10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ
Дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144
_____ Садретдинова М.Е.

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.324-1	Яблоко 200 гр	79,20000	0,00071	0,00071	0,02077	0,2
	Итого:	**79,20000**	**0,00071**	**0,00071**	**0,02077**	**0,2**
	Завтрак					
8.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200г	249,37000	0,00618	0,00687	0,03756	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,30000	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,50000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	**499,17000**	**0,01356**	**0,01785**	**0,06774**	**0,445**
	Обед					
7.014-2	Огурец свежий порционный 20 гр	2,80000	0,00016	0,00002	0,00076	0,02
7.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	61,81000	0,00150	0,00277	0,00755	0,2
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом 150 гр	186,40000	0,00966	0,00451	0,02429	0,15
7.115	Компот из сухофруктов 200 гр	77,82000	0,00028	0,00000	0,01894	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.438/1	Лук зеленый 1 гр	0,19127	0,00001	0,00000	0,00005	0,001
7.436/1	Укроп 1 гр	0,31207	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
7.371-2	Чеснок 1 гр	0,38947	0,00005	0,00000	0,00005	0,001
	Итого:	**589,67000**	**0,02560**	**0,01923**	**0,07375**	**0,69**
	Полдник					
7.082	Снежок 150 г	124,50000	0,00390	0,00479	0,01633	0,15
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	410,49500	0,01919	0,02380	0,01896	0,15
7.1/1/8	Джем 10 г	27,82500	0,00004	0,00000	0,00730	0,01
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	**609,02000**	**0,02464**	**0,02877**	**0,05261**	**0,33**
	Всего:	**1775,57100**	**64,50500**	**66,54000**	**214,86000**	**1,665**

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ВТОРОЙ
дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144

_____ Садретдинова М.Е.

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Итого:	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Завтрак					
8.14/10	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	221,88000	0,00589	0,00562	0,03319	0,2
7.14/4	Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
7.035/3	Какао с молоком 200г	153,80000	0,00377	0,00359	0,02396	0,2
	Итого:	491,06000	0,01199	0,01506	0,07319	0,436
	Обед					
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
7.6/10,	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 40гр	145,56000	0,00563	0,01212	0,00407	0,04
7.371-2	Суп-лапша на курином бульоне 0,200	88,44000	0,00174	0,00307	0,01205	0,2
7.003	Плов из мяса кур 200 гр	329,97500	0,03432	0,00656	0,02908	0,2
7.438/1	Компот из сухофруктов 200 гр,	78,35000	0,00049	0,00003	0,01800	0,2
7.436/1	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
	Итого:	715,68500	0,04491	0,02225	0,08008	0,693
	Полдник					
7.30/1/1	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 60гр.	93,50500	0,00071	0,00669	0,00551	0,06
7.103/4	Чай с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00001	0,00931	0,2
7.11/10	Манник (68 гр)	304,26000	0,00696	0,00886	0,04406	0,068
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	483,51500	0,00923	0,01573	0,06890	0,338
	Всего:	1780,75350	67,13000	53,23000	242,36000	1,667

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ТРЕТИЙ
дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144
_____ Садретдинова М.Е.

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.279-1	Банан 190 гр	115,60957	0,00193	0,00013	0,02810	0,19
	Итого:	**115,60957**	**0,00193**	**0,00013**	**0,02810**	**0,19**
	Завтрак					
2021/19/42	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 200 гр	185,86922	0,00496	0,00622	0,02522	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,30000	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.14/10	Какао с молоком 200 гр	86,78313	0,00234	0,00239	0,01217	0,2
	Итого:	**417,95234**	**0,00887**	**0,01416**	**0,04808**	**0,436**
	Обед					
7.375/2	Кукуруза консервированная 45гр	44,87911	0,00105	0,00133	0,00824	0,045
7.32/2	Суп фасолевый 0,200	136,72000	0,00089	0,00135	0,00669	0,2
7.20/8	Тефтели из мяса говядины 80гр.	211,97177	0,01284	0,01253	0,00682	0,08
7.18/3	Рагу из овощей 150г	245,38000	0,00212	0,00196	0,01508	0,15
7.4/10	Компот из кураги и изюма 200 гр	158,06000	0,00029	0,00000	0,01930	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	63,63281	0,00231	0,00042	0,01461	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	**860,64370**	**0,01949**	**0,01758**	**0,07074**	**0,73**
	Полдник					
2021/2/6	Омлет запеченный или паровой 150 гр	114,94824	0,00511	0,00830	0,00167	0,15
7.10/10	Чай 200 гр,	38,10267	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.222-1	Мармелад 15 гр	59,61845	0,00008	0,00000	0,01552	0,015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	71,58529	0,00235	0,00028	0,01547	0,02
	Итого:	**284,25465**	**0,00754**	**0,00858**	**0,04175**	**0,385**
	Всего:	**1678,46027**	**32,53112**	**35,19679**	**188,94529**	**1,714**

