4	4	4	0.024	0.024	3.32	3.32	0.04	0.04	30	30
<b>84</b>	<b>Сметана</b>	15/20	15	20	0.42	0.56	3	4	0.48	0.64	30.9	41.2
<b>78</b>	<b>Молоко кипяченое</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>4.5</b>	<b>6</b>	<b>4.5</b>	<b>6</b>	<b>7.5</b>	<b>10</b>	<b>84</b>	<b>112</b>
	Молоко	150/200	150	200	4.5	6	4.5	6	7.5	10	84	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>235</b>	<b>300</b>							<b>347.45</b>	<b>428.15</b>
	<b>Соль</b>	3/5	<b>3</b>	<b>5</b>								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1212</b>	<b>1551</b>							<b>1359.61</b>	<b>1696.8</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗДЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» САФОНОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Издешковский д/с»

Е.А. Белова

2024г.

**I НЕДЕЛЯ Вторник**

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Брутто ясли/сад	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
	<b>Завтрак</b>												
49	<b>Запеканка творожная со сметаной</b>		<b>120/20</b>	<b>140/20</b>	<b>21.15</b>	<b>24.35</b>	<b>18.29</b>	<b>20.09</b>	<b>15.73</b>	<b>16.13</b>	<b>317.95</b>	<b>349.75</b>	
	Творог	110/130	110	130	17.6	20.8	9.9	11.7	2.2	2.6	174.9	206.7	
	Масло сливочное	3/3	3	3	0.018	0.018	2.49	2.49	0.03	0.03	22.5	22.5	
	Яйцо	12/12	10	10	1.3	1.3	1.2	1.2	0.07	0.07	16	16	
	Сахар	5/5	5	5	-	-	-	-	5	5	19.95	19.95	
	Крупа манная	10/10	10	10	1.03	1.03	0.1	0.1	6.79	6.79	32.8	32.8	
	Молоко	20/20	20	20	0.6	0.6	0.6	0.6	1	1	11.7	11.7	
84	Сметана	20/20	20	20	0.6	0.6	4	4	0.64	0.64	41.2	41.2	
60	<b>Кофейный напиток</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3.08</b>	<b>3.64</b>	<b>3.52</b>	<b>4.16</b>	<b>10.17</b>	<b>13.11</b>	<b>83.75</b>	<b>103.33</b>	
	Кофе	1/2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сахар	5/7	5	7	-	-	-	-	5	7	19.95	27.93	
	Молоко	110/130	110	130	3.08	3.64	3.52	4.16	5.17	6.11	63.8	75.4	
67	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		<b>46</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>3.01</b>	<b>6.18</b>	<b>7.84</b>	<b>20.06</b>	<b>20.08</b>	<b>149.8</b>	<b>164.8</b>	
	Хлеб пшеничный	40/40	40	40	2.96	2.96	1.2	1.2	20	20	104.8	104.8	
	Масло сливочное	6/8	6	8	0.036	0.048	4.98	6.64	0.06	0.08	45	60	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>336</b>	<b>408</b>							<b>551.5</b>	<b>617.88</b>	
	<b>2-й завтрак</b>												
75	<b>Сок</b>	100/150	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10.1</b>	<b>15.15</b>	<b>42</b>	<b>63</b>	
	<b>Обед</b>												
2	<b>Салат из свежих помидор</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0.63</b>	<b>0.63</b>	<b>2.09</b>	<b>2.09</b>	<b>2.52</b>	<b>2.52</b>	<b>32.08</b>	<b>32.08</b>	
	Помидор	50/50	43	43	0.52	0.52	0.09	0.09	1.79	1.79	10.8	10.8	
	Масло растительное	2/2	2	2	-	-	2	2	-	-	18	18	
	Лук	10/10	8	8	0.11	0.11	-	-	0.73	0.73	3.28	3.28	

<b>27</b>	<b>Щи из свеж. капусты со сметаной</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>7.25</b>	<b>7.69</b>	<b>3.61</b>	<b>3.66</b>	<b>11.28</b>	<b>13.33</b>	<b>123.68</b>	<b>134</b>
	Мясо	20/20	20	20	5.05	5.05	1.75	1.75	-	-	43.6	43.6
	Морковь	10/10	8	8	0.03	0.03	-	-	0.87	0.87	4.1	4.1
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Капуста	80/100	55	80	1.15	1.44	0.06	0.08	3.01	3.76	17.28	21.6
	Картофель	50/60	35	45	0.75	0.9	0.15	0.18	6.49	7.79	30	36
	Сметана	5/5	5	5	0.14	0.14	1	1	0.15	0.15	10.3	10.3
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	0.65	0.65	0.02	0.02	15	15
<b>72</b>	<b>Плов с мясом</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>13.82</b>	<b>18.25</b>	<b>11.15</b>	<b>18.57</b>	<b>26.64</b>	<b>34.64</b>	<b>273.9</b>	<b>382.5</b>
	Крупа рисовая	35/45	35	45	2.45	3.15	0.35	0.45	24.99	32.13	115.5	148.5
	Мясо	85/100	60	80	11.2	14.88	5.48	12.8	-	-	102.9	174.4
	Морковь	10/30	8	24	0.03	0.07	-	-	0.87	1.73	4.1	8.2
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Масло растительное	2/2	2	2	-	-	2	2	-	-	18	18
	Масло сливочное	4/4	4	4	0.024	0.024	3.32	3.32	0.04	0.04	30	30
<b>62</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0.68</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16.9</b>	<b>21.85</b>	<b>68.03</b>	<b>88.08</b>
	Сухофрукты	10/15	10	15	0.45	0.68	-	-	9.9	14.85	40.1	60.15
	Сахар	7/7	7	7	-	-	-	-	7	7	27.93	27.93
<b>66</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	40/50	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.64</b>	<b>3.3</b>	<b>0.48</b>	<b>0.6</b>	<b>13.68</b>	<b>17.1</b>	<b>76.4</b>	<b>95.5</b>
	<b>Итого обед:</b>		<b>540</b>	<b>700</b>							<b>574.09</b>	<b>732.16</b>
	<b>Полдник</b>											
<b>15</b>	<b>Каша геркулесовая молочная</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>5.57</b>	<b>6.73</b>	<b>7.32</b>	<b>9.89</b>	<b>18.03</b>	<b>22.57</b>	<b>153.11</b>	<b>197.95</b>
	Крупа геркулесовая	15/20	15	20	1.65	2.2	0.93	1.24	7.5	10.02	45.75	61
	Молоко	130/150	130	150	3.9	4.5	3.9	4.5	6.5	7.5	68.9	79.5
	Сахар	3/4	3	4	-	-	-	-	3	4	11.97	15.96
	Масло сливочное	3/4	3	4	0.018	0.024	2.49	3.32	0.03	0.04	22.5	30
<b>76</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>19.95</b>	<b>27.93</b>
	Чай	0.4/0.5	0.4	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	5/7	5	7	-	-	-	-	5	7	19.95	27.93
<b>67</b>	<b>Хлеб пшеничный с повидлом</b>		<b>30</b>	<b>42</b>	<b>1.52</b>	<b>2.27</b>	<b>0.6</b>	<b>0.9</b>	<b>16.5</b>	<b>22.8</b>	<b>72.4</b>	<b>102.6</b>
	Хлеб пшеничный	20/30	20	30	1.48	2.22	0.6	0.9	10	15	52.4	78.6
<b>85</b>	<b>Повидло</b>	10/12	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6.5</b>	<b>7.8</b>	<b>20</b>	<b>24</b>
	<b>Итого полдник:</b>		<b>330</b>	<b>442</b>							<b>245.46</b>	<b>328.48</b>
	<b>Соль</b>	3/5	<b>3</b>	<b>5</b>								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1309</b>	<b>1705</b>							<b>1413.05</b>	<b>1741.52</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗДЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» САФОНОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



СВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Издешковский д/с»

Е.А. Белова

2024г.

