

Утверждаю:  
 Директор МАДОУ «Детский сад №11  
 общеразвивающего вида»  
 г. Печора  
 Филиппова С.А.  
 « 2024 год



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
 «Детский сад № 11 общеразвивающего вида» г. Печора.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	150,0	4,53	5,45	25,81	170,34	0	96
		200,0	6,04	7,27	34,39	227,16	0	
	Какао с молоком	150 200	2,82 3,77	2,94 3,93	19,46 25,95	115,44 153,93	1,2 1,6	248
Завтрак 2	Батон с маслом и сыром	30/5/20	9,28	11,26	13,27	188,8	0,54	
		30/5/20	9,28	11,26	13,27	188,8	0,54	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	11,01	23,43	0	256
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	5,58	4,38	10,84	104,72	7,2	39
		200	7,44	5,85	14,43	139,73	7,0	
	Котлета мясная	60	8,74	7,05	12,51	148,03	14,3	155
		80	10,1	9,05	15,35	160,07	19,06	
	Макаронотварные с маслом	80	2,94	2,82	18,94	112,58	0	194
		100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	
	Соус молочный	40	1,03	2,98	3,92	53,97	0	221
50		1,68	3,44	4,61	56,16	0		
Компот из ягод	200	0,11	0	21,07	84,69	0	257	
	200	0,11	0	21,07	84,69	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0		
	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,2		
	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,25		
Полдник уплотненный	Салат из свеклы	40	0,56	4,74	3,34	3,9	56,74	22
		60	0,85	6,3	5,01	5,01	70,23	
	Пюре картофельное с маслом	80	1,7	3,23	12,62	85,57	9,36	206
		100	2,13	4,04	15,83	106,97	10,8	
	Шаньга с картофелем	50	5,6	3,5	31,8	171,13	0,06	296
		70	7,84	4,9	44,57	239,58	0,08	
Чай с лимоном	150	0,025	0,002	11,47	46,21	2,4	260	
	200	0,07	0,01	15,31	61,61	3,0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
Фрукты	100	0,4	-	11,3	46			
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1505</b>	<b>50,86</b>	<b>49,38</b>	<b>237,66</b>	<b>1562,81</b>	<b>92,0</b>	
		<b>1835</b>	<b>62,35</b>	<b>60,81</b>	<b>291,04</b>	<b>1882,57</b>	<b>112,56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	150	6,76	8,26	26,46	200,26	0	91
		200	8,6	10,1	35,28	300,1	0	
	Кофейный напиток с молоком	150 200	2,09 2,79	2,39 3,19	14,8 19,71	89,01 118,69	0,45 0,6	253
Завтрак 2	Батон с маслом и вареньем	30/5/20	2,05	3,2	23,63	131,7	0	
		30/5/20	2,05	3,2	23,63	131,7	0	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	11,01	23,43	0	256
Обед	Борщ с капустой, картофелем	150	1,14	3,99	6,58	66,66	3,9	27
		200	1,52	5,33	8,85	88,89	5,5	
	Котлета рыбная	60	8,87	1,65	5,91	73,55	0	134
		80	11,82	2,2	7,94	98,0	0	
	Картофель отварной	80	1,93	3,15	14,97	101,37	9,06	204
		100	2,13	4,04	16,53	106,97	10,0	
	Соус сметанный	40	0,7	4,75	1,08	60,59	0,02	226
50		0,84	5,92	1,68	63,36	0,02		
Напиток из ягод	200	0,16	0	14,93	60,64	0	240	
	200	0,16	0	14,93	60,64	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0		
	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,2		
	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,25		
Полдник уплотненный	Голубцы ленивые порционные	150	10,59	28,59	9,59	337,97	0,9	151
		200	14,13	38,13	12,86	450,63	1,0	
	Чай с лимоном	150	0,025	0,002	11,47	46,21	2,4	260
		200	0,07	0,01	15,34	61,61	3,0	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
Фрукты		100	0,4	-	11,3	46		
Итого за 1 день:		1485	42,26	57,01	182,03	1445,39	16,93	
		1805	53,47	73,35	214,45	1798,72	20,37	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша молочная из геркулеса с маслом	150	4,74	6,67	19,21	155,53	0,3	93
		200	6,33	8,9	25,69	207,38	0,4	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,8	89,01	0,45	253
200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,6			