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ
дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144
_____ Садретдинова М.Е.

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Итого:	**92,00000**	**0,00100**	**0,00020**	**0,02020**	**0,2**
	Завтрак					
8.11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200г	175,92797	0,00419	0,00526	0,02337	0,2
7.14/4	Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
7.035/3	Какао с молоком 200г	153,80000	0,00377	0,00359	0,02396	0,2
	Итого:	**445,10797**	**0,00975**	**0,01398**	**0,04711**	**0,449**
	Обед					
7.367	Огурец консервированный 30 гр	3,37652	0,00019	0,00002	0,00059	0,03
7.30/2	Уха рыбацкая 0,200	98,82594	0,00163	0,00490	0,01120	0,2
7.3/7/1	Рыба(филе). припущенная с молоком и овощами 70гр.	56,66856	0,00588	0,00238	0,00162	0,07
7.021	Картофельное пюре 150 гр	140,75118	0,00277	0,00475	0,01926	0,15
7.5/10	Компот из чернослива и изюма 200 гр	96,91337	0,00032	0,00000	0,02343	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	69,20588	0,00251	0,00046	0,01589	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	**465,74144**	**0,01331**	**0,01251**	**0,07199**	**0,69**
	Полдник					
7.270/1/12	Биойогурт 200 г	196,13151	0,00518	0,00518	0,03278	0,2
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками 150	372,39313	0,01320	0,02458	0,02478	0,15
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	45,31667	0,00102	0,00120	0,00793	0,015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	40,04000	0,00131	0,00016	0,00863	0,02
	Итого:	**653,88130**	**0,02070**	**0,03112**	**0,07412**	**0,385**
	Всего:	**1656,73071**	**32,53112**	**35,19679**	**188,94529**	**1,714**

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ПЯТЫЙ
дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144
_____ Садретдинова М.Е.

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.324-1	Яблоко 200 гр	61,10625	0,00054	0,00054	0,01590	0,2
	Итого:	**61,10625**	**0,00054**	**0,00054**	**0,01590**	**0,2**
	Завтрак					
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	178,46422	0,00505	0,00505	0,02418	0,15
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	130,67396	0,00424	0,00824	0,01146	0,045
8.14/10	Какао с молоком 200г	140,43021	0,00292	0,00301	0,02283	0,2
	Итого:	**449,56839**	**0,01222**	**0,01630**	**0,05846**	**0,395**
	Обед					
8.43/3	Макаронные изделия отварные 150г	194,31734	0,00483	0,00463	0,03467	0,15
7.143/5	Салат из отварной свеклы с чесноком 60г	43,88646	0,00091	0,00181	0,00650	0,06
7.14/2	Суп из овощей со сметаной 0,200	73,78599	0,00155	0,00283	0,00956	0,2
4.9/11	Томат- паста	1,97484	0,00009	0,00000	0,00036	0,003
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины 80 гр.	181,23635	0,01182	0,01228	0,00118	0,08
7.15/10	Напиток из шиповника 200 гр	86,62427	0,00042	0,00000	0,02086	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	64,38698	0,00233	0,00042	0,01478	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	**646,21224**	**0,02196**	**0,02198**	**0,08792**	**0,733**
	Полдник					
7.н125/8	Сельдь 25 гр	34,38464	0,00398	0,00199	0,00000	0,025
7.63с/1	Картофель отварной 120 гр	121,86375	0,00230	0,00275	0,02005	0,12
7.10/10	Чай 200 гр,	38,09740	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.308/6	Печенье 20 гр	114,38073	0,00259	0,00129	0,01910	0,02
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	81,75234	0,00268	0,00032	0,01768	0,02
	Итого:	**390,47885**	**0,01155**	**0,00635**	**0,06591**	**0,385**
	Всего:	**1538,71252**	**46,26766**	**45,17031**	**228,19240**	**1,713**

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ
дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144
_____ Садретдинова М.Е.