**I НЕДЕЛЯ Среда**

№ тех. кар ты	Прием пищи, наименование блюд	Брутто ясли/ сад	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
	<b>Завтрак</b>												
<b>16</b>	<b>Каша манная</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>5.21</b>	<b>6.29</b>	<b>6.77</b>	<b>9.15</b>	<b>20.29</b>	<b>25.63</b>	<b>156.86</b>	<b>210.05</b>	
	Крупа манная	15/20	15	20	1.55	2.06	0.15	0.2	10.15	13.53	49.5	65.6	
	Молоко	130/150	130	150	3.64	4.2	4.16	4.8	6.11	7.05	68.9	87	
	Сахар	4/5	4	5	-	-	-	-	4	5	15.96	19.95	
	Масло сливочное	3/5	3	5	0.02	0.03	2.46	4.15	0.03	0.05	22.5	37.5	
<b>61</b>	<b>Какао</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3.08</b>	<b>3.64</b>	<b>3.52</b>	<b>4.16</b>	<b>10.17</b>	<b>13.11</b>	<b>83.75</b>	<b>103.33</b>	
	Какао	0.45/0.5	0.45	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сахар	5/7	5	7	-	-	-	-	5	7	19.95	27.93	
	Молоко	110/130	110	130	3.08	3.64	3.52	4.16	5.17	6.11	63.8	75.4	
<b>67</b>	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		<b>36</b>	<b>48</b>	<b>2.26</b>	<b>3.01</b>	<b>5.88</b>	<b>7.84</b>	<b>15.06</b>	<b>20.08</b>	<b>123.6</b>	<b>164.8</b>	
	Хлеб пшеничный	30/40	30	40	2.22	2.96	0.9	1.2	15	20	78.6	104.8	
	Масло сливочное	6/8	6	8	0.036	0.048	4.98	6.64	0.06	0.08	45	60	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>336</b>	<b>448</b>							<b>364.21</b>	<b>478.18</b>	
	<b>2-й завтрак</b>												
<b>69</b>	<b>Яблоко</b>	60/100	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>0.24</b>	<b>0.4</b>	<b>0.24</b>	<b>0.4</b>	<b>5.88</b>	<b>9.8</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	
	<b>Обед</b>												
<b>5</b>	<b>Салат из свеклы</b>		<b>40</b>	<b>60</b>	<b>0.37</b>	<b>0.6</b>	<b>2.03</b>	<b>3.05</b>	<b>3.1</b>	<b>5.13</b>	<b>32.02</b>	<b>50.36</b>	
	Свекла	40/70	34	55	0.31	0.54	0.03	0.05	2.7	4.73	12.46	21.8	
	Лук	5/5	4	4	0.06	0.06	-	-	0.4	0.4	1.56	1.56	
	Масло растительное	2/3	2	3	-	-	2	3	-	-	18	27	
<b>30</b>	<b>Суп рыбный перловый</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>9.71</b>	<b>10.01</b>	<b>6.15</b>	<b>6.19</b>	<b>11.8</b>	<b>14.42</b>	<b>145.5</b>	<b>158.5</b>	
	Рыба	40/40	25	25	8.36	8.36	2.32	2.32	-	-	54.4	54.4	
	Морковь	10/10	8	8	0.02	0.02	-	-	0.58	0.58	2.7	2.7	
	Крупа перловая	20/25	20	25	1.2	1.5	0.18	0.22	10.46	13.08	52	65	

	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	1.65	1.65	0.02	0.02	15	15
	Масло растительное	2/2	2	2	-	-	2	2	-	-	18	18
<b>47/ 34</b>	<b>Котлета рыбная с картофельным пюре</b>		<b>70/120</b>	<b>80/140</b>	<b>18.08/ 2.72</b>	<b>20.96/ 3.13</b>	<b>7.4/ 4.58</b>	<b>9.85/ 4.66</b>	<b>5.77/ 17.11</b>	<b>5.77/ 21.11</b>	<b>161.52/ 119.4</b>	<b>188.42/ 135.4</b>
	Рыба	80/90	60	70	16.72	19.6	4.64	6.09	-	-	108.8	126.7
	Масло растительное	2/3	2	3	-	-	2	3	-	-	18	27
	Хлеб пшеничный	10/10	10	10	0.74	0.74	0.3	0.3	5	5	25	25
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Яйцо	1/8 / 1/8	4	4	0.5	0.5	0.46	0.46	0.03	0.03	6.32	6.32
	Мука	10/10	10	10	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.13</b>	<b>0.13</b>	<b>7.1</b>	<b>7.1</b>	<b>33.4</b>	<b>33.4</b>
	Картофель	140/160	90	110	1.8	2.2	0.36	0.44	15.57	19.03	72	88
	Масло сливочное	4/4	4	4	0.024	0.024	3.32	3.32	0.04	0.04	30	30
	Молоко	30/30	30	30	0.9	0.9	0.9	0.9	1.5	1.5	17.4	17.4
<b>63</b>	<b>Компот из лимонов</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>8.26</b>	<b>8.3</b>	<b>34.52</b>	<b>34.92</b>
	Лимон	15/20	13	15	0.06	0.07	0.01	0.01	0.26	0.3	2.6	3
	Сахар	8/8	8	8	-	-	-	-	8	8	31.92	31.92
<b>66</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>1.98</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>0.48</b>	<b>10.26</b>	<b>13.68</b>	<b>57.3</b>	<b>76.4</b>
	<b>Итого обед:</b>		<b>560</b>	<b>720</b>							<b>583.66</b>	<b>677.4</b>
	<b>Полдник</b>											
<b>50</b>	<b>Сырники со сметаной</b>		<b>110/20</b>	<b>130/20</b>	<b>20.71</b>	<b>23.91</b>	<b>19.28</b>	<b>21.08</b>	<b>20.09</b>	<b>20.49</b>	<b>343.19</b>	<b>374.99</b>
	Творог	110/130	110	130	17.6	20.8	9.9	11.7	2.2	2.6	174.9	206.7
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	1.66	1.66	0.02	0.02	15	15
	Яйцо	5/5	4	4	0.5	0.5	0.46	0.46	0.03	0.03	6.32	6.32
	Сахар	3/3	3	3	-	-	-	-	3	3	11.97	11.97
	Мука	20/20	20	20	2	2	0.26	0.26	14.2	14.2	66.8	66.8
	Масло растительное	3/3	3	3	-	-	3	3	-	-	27	27
<b>84</b>	Сметана	20/20	20	20	0.6	0.6	4	4	0.64	0.64	41.2	41.2
<b>60</b>	<b>Кофейный напиток</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3.08</b>	<b>3.64</b>	<b>3.52</b>	<b>4.16</b>	<b>10.17</b>	<b>13.11</b>	<b>83.75</b>	<b>103.33</b>
	Кофе	1/2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	5/7	5	7	-	-	-	-	5	7	19.95	27.93
	Молоко	110/130	110	130	3.08	3.64	3.52	4.16	5.17	6.11	63.8	75.4
<b>88</b>	<b>Сухарики</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1.48</b>	<b>1.48</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52.4</b>	<b>52.4</b>
	Хлеб пшеничный	20/20	20	20	1.48	1.48	0.6	0.6	10	10	52.4	52.4
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>370</b>							<b>479.34</b>	<b>530.72</b>
	<b>Соль</b>	3/5	<b>3</b>	<b>5</b>								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1259</b>	<b>1643</b>							<b>1454.21</b>	<b>1731.3</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗДЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» САФОНОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Издешковский д/с»

Е.А. Белова

2024г.



