

МБДОУ

МБДОУ №5 н.п. Зверосовхоз

День

1

Дата

4/22/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с сахаром и маслом	155	150	2.2	4.4	25.5
	гор.напиток	414	кофейный напиток с молоком сгущенным	180	96.2	2.2	2.3	16.5
	хлеб	3	бутерброд с маслом	20\2	96.8	1	7.4	6.6
Завтрак 2	напиток	419	сок яблочный	150	64.5	0.8	0.2	14.8
Обед	закуска		икра свекольная	40	52	1.7	3.2	4
	1 блюдо	95	суп картофельный с фасолью	150	88.2	3.2	3.3	11.2
	2 блюдо	292	фрикадельки мясные	65	119.6	15.1	6,8	0.5
	напиток	396	компот из сухофруктов	150	46.4	0	0	11.6
	хлеб черн.	б/н	хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17
	2 блюдо		картофельное пюре	100	97.1	2.1	3.5	14.2
Уплотненный полдник								
	гор.блюдо	314	макароны с тертым сыром	170	269.8	8.1	12.8	30.2
	напиток	417	чай с молоком	180	51.2	0.2	0.1	12.8
	издел.		булочка дорожная	55	152.3	2.8	5.7	22.4
	хлеб.изд.	б\н	хлеб пшеничный	30	52,0	1,6	1,2	12,6
МБДОУ	МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз		День	2	Дата	4/23/2024		

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	215	омлет с овощами и маслом	145	183.2	7.0	15.7	3.4
	гор.напиток	394	чай с молоком	180	74.7	2.6	2.2	11.0
	хлеб	2	бутерброд с сыром	20\2	99.3	0.9	3.2	16.6
Завтрак 2	напиток	401	простокваша	120	61.7	3.4	2.9	4.7
Обед	закуска	19	салат из свежих помидор	40	22.8	0.3	2.1	0.8
	1 блюдо	119	рассольник " Ленинградский"	180	73.3	1.3	3.1	9.9
	2 блюдо	258	жаркое по-домашнему	140	212.6	13.5	12.9	10.7

	напиток	402	компот из кураги	150	98.3	0.5	0,1	23.8
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0
Уплотненный полдник	гор.блюдо	238	запеканка из творога с морковью	120	297.7	13.7	11.7	33.2
	напиток	393	отвар шиповника	150	34.0	0.1	0.0	8.2
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	30	78.6	2.3	0.9	15.4
	фрукт	388	яблоко	95	44.7	0.4	0.4	9.3
МБДОУ	МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз			День	3	Дата	4/24/2024	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150	194	6.0	6.0	29.0
	гор.напиток	397	какао со свежим молоком	180	101.9	3.6	3.0	15.0
	хлеб	3	бутерброд с маслом	30\2\2	65.8	2.2	3.3	6.8
Завтрак 2	435	419	кефир	150	60.0	4.5	1.5	6.3
Обед	закуска	б\н	салат из свежих огурцов	40	26.1	0.3	2.4	0.9
	1 блюдо	66	щи из свежей капусты	170	63.2	1.4	4	5.2
	2 блюдо	315	рис отварной рассыпчатый	90	133.4	2.2	3.6	23.1
	напиток	396	компот их свежих плодов	150	48.7	0,2	0,1	14.5
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0
	2 блюдо	307	филе кури отварное	50	109.2	16.9	4.3	0.5
Уплотненный полдник	гор.блюдо	254	рыба запеченная с картофелем	170	199.4	12.7	11.2	12.0
	напиток	398	чай с вареньем	150	82.1	0.6	0.2	16.6
	хл.изд	476	булочка ванильная	50	133.5	3.2	3.3	22.8
	фрукт	б\н	груша	95	44.7	0.4	0,3	9.8
	хлеб	б\н	хлеб пшеничный	30	78.6	0.9	15.4	15.4
МБДОУ	МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз			День	4	Дата	4/25/2024	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	240	пудинг из творога с яблоками	130	182.8	10.7	8.4	15.0
	гор.напиток	396	чай с лимоном	180	125.4	2.9	3.1	21.5
	хлеб	3	бутерброд с повидлом	30\2	115.1	1.7	6,8	11.6
Завтрак 2	напиток	434	молоко	150	67.8	3.7	3.2	6.1
Обед	закуска	б/н	салат из кукурузы	40	33.7	1.0	2.1	2.7
	1 блюдо	57	борщ со свежей капустой	180	61.8	1.1	3.0	7.4
	2 блюдо	299	картофельная запеканка с мясом	130	225.3	9.5	12.9	18.0
	напиток	394	компот из свежих плодов	150	86.3	0,2	0.2	20.9
	хлеб черн.	б/н	хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0
Уплотненный полдник	гор.блюдо	143	котлеты капусты с соусом № 385	160	269.2	7.5	13.8	28.2
	соус	385	соус сметанный	30	60.9	3.4	4.9	1.7
	напиток	391	кофейный напиток с молоком сгущенным	160	4.8	0.4	0.0	0.8
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	30	88.6	2.6	0.8	15.8
	фрукт	371	апельсины с сахаром	95	61.4	0.8	0.2	13.1
МБДОУ	МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз			День	5	Дата	4/26/2024	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	каша овсяная " Геркулес " вязкая с сахаром и маслом	150	153.9	4.8	6.1	19.9
	гор.напиток	394	кофейный напиток с молоком сгущенным	170	99.6	3.4	2.9	14.7
	хлеб	3	бутерброд с маслом и сыром	20\2	111.6	1.7	6.6	11.3
Завтрак 2	напиток	442	сок	120	51.6	0.6	0.1	11.9
Обед	закуска		салат из картофеля с огурцами	40	37.5	0.7	1.7	4.9
	1 блюдо	81	суп фасолевый с мясом	170	88.2	3.2	3.3	11.2
	2 блюдо	284	тефтели из печени с рисом	130	288.5	12.8	11.1	31.5
	напиток	394	компот из смеси с\ф	150	86.3	0,2	0.2	20.9
	хлеб черн.	б/н	хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0