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.324-1	Яблоко 200 гр	63,19873	0,00056	0,00056	0,01645	0,2
	Итого:	**63,19873**	**0,00056**	**0,00056**	**0,01645**	**0,2**
	Завтрак					
7.038	Омлет натуральный 150 гр	145,17147	0,00612	0,01033	0,00284	0,15
7.275/4	Икра кабачковая 45 гр	54,90000	0,00090	0,00404	0,00422	0,045
7.035/3	Батон с маслом 30/6 гр	101,94919	0,00188	0,00567	0,01286	0,036
7.029	Кофейный напиток на молоке 200 гр	115,94701	0,00297	0,00304	0,01698	0,2
	Итого:	**417,96766**	**0,01096**	**0,01904**	**0,03268**	**0,386**
	Обед					
8.43/3	Огурец свежий порционный 20 гр	3,08284	0,00018	0,00002	0,00083	0,02
7.9/2	Рассольник со сметаной 200гр	75,38036	0,00138	0,00257	0,01056	0,2
7.20/8	Тефтели из мяса говядины 80гр.	245,16843	0,01485	0,01523	0,00627	0,08
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	244,58909	0,00667	0,00666	0,04126	0,15
7.3/10	Компот из яблок и чернослива 200 гр	74,13990	0,00010	0,00001	0,01775	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	60,91523	0,00221	0,00040	0,01398	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	**704,29797**	**0,02549**	**0,02490**	**0,09085**	**0,693**
	Полдник					
7.403/7	Биокефир 150 г	76,76832	0,00382	0,00436	0,00545	0,15
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	265,28640	0,01177	0,01464	0,01458	0,15
4.1/1/5	Джем	45,03655	0,00007	0,00000	0,01176	0,01
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,43452	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	**433,52579**	**0,01718**	**0,01918**	**0,04180**	**0,33**
	Всего:	**1557,99920**	**54,18584**	**63,67838**	**181,78614**	**1,609**

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ
дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144
_____ Садретдинова М.Е

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,48421	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Итого:	**92,48421**	**0,00100**	**0,00020**	**0,02020**	**0,2**
	Завтрак					
8.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200г	212,91474	0,00550	0,00637	0,02863	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	146,57421	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,05000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	**464,53895**	**0,01289**	**0,01735**	**0,05881**	**0,445**
	Обед					
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	17,80842	0,00129	0,00008	0,00261	0,045
7.192-2	Суп с клецками с мясом куры 180г	94,87758	0,00523	0,00287	0,01024	0,18
7.н190-6с	Гуляш из мяса куры 85 г	119,30300	0,01892	0,01788	0,00093	0,085
2021/46/3	Макаронные изделия отварные 150гр	149,73142	0,00320	0,00520	0,01995	0,15
7.6/10,	Компот из сухофруктов 200 гр,	78,76237	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
7.003	Хлеб ржаной 20 гр	42,78105	0,00264	0,00048	0,01672	0,02
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,44316	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	**550,66700**	**0,03185**	**0,02653**	**0,06862**	**0,698**
	Полдник					
7.н039-1	Запеканка творожная 130 гр	374,092	0,00086	0,00538	0,00658	0,13
7.29/1	Сгущеное молоко 10 гр	33,792	0,00556	0,00403	0,03378	0,06
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,44316	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
7.403/7	Биокефир 150 г	84	0,00004	0,00000	0,00930	0,15
	Итого:	**538,32716**	**0,00798**	**0,00959**	**0,05969**	**0,34**
	Всего:	**1646,01732**	**53,71705**	**53,67205**	**207,32068**	**1,683**

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ
дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144
_____ Садретдинова М.Е