**I НЕДЕЛЯ Четверг**

№ тех. кар ты	Прием пищи, наименование блюд	Брутто ясли/ сад	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
	<b>Завтрак</b>												
82	<b>Омлет на натуральном молоке. Хлеб ржаной.</b>		<b>130/10</b>	<b>155/10</b>	<b>8.55</b>	<b>9.93</b>	<b>11.71</b>	<b>13.03</b>	<b>7.76</b>	<b>8.81</b>	<b>170.2</b>	<b>191.4</b>	
	Яйцо	1.05/1.2	42	48	5.46	6.24	5.04	5.76	0.29	0.34	67.2	76.8	
	Молоко	80/100	80	100	2.4	3	2.4	3	4	5	46.4	58	
	Масло сливочное	5/5	5	5	0.03	0.03	4.15	4.15	0.05	0.05	37.5	37.5	
66	<b>Хлеб ржаной</b>	10/10	10	10	0.66	0.66	0.12	0.12	3.42	3.42	19.1	19.1	
59	<b>Чай с сахаром и молоком</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>77.95</b>	<b>85.93</b>	
	Чай	0.4/0.5	0.4	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сахар	5/7	5	7	-	-	-	-	5	7	19.95	27.93	
	Молоко	100/100	100	100	3	3	3	3	5	5	58	58	
67	<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>		<b>36/13</b>	<b>48/18</b>	<b>5.36</b>	<b>7.15</b>	<b>9.8</b>	<b>13.06</b>	<b>15.06</b>	<b>20.08</b>	<b>172.2</b>	<b>229.6</b>	
	Хлеб пшеничный	30/40	30	40	2.22	2.96	0.9	1.2	15	20	78.6	104.8	
	Масло сливочное	6/8	6	8	0.036	0.048	4.98	6.64	0.06	0.08	45	60	
68	<b>Сыр</b>	15/20	13	18	3.1	4.14	3.92	5.22	-	-	48.6	64.8	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>339</b>	<b>431</b>							<b>420.35</b>	<b>506.93</b>	
	<b>2-й завтрак</b>												
75	<b>Сок</b>	100/150	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10.1</b>	<b>15.15</b>	<b>42</b>	<b>63</b>	
	<b>Обед</b>												
3	<b>Салат из свежих огурцов</b>		<b>40</b>	<b>60</b>	<b>0.37</b>	<b>0.53</b>	<b>1.04</b>	<b>1.06</b>	<b>0.94</b>	<b>0.94</b>	<b>15.44</b>	<b>17.88</b>	
	Огурцы	40/60	35	55	0.32	0.48	0.04	0.06	0.6	0.9	4.88	7.32	
	Масло растительное	1/1	1	1	-	-	1	1	-	-	9	9	
	Лук	5/5	4	4	0.05	0.05	-	-	0.34	0.34	1.56	1.56	
28	<b>Суп по-крестьянски с мясом и сметаной</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>6.7</b>	<b>7.2</b>	<b>6.16</b>	<b>6.71</b>	<b>9.69</b>	<b>11.84</b>	<b>129.5</b>	<b>145</b>	
	Мясо	20/20	20	20	5.05	5.05	1.75	1.75	-	-	43.6	43.6	

	Капуста	40/60	20	40	0.36	0.72	0.02	0.04	0.94	1.88	5.4	10.8
	Картофель	30/50	21	28	0.42	0.56	0.08	0.11	3.63	4.84	16.8	22.4
	Морковь	10/10	8	8	0.03	0.03	-	-	0.87	0.87	4.1	4.1
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	1.66	1.66	0.02	0.02	15	15
	Крупа пшеничная	5/5	5	5	0.57	0.57	0.15	0.15	3.33	3.33	17.4	17.4
	Масло растительное	1.5/2	1.5	2	-	-	1.5	2	-	-	13.5	18
	Сметана	5/5	5	5	0.14	0.14	1	1	0.16	0.16	10.3	10.3
<b>40/14</b>	<b>Тефтели с макаронами</b>		<b>60/120</b>	<b>80/140</b>	<b>14.48</b>	<b>17.49</b>	<b>14.38</b>	<b>17.13</b>	<b>33.88</b>	<b>42.15</b>	<b>163.12/164</b>	<b>200.52/197.5</b>
	Мясо	60/80	50	60	9	10.8	8	9.6	-	-	109	130.8
	Крупа рисовая	8/10	8	10	0.56	0.7	0.08	0.1	5.71	7.14	26.4	33
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Масло растительное	2/3	2	3	-	-	2	3	-	-	18	27
	Яйцо	1/8 / 1/8	4	4	0.5	0.5	0.46	0.46	0.03	0.03	6.32	6.32
	Мука пшеничная	10/10	10	10	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.13</b>	<b>0.13</b>	<b>7.1</b>	<b>7.1</b>	<b>33.4</b>	<b>33.4</b>
	Макароны	40/50	40	50	4.28	5.35	0.52	0.65	27.36	34.2	134	167.5
	Масло сливочное	4/4	4	4	0.02	0.02	3.32	3.32	0.04	0.04	30	30
<b>62</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0.68</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>19.9</b>	<b>24.85</b>	<b>80</b>	<b>100.05</b>
	Сухофрукты	10/15	10	15	0.45	0.68	-	-	9.9	14.85	40.1	60.15
	Сахар	10/10	10	10	-	-	-	-	10	10	39.9	39.9
<b>66</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	20/30	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>1.32</b>	<b>1.98</b>	<b>0.24</b>	<b>0.36</b>	<b>6.84</b>	<b>10.26</b>	<b>38.2</b>	<b>57.3</b>
	<b>Итого обед:</b>		<b>540</b>	<b>710</b>							<b>652.82</b>	<b>766.35</b>
	<b>Полдник</b>											
<b>8/66</b>	<b>Винегрет овощной. Хлеб ржаной.</b>		<b>80/10</b>	<b>120/10</b>	<b>1.76</b>	<b>1.99</b>	<b>2.25</b>	<b>3.29</b>	<b>13.52</b>	<b>16.31</b>	<b>78.37</b>	<b>98.5</b>
	Картофель	30/40	20	30	0.42	0.56	0.09	0.12	4.89	6.52	16.8	22.4
	Масло растительное	2/3	2	3	-	-	2	3	-	-	18	27
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Свекла	40/45	32	35	0.51	0.57	0.03	0.03	2.9	3.27	13.33	15
	Морковь	20/30	16	24	0.04	0.06	0.01	0.02	1.16	1.74	5.47	8.2
	Огурец соленый	20/30	16	24	0.01	0.02	-	-	0.41	0.62	2.27	3.4
	<b>Хлеб ржаной</b>	10/10	10	10	0.66	0.66	0.12	0.12	3.42	3.42	19.1	19.1
<b>76</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>19.95</b>	<b>27.93</b>
	Чай	0.4/0.5	0.4	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	5/7	5	7	-	-	-	-	5	7	19.95	27.93
<b>86</b>	<b>Вафли</b>	30/30	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>8.8</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>18.8</b>	<b>154.2</b>	<b>154.2</b>
	<b>Итого полдник:</b>		<b>270</b>	<b>360</b>							<b>252.52</b>	<b>280.63</b>
	<b>Соль</b>	3/5	<b>3</b>	<b>5</b>								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1252</b>	<b>1656</b>							<b>1367.69</b>	<b>1616.91</b>



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗДЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» САФОНОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



ОТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Издешковский д/с»  
*Е.А. Белова*  
Е.А. Белова  
2024г.