Уплотненный полдник	гор.блюдо	245	рыба припущенная с овощами	150	158.4	21.0	8.2	0.4
	напиток	393	чай	180	34.0	0.1	0.0	8.2
	конд.изд.	493	пряники "Детские"	50	131.0	2.5	0.7	28.7
	хлеб бел	б\н	хлеб пшеничный	30	104.8	3.0	1.2	20.6

МБДОУ МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз День 6 Дата 4/27/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	190	каша "Дружба" вязкая с сахаром и маслом	160	168.0	4.7	7.5	20.1
	гор.напиток	394	чай с лимоном	170	84.5	2.9	2.5	12.5
	хлеб бел.	2	бутерброд с маслом	20	115.5	1.1	3.8	19.3
Завтрак 2	напиток	442	молоко	150	64.5	0.8	0.2	14.9
Обед	гарнир	56	капуста тушеная	50	52.0	1.7	3.2	4.0
	1 блюдо	59	суп гороховый с гречками	180	103.8	4.7	3.3	13.7
	гарнир	321	пюре картофельное	50	49.0	1.1	1.8	7.1
	2 блюдо	272	котлеты из говядины	40	100.0	6.0	6.2	5.0
	напиток	401	компот из сухофруктов	150	69.7	0.0	0.0	17.4
	хлеб черн.	б/н	Хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0
Уплотненный полдник	гор.блюдо	112	вермишель молочная	150	116.6	3.7	12.6	19.7
	напиток	391	отвар шиповника	150	3.8	0.3	0.0	0.7
	хлеб.изд.	470	булочка Домашняя	50	152.3	2.8	5.7	22.4
	фрукт	б\н	яблоко	95	91.2	1.4	0.5	20.0
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	30	78.6	2.3	0.9	15.4

МБДОУ МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз День 7 Дата 5/2/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	--------------	-------	------	----------

Завтрак	гор.блюдо	324	каша пшенная	150	185.2	2.7	5.4	30.5
	гор.напиток	397	какао со свежим молоком	170	120.6	2.6	2.3	22.3
	хлеб бел.	3	бутерброд с джемом	30	172.2	5.9	11.4	9.7
Завтрак 2	кисломолоч.	435	сок яблочный	180	72.0	5.4	1.8	7.6
Обед	закуска	20	салат из консер.огурцов	40	27.7	0.3	2.5	0.7
	1 блюдо	59	борщ вегетарианский	170	124.4	2.8	5.8	14.4
	гарнир	181	греча	90	201.3	6.8	5.5	31.0
	2 блюдо	277	гуляш из отварного мяса	40	149.2	10.2	10.8	2.5
	напиток	376	отвар шиповника	150	55.7	0.0	0.0	13.9
	хлеб черн.	б/н	Хлеб ржаной	50	102.0	3.3	0.4	21.2
	Уплотненный полдник	гор.блюдо	314	макароны с тертым сыром	170	269.8	8.1	12.8
	напиток	417	чай с молоком	180	51.2	0.2	0.1	12.8
	издел.		булочка дорожная	55	152.3	2.8	5.7	22.4
	хлеб.изд.	б\н	хлеб пшеничный	30	52,0	1,6	1,2	12,6