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	11,01	23,43	0	256
		100	0,34	0	11,01	23,43	0	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	1,38	4,64	9,35	84,35	4,8	42
		200	1,85	6,13	12,54	112,47	7,0	
	Плов на мясе	150	19,36	15,95	27,97	324,74	0	163
		200	25,86	21,26	36,96	432,98	0	
	Компот фруктовый	200	0,16	0	14,93	60,64	0	240
200		0,16	0	14,93	60,64	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0		
	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,2		
	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,25		
Полдник уплотненный	Винегрет	150	1,89	15,21	12,58	193,89	7,44	1
		200	2,52	20,28	16,74	258,52	8,9	
	Чай с лимоном	150	0,025	0,002	11,47	46,21	2,4	260
		200	0,07	0,01	15,31	61,61	3,0	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
Фрукты	100	0,4	-	11,3	46			
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1455</b>	<b>39,64</b>	<b>49,1</b>	<b>186,55</b>	<b>1622,02</b>	<b>15,59</b>	
		<b>1775</b>	<b>50,99</b>	<b>64,2</b>	<b>223,21</b>	<b>1702,12</b>	<b>20,15я</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом	150	5,58	6,05	26,46	182,94	0	91
		200	7,44	8,07	35,28	243,92	0	
	Какао с молоком	150	2,82	2,94	19,46	115,44	1,2	248
200	3,77	3,93	25,95	153,93	1,6			
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	11,01	23,43	0	256
		30/5/20 30/5/20	9,28 9,28	11,26 11,26	13,27 13,27	188,8 188,8	0,54 0,54	
Обед	Суп гороховый	150	1,40	2,33	8,26	59,47	0	36
		200	1,87	3,11	10,99	79,03	0	
	Рыба порционная	60	3,96	0,47	1,39	52,52	0,24	136
		80	5,28	0,62	1,52	70,02	0,32	
	Рис с маслом	80	2,0	2,64	21,58	120,096	0	191
		100	2,59	3,39	27,05	150,12	0	
	Соус томатный	40	0,21	1,46	2,09	22,45	0,02	228
50		0,27	1,83	2,62	28,07	0,02		
Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0	239	
	200	0,33	0	22,66	91,98	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0		
	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,2		
	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,25		
Полдник уплотненный	Запеканка творожно манная	150	22,73	9,83	23,44	258,9	0,36	117
		200	30,31	13,11	31,32	345,2	0,5	
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	96,0	0	
		40	2,88	3,4	22,4	128,0	0	
Молоко	150	4,19	4,78	7,03	87,98	4,75	255	
	200	5,59	6,38	9,38	117,31	5,0		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1385</b>	<b>59,92</b>	<b>45,07</b>	<b>188,54</b>	<b>1440,206</b>	<b>7,31</b>	
		<b>1715</b>	<b>76,29</b>	<b>56,06</b>	<b>233,93</b>	<b>1800,71</b>	<b>8,23</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150 200	4,89 6,0	5,26 6,89	29,18 30,5	183,69 200,0	0,3 0,5	88
	Кофейный напиток с молоком	150 200	2,09 2,79	2,39 3,19	14,8 19,71	89,01 118,69	0,45 0,6	253
	Батон с маслом и сыром	30/5/20 30/5/20	9,28 9,28	11,26 11,26	13,27 13,27	188,8 188,8	0,54 0,54	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	11,01	23,43	0	256
Обед	Рассольник со сметаной	150 200	3,01 4,02	6,78 9,04	19,52 26,1	89,76 119,68	2,7 3,5	32
	Тефтеля мясная	60 80	10,35 12,85	12,75 14,60	10,51 12,35	211,95 217,83	0,42 0,57	173
	Свекла тушеная	80 100	2,33 2,92	3,85 4,82	9,94 12,43	81,29 101,62	0 0	214
	Компот из яблок	200 200	0,48 0,48	0,25 0,25	26,81 26,81	110,96 110,96	12,9 12,9	237
	Хлеб пшеничный	30 40	2,28 3,04	0,28 0,36	14,91 19,88	67,8 90,4	0 0	
	Хлеб ржаной	40 50	2,64 3,3	0,48 0,6	0,48 0,6	72,4 90,5	0,2 0,25	
Полдник уплотненный	Сырники из творога	150 200	27,12 36,16	5,24 6,98	44,77 59,76	334,32 445,76	0,37 0,45	129
	Сгущенное молоко	30 40	2,16 2,88	2,55 3,4	16,8 22,4	96,0 128,0	0 0	
	Молоко	150 200	4,19 5,59	4,78 6,38	7,03 9,38	87,98 117,31	4,75 5,0	