**I НЕДЕЛЯ Пятница**

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Брутто ясли/сад	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал	
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
	<b>Завтрак</b>											
<b>17</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>6.54</b>	<b>7.12</b>	<b>6.7</b>	<b>8.39</b>	<b>26.79</b>	<b>31.14</b>	<b>194.36</b>	<b>230.75</b>
	Крупа пшено	25/30	25	30	2.88	3.45	0.08	0.1	16.65	19.98	87	104.4
	Молоко	130/130	130	130	3.64	3.64	4.16	4.16	6.11	6.11	68.9	68.9
	Сахар	4/5	4	5	-	-	-	-	4	5	15.96	19.95
	Масло сливочное	3/5	3	5	0.02	0.03	2.46	4.13	0.03	0.05	22.5	37.5
<b>60</b>	<b>Кофейный напиток</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3.08</b>	<b>3.64</b>	<b>3.52</b>	<b>4.16</b>	<b>10.17</b>	<b>13.11</b>	<b>83.75</b>	<b>103.33</b>
	Кофе	1/2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	5/7	5	7	-	-	-	-	5	7	19.95	27.93
	Молоко	110/130	110	130	3.08	3.64	3.52	4.16	5.17	6.11	63.8	75.4
<b>67</b>	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		<b>36</b>	<b>48</b>	<b>2.26</b>	<b>3.01</b>	<b>5.88</b>	<b>7.84</b>	<b>15.06</b>	<b>20.08</b>	<b>123.6</b>	<b>164.8</b>
	Хлеб пшеничный	30/40	30	40	2.22	2.96	0.9	1.2	15	20	78.6	104.8
	Масло сливочное	6/8	6	8	0.036	0.048	4.98	6.64	0.06	0.08	45	60
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>336</b>	<b>448</b>							<b>401.71</b>	<b>498.88</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
<b>75</b>	<b>Сок</b>	100/150	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10.1</b>	<b>15.15</b>	<b>42</b>	<b>63</b>
	<b>Обед</b>											
<b>9</b>	<b>Салат из моркови тертой</b>		<b>43</b>	<b>43</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5.2</b>	<b>5.2</b>	<b>30.58</b>	<b>30.58</b>
	Морковь	50/50	40	40	0.52	0.52	-	-	3.2	3.2	13.6	13.6
	Сахар	2/2	2	2	-	-	-	-	2	2	7.98	7.98
	Масло растительное	1/1	1	1	-	-	1	1	-	-	9	9
<b>81</b>	<b>Суп картофельный геркулесовый</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>7.35</b>	<b>7.55</b>	<b>7.93</b>	<b>7.97</b>	<b>16.15</b>	<b>17.88</b>	<b>152.47</b>	<b>160.47</b>
	Картофель	85/100	65	75	1.3	1.5	0.26	0.3	11.24	12.97	52	60
	Морковь	10/10	8	8	0.1	0.1	-	-	0.64	0.64	2.72	2.72
	Лук	10/10	8	8	0.11	0.11	-	-	0.73	0.73	3.4	3.4
	Крупа геркулесовая	7/7	7	7	0.77	0.77	0.43	0.43	3.51	3.51	21.35	21.35

	Масло сливочное	3/3	3	3	0.02	0.02	2.49	2.49	0.03	0.03	22.5	22.5
	Масло растительное	3/3	3	3	-	-	3	3	-	-	27	27
	Мясо	20/20	20	20	5.05	5.05	1.75	1.75	-	-	23.5	23.5
<b>73/ 36</b>	<b>Оладьи из печени с капустой тушеной</b>		<b>80/120</b>	<b>90/140</b>	<b>44.84</b>	<b>49.45</b>	<b>9.18</b>	<b>11.67</b>	<b>19.87</b>	<b>24.01</b>	<b>252.46</b>	<b>308.38</b>
	Печень	90/100	80	90	17.9	18.3	3.7	3.9	5.3	5.6	127	142.8
	Лук	8/10	6	8	0.08	0.11	-	-	0.55	0.73	2.46	3.28
	Мука пшеничная	7/10	7	10	0.7	1	0.08	0.11	4.97	7.1	23.4	33.4
	Яйцо	1/8 / 1/6	5	7	0.65	0.91	0.6	0.84	0.04	0.05	8	11.2
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	1.66	1.66	0.02	0.02	15	15
	Капуста	180/220	140	160	25.2	28.8	0.14	0.16	6.58	7.52	37.8	43.2
	Морковь	20/30	15	20	0.04	0.06	-	-	1.16	1.74	5.4	8.1
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Томат	3/3	3	3	0.14	0.14	-	-	0.51	0.51	3	3
	Масло растительное	3/5	3	5	-	-	3	5	-	-	27	45
	Мука пшеничная	10/10	10	10	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0.13</i>	<i>0.13</i>	<i>7.1</i>	<i>7.1</i>	<i>33.4</i>	<i>33.4</i>
<b>74</b>	<b>Компот из яблок</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0.18</b>	<b>0.2</b>	<b>0.09</b>	<b>0.1</b>	<b>12.06</b>	<b>12.5</b>	<b>48.63</b>	<b>50.43</b>
	Яблоки	46/50	46	50	0.18	0.2	0.09	0.1	5.06	5.5	20.7	22.5
	Сахар	7/7	7	7	-	-	-	-	7	7	27.93	27.93
<b>66</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>1.98</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>0.48</b>	<b>10.26</b>	<b>13.68</b>	<b>57.3</b>	<b>76.4</b>
	<b>Итого обед:</b>		<b>573</b>	<b>713</b>							<b>574.84</b>	<b>659.66</b>
	<b>Полдник</b>											
<b>48/ 66</b>	<b>Рыба, запеченная с овощами. Хлеб ржаной.</b>		<b>80/10</b>	<b>120/10</b>	<b>18.43</b>	<b>26.99</b>	<b>6.76</b>	<b>9.08</b>	<b>7.32</b>	<b>7.9</b>	<b>178.66</b>	<b>222.18</b>
	Рыба	80/120	60	80	16.72	25.08	4.64	6.96	-	-	122.4	163.2
	Морковь	40/50	32	40	0.8	1	-	-	2.32	2.9	10.88	13.6
	Лук	10/10	8	8	0.11	0.11	-	-	0.73	0.73	3.28	3.28
	Томат	5/5	5	5	0.14	0.14	-	-	0.85	0.85	5	5
	Масло растительное	2/2	2	2	-	-	2	2	-	-	18	18
	Хлеб ржаной	10/10	10	10	0.66	0.66	0.12	0.12	3.42	3.42	19.1	19.1
<b>61</b>	<b>Какао</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3.08</b>	<b>3.64</b>	<b>3.52</b>	<b>4.16</b>	<b>12.17</b>	<b>14.11</b>	<b>91.73</b>	<b>107.32</b>
	Какао	0.45/0.5	0.45	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко	110/130	110	130	3.08	3.64	3.52	4.16	5.17	6.11	63.8	75.4
	Сахар	7/8	7	8	-	-	-	-	7	8	27.93	31.92
<b>87</b>	<b>Печенье</b>	30/30	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.34</b>	<b>3.34</b>	<b>4.74</b>	<b>4.74</b>	<b>19.98</b>	<b>19.98</b>	<b>132.3</b>	<b>132.3</b>
	<b>Итого полдник:</b>		<b>270</b>	<b>360</b>							<b>408.69</b>	<b>461.8</b>
	Соль	3/5	<b>3</b>	<b>5</b>								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1282</b>	<b>1676</b>							<b>1427.24</b>	<b>1683.34</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗДЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» САФОНОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ «Издешковский д/с»

Е.А. Белова

2024г.

**II НЕДЕЛЯ Понедельник**

№ тех. кар ты	Прием пищи, наименование блюд	Брутто ясли/ сад	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
	<b>Завтрак</b>												
<b>22</b>	<b>Плов из риса с сухофруктами</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3.29</b>	<b>4.46</b>	<b>2.91</b>	<b>4.73</b>	<b>37.46</b>	<b>52.49</b>	<b>192.18</b>	<b>273.87</b>	
	Крупа рисовая	45/60	45	60	3.15	4.2	0.45	0.6	32.13	42.84	148.5	198	
	Масло сливочное	3/5	3	5	0.02	0.03	2.46	4.13	0.03	0.05	22.5	37.5	
	Сахар	2/3	2	3	-	-	-	-	2	3	7.98	11.97	
	Изюм	5/10	5	10	0.12	0.23	-	-	3.3	6.6	13.2	26.4	
<b>76</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>27.93</b>	<b>31.92</b>	
	Чай	0.4/0.5	0.4	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сахар	7/8	7	8	-	-	-	-	7	8	27.93	31.92	
<b>67</b>	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		<b>36</b>	<b>48</b>	<b>2.26</b>	<b>3.01</b>	<b>5.88</b>	<b>7.84</b>	<b>15.06</b>	<b>20.08</b>	<b>123.6</b>	<b>164.8</b>	
	Хлеб пшеничный	30/40	30	40	2.22	2.96	0.9	1.2	15	20	78.6	104.8	
	Масло сливочное	6/8	6	8	0.036	0.048	4.98	6.64	0.06	0.08	45	60	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>336</b>	<b>448</b>							<b>343.71</b>	<b>470.59</b>	
	<b>2-й завтрак</b>												
<b>75</b>	<b>Сок</b>	100/150	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10.1</b>	<b>15.15</b>	<b>42</b>	<b>63</b>	
	<b>Обед</b>												
<b>6</b>	<b>Салат из зеленого горошка</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>1.35</b>	<b>1.35</b>	<b>1.08</b>	<b>1.08</b>	<b>3.33</b>	<b>3.33</b>	<b>28.68</b>	<b>28.68</b>	
	Зеленый горошек	55/55	40	40	1.24	1.24	0.08	0.08	2.6	2.6	16.4	16.4	
	Масло растительное	1/1	1	1	-	-	1	1	-	-	9	9	
	Лук	10/10	8	8	0.11	0.11	-	-	0.73	0.73	3.28	3.28	
<b>25</b>	<b>Борщ со сметаной</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>6.95</b>	<b>7.51</b>	<b>6.08</b>	<b>6.66</b>	<b>11.31</b>	<b>14.68</b>	<b>132.12</b>	<b>151.56</b>	
	Свекла	30/40	20	30	0.36	0.48	0.02	0.03	2.18	2.91	10.08	13.44	
	Капуста	30/40	25	30	0.44	0.58	0.02	0.03	1.13	1.5	6.45	8.6	
	Картофель	50/70	30	50	0.7	1	0.14	0.2	5.82	8.15	28.57	40	
	Морковь	10/10	8	8	0.03	0.03	-	-	0.87	0.87	4.1	4.1	