МБДОУ

МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз

День

8

Дата

5/3/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	215	омлет с овощами и маслом	145	183.2	7.0	15.7	3.4
	гор.напиток	394	чай с молоком	180	74.7	2.6	2.2	11.0
	хлеб	2	бутерброд с сыром	20\2	99.3	0.9	3.2	16.6
Завтрак 2	напиток	401	молоко	120	61.7	3.4	2.9	4.7
Обед	закуска	19	салат из свеклы	40	22.8	0.3	2.1	0.8
	1 блюдо	119	рассольник " Ленинградский"	180	73.3	1.3	3.1	9.9
	2 блюдо	258	жаркое по-домашнему	140	212.6	13.5	12.9	10.7
	напиток	402	компот из кураги	150	98.3	0.5	0,1	23.8
	хлеб черн.	б/н	хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0

Уплотненный полдник	гор.блюдо	238	запеканка из творога с морковью	120	297.7	13.7	11.7	33.2
	напиток	393	отвар шиповника	150	34.0	0.1	0.0	8.2
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	30	78.6	2.3	0.9	15.4
	фрукт	388	яблоко	95	44.7	0.4	0.4	9.3

МБДОУ МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз День 9 Дата 5/6/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	180	200.2	5.8	6.7	28.6
	гор.напиток	394	кофейный напиток с молоком сгущенным	170	81.6	2.5	2.1	13.2
	хлеб бел.	2	бутерброд с маслом и сыром	20\2	132.0	1.2	4.3	22.0
Завтрак 2	напиток	442	простокваша	180	64.5	0.8	0.2	14.9
Обед	закуска	22	салат из соленых огурцов	40	30.9	0.4	2.0	2.7
	1 блюдо	85	суп с клецками	180	115.2	3.0	3.8	17..1
	2 блюдо	294	голубцы с мясом и рисом ленивые	140	176.0	14.3	6.0	12.4
	напиток	394	компот из сухофруктов	150	86.3	0.2	0.2	20.9
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0
Уплотненный полдник	хол.блюдо	45	винегрет	150	173.6	2.9	10.8	15.8
	напиток	398	чай	150	77.4	0.6	0.2	15.6
	конд.изд.	493	булочка "Ванильная"	50	131.0	2.5	0.7	28.6
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	30	78.6	2.3	0.9	15.4
			яйцо отварное	40				

МБДОУ МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз День 10 Дата 5/7/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	--------------	-------	------	----------

Завтрак	гор.блюдо	240	пудинг из творога с яблоками	130	182.8	10.7	8.4	15.0
	гор.напиток	396	чай с лимоном	180	125.4	2.9	3.1	21.5
	хлеб	3	бутерброд с повидлом	30\2	115.1	1.7	6,8	11.6
Завтрак 2	напиток	434	молоко	150	67.8	3.7	3.2	6.1
Обед	закуска	б/н	салат из кукурузы	40	33.7	1.0	2.1	2.7
	1 блюдо	57	борщ со свежей капустой	180	61.8	1.1	3.0	7.4
	2 блюдо	299	картофельная запеканка с мясом	130	225.3	9.5	12.9	18.0
	напиток	394	компот из свежих плодов	150	86.3	0,2	0.2	20.9
	хлеб черн.	б/н	хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0
Уплотненный полдник	гор.блюдо	143	котлеты капусты с соусом № 385	160	269.2	7.5	13.8	28.2
	соус	385	соус сметанный	30	60.9	3.4	4.9	1.7
	напиток	391	кофейный напиток с молоком сгущенным	160	4.8	0.4	0.0	0.8
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	30	88.6	2.6	0.8	15.8
	фрукт	371	апельсины с сахаром	95	61.4	0.8	0.2	13.1