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1445 1765</b>	<b>71,56 90,05</b>	<b>55,87 67,77</b>	<b>230,33 275,5</b>	<b>1683,39 1998,98</b>	<b>22,63 24,31</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	3,84	4,96	24,45	157,59	0	98
		200	5,12	6,62	32,61	210,13	0	
	Чай с молоком	150	2,08	1,9	9,94	64,91	0,31	262
200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,42			
Завтрак 2	Батон с маслом и вареньем	30/5/20	2,05	3,2	23,63	131,7	0	
		30/5/20	2,05	3,2	23,63	131,7	0	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	11,01	23,43	0	256
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,03	62,49	0	34
		200	1,54	5,07	9,04	83,33	0	
	Гуляш мясной	90	17,98	19,89	6,11	273,09	0,01	152
		110	19,03	22,01	7,04	294,01	0,06	
	Каша гречневая с маслом	80	4,65	2,89	24,0	140,69	0	186
		100	5,82	3,62	30,0	175,87	0	
	Компот из ягод	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	238
200		0,31	0,07	18,09	74,17	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0		
	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,2		
	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,25		
Полдник уплотненный	Рагу из овощей с маслом	150	2,79	11,15	17,02	179,2	7,44	77
		200	3,72	14,87	22,77	238,99	10,92	
	Чай с лимоном	150	0,025	0,002	11,47	46,21	2,4	260
		200	0,07	0,01	15,31	61,61	3,0	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
Фрукты	100	0,4	-	11,3	46	0 0		
Итого за 1 день:		1475	42,82	48,89	194,35	1407,48	10,36	
		1785	49,81	59,25	229,46	1675,19	14,65	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом	150 200	4,91 6,55	6,24 8,33	26,31 35,09	180,83 241,11	0,43 0,95	84
	Кофейный напиток с молоком	150 200	2,09 2,79	2,39 3,19	14,8 19,71	89,01 118,69	0,45 0,6	253
	Батон с маслом и повидлом	30/5/20 30/5/20	2,05 2,05	3,2 3,2	23,63 23,63	131,7 131,7	0,39 0,39	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	11,01	23,43	0	256
Обед	Суп с макаронными изделиями	150 200	1,69 2,26	1,71 2,29	13,15 17,51	74,45 99,27	1,8 2,7	38
	Котлета куриная	60 80	9,43 12,57	10,66 14,21	7,42 9,56	159,32 212,42	0,36 0,48	178
	Пюре картофельное	80 100	1,7 2,13	3,23 4,04	12,42 15,53	85,57 106,97	9,36 10,8	206
	Компот из ягод	200 200	0,11 0,11	0 0	21,07 21,07	84,69 84,69	0 0	257
	Хлеб пшеничный	30 40	2,28 3,04	0,28 0,36	14,91 19,88	67,8 90,4	0 0	
	Хлеб ржаной	40 50	2,64 3,3	0,48 0,6	0,48 0,6	72,4 90,5	0,2 0,25	
Полдник уплотненный	Салат с зелёным горошком	50 70	1,49 2,08	1,90 2,66	3,49 4,89	37,08 51,91	0 0	198
	Омлет	150 200	13,35 17,80	20,7 27,6	4,45 5,6	255,0 340,0	0 0	110
	Чай с лимоном	150 200	0,025 0,07	0,002 0,01	11,47 15,31	46,21 61,61	2,4 3,0	260
	Хлеб пшеничный	30 30	2,28 2,28	0,27 0,27	14,91 14,91	67,8 67,8	0 0	
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1495 1825</b>	<b>44,79 57,77</b>	<b>51,06 66,76</b>	<b>190,82 225,6</b>	<b>1421,29 1766,5</b>	<b>15,39 19,17</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,89	5,26	29,18	183,69	0,3	88
		200	6,0	6,89	30,5	200,0	0,5	
	Какао с молоком	150	2,82	2,94	19,46	115,44	1,2	248
200	3,77	3,93	25,95	153,93	1,6			
Завтрак 2	Батон с маслом и вареньем	30/5/20	2,05	3,2	23,63	131,7	0	
		30/5/20	2,05	3,2	23,63	131,7	0	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	11,01	23,43	0	256
Обед	Суп с клецками	150	2,25	1,97	10,20	67,16	0	37
		200	3,0	2,63	13,57	89,55	0	
	Жаркое под домашнему	150	18,57	14,98	21,21	294,01	0	153
		200	24,76	19,98	28,29	392,02	0	
	Компот из яблок	200	0,48	0,25	26,81	110,96	12,9	237
200		0,48	0,25	26,81	110,96	12,9		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0		
	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,2		
	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,25		