	Лук	10/10	8	8	0.08	0.08	-	-	0.56	0.56	3.12	3.12
	Масло растительное	2/2	2	2	-	-	1.5	2	-	-	15.5	18
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	1.65	1.65	0.02	0.02	15	15
	Мясо	20/20	20	20	5.05	5.05	1.75	1.75	-	-	36	36
	Сметана	5/5	5	5	0.14	0.14	1	1	0.16	0.16	10.3	10.3
	Томат - паста	3/3	3	3	0.14	0.14	-	-	0.57	0.51	3	3
<b>37</b>	<b>Картофель тушеный</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>14.02</b>	<b>17.37</b>	<b>10.64</b>	<b>12.25</b>	<b>31.48</b>	<b>35.08</b>	<b>256.2</b>	<b>285.5</b>
	Мясо	80/100	60	70	11.2	14.17	5.48	6.94	-	-	102.9	119
	Картофель	160/200	120	140	2.52	2.8	0.5	0.65	29.34	32.6	100.8	112
	Морковь	10/10	8	8	0.03	0.03	-	-	0.87	0.87	4.1	4.1
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Томат	3/3	3	3	0.14	0.24	-	-	0.51	0.85	3	5
	Масло растительное	3/3	3	3	-	-	3	3	-	-	27	27
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	1.66	1.66	0.02	0.02	15	15
<b>77</b>	<b>Кисель</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20.5</b>	<b>25</b>	<b>74.43</b>	<b>87.93</b>
	Концентрат киселя	18/24	18	24	-	-	-	-	13.5	18	46.5	60
	Сахар	7/7	7	7	-	-	-	-	7	7	27.93	27.93
<b>66</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	40/50	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.64</b>	<b>3.3</b>	<b>0.48</b>	<b>0.6</b>	<b>13.68</b>	<b>17.1</b>	<b>76.4</b>	<b>95.5</b>
	<b>Итого обед:</b>		<b>540</b>	<b>700</b>							<b>567.79</b>	<b>649.17</b>
	<b>Полдник</b>											
<b>57</b>	<b>Оладьи со сметаной</b>		<b>70/15</b>	<b>90/20</b>	<b>5.28</b>	<b>6.7</b>	<b>11.21</b>	<b>13.66</b>	<b>28.66</b>	<b>36.39</b>	<b>235.87</b>	<b>294.37</b>
	Мука	30/40	30	40	3	4	0.39	0.52	21.3	28.4	100.2	133.6
	Молоко	30/40	30	40	0.84	1.12	0.96	1.28	1.41	1.88	17.4	23.2
	Яйцо	1/8 / 1/8	4	4	0.5	0.5	0.46	0.46	0.03	0.03	6.32	6.32
	Масло растительное	3/4	3	4	-	-	3	4	-	-	27	36
	Сахар	5/5	5	5	-	-	-	-	5	5	19.95	19.95
	Масло сливочное	4/4	4	4	0.024	0.024	3.304	3.304	0.04	0.04	30	30
	Дрожжи	1/1	1	1	0.5	0.5	0.1	0.1	0.4	0.4	4.1	4.1
<b>84</b>	<b>Сметана</b>	15/20	15	20	0.42	0.56	3	4	0.48	0.64	30.9	41.2
<b>78</b>	<b>Молоко кипяченое</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>4.5</b>	<b>6</b>	<b>4.5</b>	<b>6</b>	<b>7.5</b>	<b>10</b>	<b>84</b>	<b>112</b>
	Молоко	150/200	150	200	4.5	6	4.5	6	7.5	10	84	112
<b>87</b>	<b>Печенье</b>	30/30	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.34</b>	<b>2.34</b>	<b>4.74</b>	<b>4.74</b>	<b>19.98</b>	<b>19.98</b>	<b>132.3</b>	<b>132.3</b>
	<b>Итого полдник:</b>		<b>265</b>	<b>340</b>							<b>452.17</b>	<b>538.67</b>
	Соль	3/5	3	5								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1244</b>	<b>1643</b>							<b>1405.67</b>	<b>1721.43</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗДЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» САФОНОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ «Издешковский д/с»

Е.А. Белова

2024г.

**II НЕДЕЛЯ Вторник**

№ тех. кар ты	Прием пищи, наименование блюд	Брутто ясли/ сад	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал	
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
	<b>Завтрак</b>											
<b>49</b>	<b>Запеканка творожная с повидлом</b>		<b>120/20</b>	<b>140/20</b>	<b>21.15</b>	<b>24.35</b>	<b>18.29</b>	<b>20.09</b>	<b>15.73</b>	<b>16.13</b>	<b>317.85</b>	<b>349.65</b>
	Творог	110/130	110	130	17.6	20.8	9.9	11.7	2.2	2.6	174.9	206.7
	Масло сливочное	3/3	3	3	0.018	0.018	2.49	2.49	0.03	0.03	22.5	22.5
	Яйцо	12/12	10	10	1.3	1.3	1.2	1.2	0.07	0.07	16	16
	Сахар	5/5	5	5	-	-	-	-	5	5	19.95	19.95
	Крупа манная	10/10	10	10	1.03	1.03	0.1	0.1	6.79	6.79	32.8	32.8
	Молоко	20/20	20	20	0.6	0.6	0.6	0.6	1	1	11.7	11.7
<b>85</b>	<b>Повидло</b>	<b>20/20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>61</b>	<b>Какао</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3.08</b>	<b>3.64</b>	<b>3.52</b>	<b>4.16</b>	<b>10.17</b>	<b>13.11</b>	<b>83.75</b>	<b>103.33</b>
	Какао	0.45/0.5	0.45	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	5/7	5	7	-	-	-	-	5	7	19.95	27.93
	Молоко	110/130	110	130	3.08	3.64	3.52	4.16	5.17	6.11	63.8	75.4
<b>67</b>	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		<b>46</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>3.01</b>	<b>6.18</b>	<b>7.84</b>	<b>20.06</b>	<b>20.08</b>	<b>149.8</b>	<b>164.8</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	40	40	2.96	2.96	1.2	1.2	20	20	104.8	104.8
	Масло сливочное	6/8	6	8	0.036	0.048	4.98	6.64	0.06	0.08	45	60
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>336</b>	<b>408</b>							<b>551.4</b>	<b>617.78</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
<b>69</b>	<b>Яблоко</b>	<b>60/100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>0.24</b>	<b>0.4</b>	<b>0.24</b>	<b>0.4</b>	<b>5.88</b>	<b>9.8</b>	<b>27</b>	<b>45</b>
	<b>Обед</b>											
<b>10</b>	<b>Салат витаминный</b>		<b>40</b>	<b>55</b>	<b>0.59</b>	<b>0.85</b>	<b>1.03</b>	<b>2.04</b>	<b>3.55</b>	<b>4.2</b>	<b>26.29</b>	<b>39.07</b>
	Морковь	10/10	8	8	0.03	0.03	-	-	0.87	0.87	4.1	4.1
	Масло растительное	1/2	1	2	-	-	1	2	-	-	9	18
	Капуста	40/60	28	42	0.5	0.76	0.03	0.04	1.32	1.97	7.56	11.34
	Лук	5/5	4	4	0.06	0.06	-	-	0.36	0.36	1.64	1.64