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.279-1	Банан 150 гр	119,49733	0,00200	0,00013	0,02899	0,15
	Итого:	**119,49733**	**0,00200**	**0,00013**	**0,02899**	**0,15**
	Завтрак					
8.11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200г	211,68187	0,00619	0,00628	0,03216	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	116,14920	0,00234	0,00585	0,01604	0,045
7.14/10	Какао с молоком 200 гр	135,74900	0,00377	0,00359	0,01942	0,2
	Итого:	**463,58007**	**0,01229**	**0,01572**	**0,06762**	**0,436**
	Обед					
7.098/2	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г	96,15567	0,00392	0,00439	0,00110	0,06
7.12/2	Суп картофельный со сметаной 200 гр	73,67427	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
7.н163/8	Котлета мясная 80 гр	214,78853	0,01831	0,00671	0,00242	0,08
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	271,53373	0,00319	0,00425	0,01572	0,15
7.4/10	Компот из кураги и изюма 200 гр	79,55687	0,00031	0,00000	0,01925	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	**809,55173**	**0,02995**	**0,01836**	**0,06625**	**0,731**
	Полдник					
2021/8/3	Картофель, запеченный с яйцом 150 г	230,91287	0,00699	0,00609	0,03263	0,15
7.10/10	Чай 200 гр,	38,15267	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.005	Печенье 15 гр	69,15800	0,00156	0,00078	0,01152	0,015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	**384,73153**	**0,01007**	**0,00705**	**0,06325**	**0,385**
	Всего:	**1777,36067**	**54,30800**	**41,26020**	**226,10947**	**1,742**

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ДЕВЯТЫ
дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144
_____ Садретдинова М.Е.

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,61333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Итого:	**92,61333**	**0,00100**	**0,00020**	**0,02020**	**0,2**
	Завтрак					
8.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200г	210,95707	0,00585	0,00785	0,02861	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	146,77320	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,19667	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	**462,92693**	**0,01324**	**0,01883**	**0,05879**	**0,445**
	Обед					
7.098/5	Огурец порционный 20 гр	5,46480	0,00026	0,00005	0,00118	0,02
7.161	Суп рыбный 200 гр	121,83520	0,00802	0,00279	0,01436	0,2
2021/8/3	Картофель, запеченный 150 г	302,88860	0,00812	0,01036	0,03885	0,15
7.149с-11	Тефтели рыбные 85 г	154,08547	0,01305	0,00476	0,00554	0,085
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.241	Лавровый лист 0,01	20,86667	0,00051	0,00056	0,00500	0,01
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	**678,02340**	**0,03260**	**0,01899**	**0,08165**	**1,495**
	Полдник					
7.363	Ряженка 150 г	126,67200	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.6/5/1	Сырники из творога 150	479,28500	0,02059	0,02488	0,03050	0,15
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	**701,61700**	**0,02771**	**0,03535**	**0,05526**	**0,335**
	Всего:	**1922,20168**	**74,54820**	**73,37653**	**215,90987**	**2,475**

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ
дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144
_____ Садретдинова М.Е

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.324-1	Яблоко 200 гр	79,80000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
	Итого:	**79,80000**	**0,00070**	**0,00070**	**0,02077**	**0,2**
	Завтрак					
7.21/2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200 гр	210,28000	0,00329	0,00382	0,01252	0,2
7.035/3.	Батон с маслом, сыром30/6/9 гр	130,67396	0,00001	0,00003	0,00010	0,036
7.14/10	Какао с молоком 200 гр	135,74900	0,00377	0,00359	0,01942	0,2
	Итого:	**476,70296**	**0,00707**	**0,00744**	**0,03204**	**0,436**
	Обед					
7.2/110	Салат яйчный с соленым огурцом и зеленым горошком 60 гр	99,06027	0,00080	0,00359	0,00375	0,06
7.5/2	Свекольник со сметаной 200гр	127,39473	0,00137	0,00453	0,01090	0,2
7.н041/4	Запеканка картофельная с отварным мясом 200г	299,49593	0,02027	0,01868	0,02408	0,2
7.15/10	Напиток из шиповника 200 гр	90,60000	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.402	Томатная паста	0,99000	0,00005	0,00000	0,00018	0,001
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	**691,38360**	**0,02565**	**0,02728**	**0,07744**	**0,683**
	Полдник					
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 120гр.	160,14347	0,00144	0,00370	0,00857	0,06
7.10/10	Чай 200 гр,	38,15267	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.307	Пряник 40 гр	140,00000	0,00144	0,00084	0,02331	0,03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	**384,80413**	**0,00440**	**0,00472**	**0,05099**	**0,31**
	Всего:	**1632,69069**	**37,82353**	**40,14653**	**181,23420**	**1,629**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849416

Владелец Садретдинова Марина Евгеньевна

Действителен С 01.09.2025 по 01.09.2026