Полдник уплотненный	Печень по-строгоновски	90	19,08	23,68	3,84	302,85	0	162
		110	23,32	28,05	4,7	370,15	0	
	Макаронные отварные с маслом	80	2,94	2,82	18,84	112,58	0	194
		100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	
	Чай с лимоном	150	0,025	0,002	11,47	46,21	2,4	260
200		0,07	0,01	15,31	61,61	3,0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
Фрукты	100	0,4	-	11,3	46			
Итого за 1 день:		1475	61,05	56,13	217,25	1642,03	17,0	
		1785	76,49	69,7	250,01	1968,78	18,25	





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	150	5,95	6,15	26,34	184,62	0	86
		200	7,94	8,21	35,13	246,17	0	
	Какао с молоком	150	2,82	2,94	19,46	115,44	1,2	248
200		3,77	3,93	25,95	153,93	1,6		
Завтрак 2	Батон с маслом и сыром	30/5/20	9,28	11,26	13,27	188,8	0,54	
		30/5/20	9,28	11,26	13,27	188,8	0,54	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	11,01	23,43	0	256
Обед	Суп овощной	150	1,15	3,51	8,55	69,14	0	35
		200	1,54	4,69	10,07	92,19	0	
	Бифштекс рубленый	60	13,8	9,3	1,13	139,42	0	149
		80	18,4	12,31	1,18	185,09	0	
	Макароны отварные с маслом	80	2,94	2,82	18,84	112,58	0	194
		100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	
	Соус сметанный	40	0,7	4,75	1,08	60,59	0,02	226
50		0,84	5,92	1,68	63,36	0,02		
Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0	239	
	200	0,33	0	22,66	91,98	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0		
	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,2		
	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,25		
Полдник уплотненный	Котлета картофельная	60	1,98	5,03	13,3	106,35	0	65
		80	2,64	6,71	17,74	141,81	0	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	80	1,0	8,06	6,2	101,44	0	21
		100	1,26	10,08	7,76	126,8	0	
	Чай с лимоном	150	0,025	0,002	11,47	46,21	2,4	260
200		0,07	0,01	15,31	61,61	3,0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46		
Итого за 1 день:		1475	47,92	54,85	194,91	1494	4,36	
		1785	59,11	67,88	232,0	1820,6	5,41	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	3,84	4,96	24,45	157,59	0	98
		200	5,12	6,62	32,61	210,13	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,8	89,01	0,45	253
200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,6			
Завтрак 2	Батон с маслом и повидлом	30/5/20	2,05	3,2	23,63	131,7	0,39	
		30/5/20	2,05	3,2	23,63	131,7	0,39	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	11,01	23,43	0	256
Обед	Суп рыбный	150	8,49	7,29	3,99	115,65	5,25	41
		200	11,33	9,73	5,33	154,2	7,25	
	Кура порционная	60	18,22	18,22	0,97	242,68	0	181
		100	30,36	30,36	1,61	404,46	0	
	Морковь тушеная	80	1,54	4,01	7,23	70,86	0	208
		100	1,93	5,02	8,92	88,58	0	
Компот из ягод	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	238	
	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0		
	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,2		
	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,25		
Полдник уплотненный	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	24,96	200
		200	5,24	6,46	26,9	174,32	40,0	
	Яйцо	60,0	12,09	11,60	0,8	160,0	0	
		60,0	12,09	11,60	0,8	160,0	0	
	Чай с лимоном	150	0,025	0,002	11,47	46,21	2,4	260
200		0,07	0,01	15,31	61,61	3,0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0		
Фрукты	100	0,4	-	11,3	46			
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1505</b>	<b>60,53</b>	<b>57,61</b>	<b>178,01</b>	<b>1496,04</b>	<b>33,65</b>	
		<b>1835</b>	<b>80,65</b>	<b>77,49</b>	<b>210,61</b>	<b>1895,99</b>	<b>51,49</b>	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672445

Владелец Филиппова Светлана Анатольевна

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024