	Сахар	1/1	1	1	-	-	-	-	1	1	3.99	3.99
<b>23</b>	<b>Суп гороховый с мясом</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>10.2</b>	<b>12.22</b>	<b>3.96</b>	<b>5.01</b>	<b>23.76</b>	<b>56.34</b>	<b>176.85</b>	<b>234.2</b>
	Мясо	20/20	20	20	5.05	5.05	1.75	1.75	-	-	43.6	43.6
	Морковь	10/10	8	8	0.03	0.03	-	-	0.87	0.87	4.1	4.1
	Лук	5/10	4	8	0.06	0.12	-	-	0.37	0.74	1.7	3.4
	Картофель	100/150	70	120	1.6	2.4	0.32	0.48	13.84	20.76	64	96
	Масло сливочное	2/3	2	3	0.01	0.02	1.65	2.46	0.02	0.03	15	22.5
	Горох	15/20	15	20	3.45	4.6	0.24	0.32	8.66	33.94	48.45	64.6
<b>39</b>	<b>Котлета мясная с гречневой кашей</b>		<b>60/120</b>	<b>80/140</b>	<b>13.32/</b>	<b>15.52/</b>	<b>11.9/</b>	<b>13.5/</b>	<b>5.56/</b>	<b>5.56/</b>	<b>175.72/</b>	<b>197.32/</b>
					<b>5.06</b>	<b>5.69</b>	<b>3.78</b>	<b>3.95</b>	<b>24.87</b>	<b>27.98</b>	<b>156.09</b>	<b>173.3</b>
	Мясо	80/100	60	70	12.5	14.7	9.6	11.2	-	-	129.6	151.2
	Лук	10/10	8	8	0.08	0.08	-	-	0.56	0.56	3.12	3.12
	Хлеб пшеничный	10/10	10	10	0.74	0.74	0.3	0.3	5	5	25	25
	Масло растительное	2/2	2	2	-	-	2	2	-	-	18	18
	Крупа гречневая	40/45	40	45	5.04	5.67	1.32	1.49	24.84	27.95	133.59	150.8
	Масло сливочное	3/3	3	3	0.02	0.02	2.46	2.46	0.03	0.03	22.5	22.5
	Мука пшеничная	5/10	5	10	<b>0.5</b>	<b>1</b>	<b>0.06</b>	<b>0.13</b>	<b>3.55</b>	<b>7.1</b>	<b>16.7</b>	<b>33.4</b>
<b>63</b>	<b>Компот из лимонов</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>8.26</b>	<b>7.3</b>	<b>30.53</b>	<b>30.93</b>
	Лимон	15/20	13	15	0.06	0.07	0.01	0.01	0.26	0.3	2.6	3
	Сахар	7/7	7	7	-	-	-	-	7	7	27.93	27.93
<b>66</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	40/50	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.64</b>	<b>3.3</b>	<b>0.48</b>	<b>0.6</b>	<b>13.68</b>	<b>17.1</b>	<b>76.4</b>	<b>95.5</b>
	<b>Итого обед:</b>		<b>560</b>	<b>725</b>							<b>658.58</b>	<b>803.72</b>
	<b>Полдник</b>											
<b>13</b>	<b>Вермишель отварная в молоке</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>5.13</b>	<b>5.92</b>	<b>6.39</b>	<b>7.9</b>	<b>18.63</b>	<b>25.08</b>	<b>160.37</b>	<b>190.36</b>
	Вермишель	18/20	18	20	2.03	2.26	0.38	0.42	13.43	14.93	62.1	69
	Молоко	110/130	110	130	3.08	3.64	3.52	4.16	5.17	6.11	63.8	75.4
	Масло сливочное	3/4	3	4	0.018	0.024	2.49	3.32	0.03	0.04	22.5	30
	Сахар	3/4	3	4	-	-	-	-	3	4	11.97	15.96
<b>76</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>15.96</b>	<b>23.94</b>
	Чай	0.4/0.5	0.4	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	4/6	4	6	-	-	-	-	4	6	15.96	23.94
<b>88</b>	<b>Сухарики</b>		<b>20</b>	<b>30</b>	<b>1.48</b>	<b>2.22</b>	<b>0.6</b>	<b>0.09</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>52.4</b>	<b>78.6</b>
	Хлеб пшеничный	20/30	20	30	1.48	2.22	0.6	0.09	10	15	52.4	78.6
	<b>Итого полдник:</b>		<b>320</b>	<b>430</b>							<b>228.73</b>	<b>292.9</b>
	<b>Соль</b>	3/5	<b>3</b>	<b>5</b>								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1279</b>	<b>1668</b>							<b>1465.71</b>	<b>1759.4</b>



	Крупа перловая	20/25	20	25	1.2	1.5	0.18	0.22	10.46	13.08	52	65
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	1.65	1.65	0.02	0.02	15	15
	Масло растительное	2/2	2	2	-	-	2	2	-	-	18	18
<b>47/32</b>	<b>Котлета рыбная с овощами тушеными</b>		<b>70/120</b>	<b>80/140</b>	<b>18.08/2.84</b>	<b>20.96/3.33</b>	<b>7.4/1.99</b>	<b>9.85/2.04</b>	<b>5.77/17.55</b>	<b>5.77/20.32</b>	<b>161.52/98.28</b>	<b>188.42/111.68</b>
	Рыба	80/90	60	70	16.72	19.6	4.64	6.09	-	-	108.8	126.7
	Масло растительное	2/3	2	3	-	-	2	3	-	-	18	27
	Хлеб пшеничный	10/10	10	10	0.74	0.74	0.3	0.3	5	5	25	25
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Яйцо	1/8 / 1/8	4	4	0.5	0.5	0.46	0.46	0.03	0.03	6.32	6.32
	Мука	10/10	10	10	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.13</b>	<b>0.13</b>	<b>7.1</b>	<b>7.1</b>	<b>33.4</b>	<b>33.4</b>
	Картофель	100/120	70	80	1.4	1.6	0.28	0.32	12.11	13.84	56	64
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	1.66	1.66	0.02	0.02	15	15
	Капуста	60/80	50	60	0.9	1.08	0.05	0.06	2.35	2.82	13.5	16.2
	Морковь	30/40	25	30	0.33	0.39	-	-	2	2.4	8.5	10.2
	Лук	10/10	8	8	0.11	0.11	-	-	0.73	0.73	3.28	3.28
	Томат	2/3	2	3	0.09	0.14	-	-	0.34	0.51	2	3
<b>62</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0.68</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16.9</b>	<b>21.85</b>	<b>68.03</b>	<b>88.08</b>
	Сухофрукты	10/15	10	15	0.45	0.68	-	-	9.9	14.85	40.1	60.15
	Сахар	7/7	7	7	-	-	-	-	7	7	27.93	27.93
<b>66</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	40/50	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.64</b>	<b>3.3</b>	<b>0.48</b>	<b>0.6</b>	<b>13.68</b>	<b>17.1</b>	<b>76.4</b>	<b>95.5</b>
	<b>Итого обед:</b>		<b>570</b>	<b>730</b>							<b>615.15</b>	<b>725.94</b>
	<b>Полдник</b>											
<b>54</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>		<b>80</b>	<b>100</b>	<b>11.62</b>	<b>13.12</b>	<b>11.42</b>	<b>11.63</b>	<b>30.3</b>	<b>37.8</b>	<b>270.55</b>	<b>308.05</b>
	Мука	30/40	30	40	3	4	0.33	0.44	21.3	28.4	100.2	133.6
	Молоко	50/50	50	50	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	29	29
	Яйцо	12/12	10	10	1.3	1.3	1.2	1.2	0.07	0.07	16	16
	Масло растительное	3/3	3	3	-	-	3	3	-	-	27	27
	Творог	30/30	30	30	4.8	4.8	2.7	2.7	0.6	0.6	47.7	47.7
	Сахар	5/5	5	5	-	-	-	-	5	5	19.95	19.95
	Масло сливочное	3/3	3	3	0.02	0.02	2.49	2.49	0.03	0.03	22.5	22.5
	Дрожжи	2/3	2	3	1	1.5	0.2	0.3	0.8	1.2	8.2	12.3
<b>61</b>	<b>Какао</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3.08</b>	<b>3.64</b>	<b>3.52</b>	<b>4.16</b>	<b>10.17</b>	<b>13.11</b>	<b>83.75</b>	<b>103.33</b>
	Какао	0.45/0.5	0.45	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	5/7	5	7	-	-	-	-	5	7	19.95	27.93
	Молоко	110/130	110	130	3.08	3.64	3.52	4.16	5.17	6.11	63.8	75.4
	<b>Итого полдник:</b>		<b>230</b>	<b>300</b>							<b>354.3</b>	<b>411.38</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1234</b>	<b>1633</b>							<b>1401.51</b>	<b>1681.21</b>



