

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

 Директор (должность)
Якина Е. Н. (ФИО)
09.12.2024 (дата)

МБОУ «Майковская СОШ»
ИНН 8102002336
УФНС РОССИИ
МАЙКОВСКИЙ РАЙОН
П. МАЙКОВ

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	4,60	4,86	16,07	129,45	248
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,18	0,00	13,52	55,58	493
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	8	0,04	6,60	0,06	59,84	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	6,32	12,04	39,93	297,27	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	46	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	30	0,33	1,55	3,40	29,04	60
	Рассольник домашний	150	2,44	2,07	9,02	63,87	132
	Кнели говяжьи с рисом	50	8,71	8,48	3,37	124,58	378
	Макаронные изделия отварные	110	4,29	3,83	26,11	155,93	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	16,09	63,86	508
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Сметана	8	0,20	1,60	0,27	16,48	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	18,20	17,81	71,44	518,16	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	300
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	13,70	57,73	494

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,37	7,06	23,96	198,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1276	34,39	37,01	145,43	1060,36	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,94	5,40	27,80	184,15	267
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	17,98	115,67	496
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	13,26	11,88	56,06	386,52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	0,50	0,00	12,70	55	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	30	0,17	3,05	1,15	32,4	22
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,24	1,95	7,18	55,53	128
	Сметана	8	0,20	1,60	0,27	16,48	479
	Фрикадельки рыбные	50	7,88	1,43	3,17	58,15	347
	Рис отварной	110	2,68	3,42	27,76	152,56	414
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,23	0,11	21,19	88,02	510
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	15,58	11,84	73,90	467,54	
ПОЛДНИК	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	589
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	200	12,00	4,50	42,90	270	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	13,44	5,34	66,21	370,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1248	42,78	29,06	208,87	1279,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	150	3,69	4,38	11,62	101,46	164
	Чай с молоком	180	2,79	2,88	17,75	109,58	495
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	8	0,04	6,60	0,06	59,84	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	8,02	14,44	39,71	323,28	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,22	3,02	0,68	30,79	17
	Суп из овощей с зеленым горошком консервированным	150	2,37	2,00	6,08	52,06	143

	Сметана	8	0,20	1,60	0,27	16,48	479
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	50	7,74	7,33	4,13	114,6	412
	Картофельное пюре	110	3,50	4,84	17,72	129,05	429
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,09	0,09	15,80	65,03	507
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	16,30	19,16	57,86	472,41	
ПОЛДНИК	Запеканка из риса с морковью	130	6,60	12,69	32,72	272,92	213
	Молоко сгущенное	30	2,25	0,06	17,04	77,7	481
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	14,07	18,51	58,22	458,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1356	38,79	52,51	165,59	1301,31	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	4,74	4,70	22,56	151,98	255
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	13,88	101,07	501
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	12,04	11,42	46,72	339,75	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	46	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из моркови	30	0,34	3,02	2,72	39,8	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,13	2,24	14,91	92,46	147
	Сметана	8	0,20	1,60	0,27	16,48	479
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	10,16	5,16	3,09	99,44	390
	Капуста тушеная	110	2,43	3,19	10,56	82,18	423
	Компот из яблок с лимонами	180	0,16	0,11	16,31	68,69	509
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	18,60	15,60	61,04	463,45	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,18	0,00	13,52	55,58	493
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,32	7,06	23,78	196,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1278	40,46	34,18	141,64	1045,98	
День 5							