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗДЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» САФОНОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



ТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Издешковский д/с»

Е.А. Белова

2024г.

**II НЕДЕЛЯ Четверг**

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Брутто ясли/сад	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
	<b>Завтрак</b>												
16	<b>Каша манная</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>5.21</b>	<b>6.29</b>	<b>6.77</b>	<b>9.15</b>	<b>19.29</b>	<b>24.63</b>	<b>152.87</b>	<b>206.06</b>	
	Крупа манная	15/20	15	20	1.55	2.06	0.15	0.2	10.15	13.53	49.5	65.6	
	Молоко	130/150	130	150	3.64	4.2	4.16	4.8	6.11	7.05	68.9	87	
	Сахар	3/4	3	4	-	-	-	-	3	4	11.97	15.96	
	Масло сливочное	3/5	3	5	0.02	0.03	2.46	4.15	0.03	0.05	22.5	37.5	
59	<b>Чай с сахаром и молоком</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>77.95</b>	<b>85.93</b>	
	Чай	0.4/0.5	0.4	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сахар	5/7	5	7	-	-	-	-	5	7	19.95	27.93	
	Молоко	100/100	100	100	3	3	3	3	5	5	58	58	
67	<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>		<b>36/13</b>	<b>48/18</b>	<b>5.36</b>	<b>7.15</b>	<b>9.8</b>	<b>13.06</b>	<b>15.06</b>	<b>20.08</b>	<b>172.2</b>	<b>229.6</b>	
	Хлеб пшеничный	30/40	30	40	2.22	2.96	0.9	1.2	15	20	78.6	104.8	
	Масло сливочное	6/8	6	8	0.036	0.048	4.98	6.64	0.06	0.08	45	60	
68	Сыр	15/20	13	18	3.1	4.14	3.92	5.22	-	-	48.6	64.8	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>349</b>	<b>466</b>							<b>403.02</b>	<b>521.59</b>	
	<b>2-й завтрак</b>												
69	<b>Яблоко</b>	60/100	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>0.24</b>	<b>0.4</b>	<b>0.24</b>	<b>0.4</b>	<b>5.88</b>	<b>9.8</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	
	<b>Обед</b>												
9	<b>Салат из моркови тертой</b>		<b>43</b>	<b>43</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5.2</b>	<b>5.2</b>	<b>30.58</b>	<b>30.58</b>	
	Морковь	50/50	40	40	0.52	0.52	-	-	3.2	3.2	13.6	13.6	
	Сахар	2/2	2	2	-	-	-	-	2	2	7.98	7.98	
	Масло растительное	1/1	1	1	-	-	1	1	-	-	9	9	
26	<b>Суп картофельный с мясом</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>7.31</b>	<b>7.73</b>	<b>2.82</b>	<b>2.9</b>	<b>19.8</b>	<b>23.43</b>	<b>150.1</b>	<b>166.9</b>	
	Картофель	150/180	105	126	2.1	2.52	0.42	0.5	18.17	21.8	84	100.8	
	Морковь	10/10	8	8	0.03	0.03	-	-	0.87	0.87	4.1	4.1	

	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	0.65	0.65	0.02	0.02	15	15
	Мясо	20/20	20	20	5.05	5.05	1.75	1.75	-	-	43.6	43.6
<b>45</b>	<b>Голубцы ленивые</b>		<b>160</b>	<b>190</b>	<b>13.8</b>	<b>16.5</b>	<b>14.45</b>	<b>16.1</b>	<b>13.61</b>	<b>15.96</b>	<b>230.32</b>	<b>253.2</b>
	Капуста	150/200	100	150	1.8	2.7	0.1	0.15	4.7	7.05	27	40.5
	Масло растительное	3/3	3	3	-	-	3	3	-	-	27	27
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	0.65	0.65	0.02	0.02	15	15
	Мясо	80/90	60	70	10.8	12.6	9.6	11.2	-	-	109.62	119
	Крупа рисовая	10/10	10	10	0.7	0.7	0.1	0.1	7.14	7.14	33	33
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Сметана	5/5	5	5	0.14	0.14	1	1	0.16	0.16	10.3	10.3
	Томат	5/5	5	5	0.23	0.23	-	-	0.85	0.85	5	5
<b>62</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0.68</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18.9</b>	<b>23.85</b>	<b>76.01</b>	<b>96.06</b>
	Сухофрукты	10/15	10	15	0.45	0.68	-	-	9.9	14.85	40.1	60.15
	Сахар	9/9	9	9	-	-	-	-	9	9	35.91	35.91
<b>66</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>1.98</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>0.48</b>	<b>10.26</b>	<b>13.68</b>	<b>57.3</b>	<b>76.4</b>
	<b>Итого обед:</b>		<b>533</b>	<b>673</b>							<b>544.31</b>	<b>623.14</b>
	<b>Полдник</b>											
<b>8/83</b> <b>/66</b>	<b>Винегрет овощной.</b> <b>Яйцо вареное. Хлеб ржаной.</b>		<b>80/20/</b> <b>10</b>	<b>120/40/</b> <b>10</b>	<b>2.95</b>	<b>4.38</b>	<b>3.33</b>	<b>5.45</b>	<b>13.59</b>	<b>16.44</b>	<b>59.27/</b> <b>31.5/19.1</b>	<b>79.4/</b> <b>63/19.1</b>
	Картофель	30/40	20	30	0.42	0.56	0.09	0.12	4.89	6.52	16.8	22.4
	Масло растительное	2/3	2	3	-	-	2	3	-	-	18	27
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Свекла	40/45	32	35	0.51	0.57	0.03	0.03	2.9	3.27	13.33	15
	Морковь	20/30	16	24	0.04	0.06	0.01	0.02	1.16	1.74	5.47	8.2
	Огурец соленый	20/30	16	24	0.01	0.02	-	-	0.41	0.62	2.27	3.4
	Яйцо	½ / 1	20	40	2.54	5.08	2.3	4.60	0.14	0.28	31.5	63
	Хлеб ржаной	10/10	10	10	0.66	0.66	0.12	0.12	3.42	3.42	19.1	19.1
<b>76</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>23.94</b>	<b>31.92</b>
	Чай	0.4/0.5	0.4	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	6/8	6	8	-	-	-	-	6	8	23.94	31.92
<b>86</b>	<b>Вафли</b>	30/30	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>8.8</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>18.8</b>	<b>154.2</b>	<b>154.2</b>
<b>88</b>	<b>Сухарики</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.22</b>	<b>2.22</b>	<b>0.09</b>	<b>0.09</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>78.6</b>	<b>78.6</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	30	30	2.22	2.22	0.09	0.09	15	15	78.6	78.6
	<b>Итого полдник:</b>		<b>320</b>	<b>430</b>							<b>366.61</b>	<b>426.22</b>
	<b>Соль</b>	3/5	<b>3</b>	<b>5</b>								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1265</b>	<b>1674</b>							<b>1340.94</b>	<b>1615.95</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗДЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» САФОНОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Издешковский д/с»

Е.А. Белова

2024г.

**II НЕДЕЛЯ Пятница**

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Брутто ясли/сад	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
	<b>Завтрак</b>												
<b>89</b>	<b>Каша пшеничная вязкая</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>5.32</b>	<b>6.28</b>	<b>6.22</b>	<b>7.4</b>	<b>21.74</b>	<b>27.8</b>	<b>159.17</b>	<b>196.7</b>	
	Крупа пшеничная	20/25	20	25	2.6	3.25	0.2	0.25	14.2	17.75	65	81.25	
	Молоко	90/100	90	100	2.7	3	2.7	3	4.5	5	52.2	58	
	Сахар	3/5	3	5	-	-	-	-	3	5	11.97	19.95	
	Масло сливочное	4/5	4	5	0.02	0.03	3.32	4.15	0.04	0.05	30	37.5	
<b>60</b>	<b>Кофейный напиток</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3.08</b>	<b>3.64</b>	<b>3.52</b>	<b>4.16</b>	<b>10.17</b>	<b>12.11</b>	<b>83.75</b>	<b>99.34</b>	
	Кофе	1/2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сахар	5/6	5	6	-	-	-	-	5	6	19.95	23.94	
	Молоко	110/130	110	130	3.08	3.64	3.52	4.16	5.17	6.11	63.8	75.4	
<b>67</b>	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		<b>36</b>	<b>48</b>	<b>2.26</b>	<b>3.01</b>	<b>5.88</b>	<b>7.84</b>	<b>15.06</b>	<b>20.08</b>	<b>123.6</b>	<b>164.8</b>	
	Хлеб пшеничный	30/40	30	40	2.22	2.96	0.9	1.2	15	20	78.6	104.8	
	Масло сливочное	6/8	6	8	0.036	0.048	4.98	6.64	0.06	0.08	45	60	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>336</b>	<b>448</b>							<b>366.52</b>	<b>460.84</b>	
	<b>2-й завтрак</b>												
<b>75</b>	<b>Сок</b>	100/150	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.75</b>	-	-	<b>10.1</b>	<b>15.15</b>	<b>42</b>	<b>63</b>	
	<b>Обед</b>												
<b>1</b>	<b>Салат из моркови с яблоком</b>		<b>40</b>	<b>60</b>	<b>0.12</b>	<b>0.17</b>	<b>1.53</b>	<b>3.04</b>	<b>3.87</b>	<b>6.06</b>	<b>30.8</b>	<b>53.6</b>	
	Яблоко	10/15	8	12	0.03	0.05	-	-	0.78	1.18	3.6	5.4	
	Масло растительное	1.5/3	1.5	3	-	-	1.5	3	-	-	13.5	27	
	Морковь	40/55	32	44	0.09	0.12	0.03	0.04	2.09	2.88	9.9	13.6	
	Сахар	1/2	1	2	-	-	-	-	1	2	3.8	7.6	
<b>24</b>	<b>Рассольник</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>6.76</b>	<b>6.78</b>	<b>6.66</b>	<b>6.66</b>	<b>13.27</b>	<b>13.79</b>	<b>158.66</b>	<b>159.7</b>	
	Мясо	20/20	20	20	5.05	5.05	1.75	1.75	-	-	36	36	
	Огурец	15/15	12	12	0.01	0.01	-	-	0.31	0.31	1.7	1.7	
	Картофель	100/100	70	70	1.0	1.0	0.2	0.2	8.15	8.15	56	56	
	Морковь	10/10	8	8	0.03	0.03	-	-	0.87	0.87	4.1	4.1	

	Лук	5/10	4	8	0.06	0.08	-	-	0.04	0.56	1.56	2.6
	Масло сливочное	2/2	2	2	0.01	0.01	1.65	1.65	0.02	0.02	15	15
	Сметана	5/5	5	5	0.14	0.14	1	1	0.15	0.15	10.3	10.3
	Крупа перловая	5/5	5	5	0.46	0.46	0.06	0.06	3.73	3.73	16	16
	Масло растительное	2/2	2	2	-	-	2	2	-	-	18	18
<b>38/ 34</b>	<b>Гуляш с картофельным пюре</b>		<b>60/120</b>	<b>80/140</b>	<b>11.42/ 2.72</b>	<b>16.82/ 3.12</b>	<b>12.65/ 3.75</b>	<b>17.45/ 3.84</b>	<b>4.29/ 17.1</b>	<b>4.29/ 20.56</b>	<b>177.9/ 110.4</b>	<b>243.3/ 126.4</b>
	Масло растительное	3/3	3	3	-	-	3	3	-	-	27	27
	Мясо	80/110	60	90	10.8	16.2	9.6	14.4	-	-	130.8	196.2
	Мука	5/5	5	5	0.5	0.5	0.05	0.05	3.55	3.55	16.7	16.7
	Лук	10/10	8	8	0.12	0.12	-	-	0.74	0.74	3.4	3.4
	Картофель	140/160	90	110	1.8	2.2	0.36	0.44	15.57	19.03	72	88
	Масло сливочное	3/3	3	3	0.02	0.02	2.49	2.49	0.03	0.03	22.5	22.5
	Молоко	30/30	30	30	0.9	0.9	0.9	0.9	1.5	1.5	15.9	15.9
<b>74</b>	<b>Компот из яблок</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0.18</b>	<b>0.2</b>	<b>0.09</b>	<b>0.1</b>	<b>12.06</b>	<b>12.5</b>	<b>48.63</b>	<b>50.43</b>
	Яблоки	46/50	46	50	0.18	0.2	0.09	0.1	5.06	5.5	20.7	22.5
	Сахар	7/7	7	7	-	-	-	-	7	7	27.93	27.93
<b>66</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	40/50	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.64</b>	<b>3.3</b>	<b>0.48</b>	<b>0.6</b>	<b>13.68</b>	<b>17.1</b>	<b>76.4</b>	<b>95.5</b>
	<b>Итого обед:</b>		<b>560</b>	<b>730</b>							<b>602.79</b>	<b>728.93</b>
	<b>Полдник</b>											
<b>55</b>	<b>Пирог с повидлом</b>		<b>70</b>	<b>90</b>	<b>6.24</b>	<b>7.3</b>	<b>6.69</b>	<b>6.8</b>	<b>41.36</b>	<b>54.96</b>	<b>243.68</b>	<b>297.08</b>
	Мука	40/50	40	50	4	5	0.44	0.55	28.4	35.5	133.6	167
	Молоко	40/40	40	40	1.2	1.2	1.2	1.2	2	2	23.2	23.2
	Яйцо	5/5	4	4	0.5	0.5	0.46	0.46	0.03	0.03	6.32	6.32
	Масло растительное	2/2	2	2	-	-	2	2	-	-	18	18
	Повидло	10/20	10	20	0.04	0.08	-	-	6.5	13	20	40
	Сахар	4/4	4	4	-	-	-	-	4	4	15.96	15.96
	Масло сливочное	3/3	3	3	0.02	0.02	2.49	2.49	0.03	0.03	22.5	22.5
	Дрожжи	1/1	1	1	0.5	0.5	0.1	0.1	0.4	0.4	4.1	4.1
<b>59</b>	<b>Чай с сахаром и молоком</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>77.95</b>	<b>81.94</b>
	Чай	0.4/0.5	0.4	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	5/6	5	6	-	-	-	-	5	6	19.95	23.94
	Молоко	100/100	100	100	3	3	3	3	5	5	58	58
<b>67</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1.48</b>	<b>1.48</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52.4</b>	<b>52.4</b>
	<b>Итого полдник:</b>		<b>240</b>	<b>310</b>							<b>374.03</b>	<b>431.42</b>
	<b>Соль</b>	3/5	<b>3</b>	<b>5</b>								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1249</b>	<b>1648</b>							<b>1385.34</b>	<b>1684.19</b>