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,36	2,58	29,94	156,42	268
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	17,98	115,67	496
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	8	0,04	6,60	0,06	59,84	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	8,16	13,05	58,26	384,33	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,37	3,05	2,20	38,01	76
	Суп крестьянский с крупой	150	2,24	1,98	5,04	47,34	154
	Сметана	8	0,20	1,60	0,27	16,48	479
	Котлеты или биточки рыбные	50	7,62	1,20	3,97	58,24	345
	Картофельное пюре	110	3,50	4,84	17,72	129,05	429
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,09	0,09	15,80	65,03	507
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	16,20	13,04	58,18	418,55	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	590
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	200	12,00	4,50	42,90	270	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	14,22	7,32	64,83	392,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1246	38,98	33,81	191,07	1241,98	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,46	2,73	26,66	145,17	260
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,18	0,00	13,52	55,58	493
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	7,70	5,92	50,46	287,45	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	46	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,53	2,51	25,45	50
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	4,38	2,25	13,01	90,07	144
	Тефтели из говядины паровые	50	10,28	5,72	3,85	108,83	389
	Макаронные изделия отварные	110	4,29	3,83	26,11	155,93	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	16,09	63,86	508
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108

ИТОГО ЗА ОБЕД		550	21,61	13,61	74,75	508,54	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	13,70	57,73	494
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,37	7,06	23,96	198,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	39,18	26,69	159,27	1040,92	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,74	4,53	23,92	156,04	262
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	13,88	101,07	501
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	8	0,04	6,60	0,06	59,84	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	9,52	15,24	48,14	369,35	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	0,50	0,00	12,70	55	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	30	0,17	3,05	1,15	32,4	22
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,29	1,05	5,38	40,64	142
	Сметана	8	0,20	1,60	0,27	16,48	479
	Рыбные хлебцы (паровые)	50	7,95	1,47	3,01	57,76	348
	Рис отварной	110	2,68	3,42	27,76	152,56	414
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,23	0,11	21,19	88,02	510
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	15,70	10,98	71,94	452,26	
ПОЛДНИК	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	589
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	200	12,00	4,50	42,90	270	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	13,44	5,34	66,21	370,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1246	39,16	31,56	198,99	1247,35	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,38	4,32	6,23	86,39	165
	Чай с молоком	180	2,79	2,88	17,75	109,58	495
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,23	10,39	34,26	282,67	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,22	3,02	0,68	30,79	17

	Рассольник ленинградский	150	2,32	2,06	8,92	63,93	134
	Котлеты, биточки, шницели	50	12,56	6,14	4,15	123,25	381
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,03	4,17	20,69	140,59	237
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,09	0,09	15,80	65,03	507
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Сметана	8	0,20	1,60	0,27	16,48	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	21,60	17,36	63,69	504,47	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	21,67	14,70	16,94	286,34	313
	Молоко сгущенное	30	2,25	0,06	17,04	77,7	481
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	29,14	20,52	42,44	472,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1358	61,37	48,67	150,19	1306,18	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,07	5,61	21,67	158	266
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	17,98	115,67	496
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	8	0,04	6,60	0,06	59,84	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	9,87	16,08	49,99	385,91	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	46	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,27	3,05	2,15	37,6	9
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	150/15	6,05	3,91	10,88	103,17	149
	Сметана	8	0,20	1,60	0,27	16,48	479
	Суфле из кур	50	17,45	19,17	1,43	248,01	408
	Капуста тушеная	110	2,43	3,19	10,56	82,18	423
	Компот из яблок с лимонами	180	0,16	0,11	16,31	68,69	509
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	28,74	31,31	54,78	620,53	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,18	0,00	13,52	55,58	493
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,32	7,06	23,78	196,78	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1276	48,43	54,55	138,65	1249,22	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6,02	4,53	19,71	140,25	264
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	13,88	101,07	501
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	13,32	11,25	43,87	328,02	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	3,02	2,89	41,06	4
	Свекольник	150	2,55	2,16	10,15	70,41	131
	Сметана	8	0,20	1,60	0,27	16,48	479
	Тефтели рыбные	50	6,59	2,17	4,14	63,36	349
	Картофельное пюре	110	3,50	4,84	17,72	129,05	429
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,09	0,09	15,80	65,03	507
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	15,60	14,16	64,15	449,79	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	590
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	200	12,00	4,50	42,90	270	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	14,22	7,32	64,83	392,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1248	43,54	33,13	182,65	1216,91	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12802	427,08	381,17	1682,35	11990,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1280,2	42,71	38,12	168,24	1199	