

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	184	каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	200	224.1	5.1	7.2	34.5
	гор.напиток	396	кофейный напиток с молоком сгущенным	180	121.9	2.8	3.0	20.9
	хлеб	1	бутерброд с маслом	45	112.6	1.1	8.6	7.7
Завтрак 2	напиток	442	сок яблочный	200	86.0	1.0	0,2	19.8
Обед	закуска	34	икра свекольная	60	78.0	2.5	4.9	6.1
	1 блюдо	99	суп картофельный с фасолью	250	125.0	5.7	4.0	16.5
	2 блюдо	121	фрикадельки мясные из говядины	70	180.1	15.2	13.0	0.6
	гарнир	321	картофельное пюре	150	116.5	2.5	4.2	17.1
	напиток	396	компот из сухофруктов	180	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	206	макароны с тертым сыром	200	277.8	10.3	12.7	30.0
	напиток	430	чай с молоком	200\15	64.5	0.2	0.1	16.1
	хлеб.изд.	470	булочка "Дорожная"	65	228.4	4.2	8.6	335
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6

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	180	288.1	13.8	24.7	2.6
	гор.напиток	394	чай	200	96.1	2.9	2.4	15.5
	хлеб	2	бутерброд с сыром	35\4	132,0	1.2	4.3	22.0
Завтрак 2	напиток	435	простокваша	200	55.8	5.4	0.2	7.2
Обед	закуска		салат из свежих помидор	60	32.6	0.4	3.0	1.2
	1 блюдо	76	рассольник ленинградский	250	107.5	2.0	4.6	14.4
	2 блюдо	276	жаркое по-домашнему	160	280.3	17.4	16.7	15.0
	напиток	402	компот из кураги	180	117.9	0.5	0.1	28.5

	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	50	102.0	3.3	0.4	21.2
Уплотненный полдник	гор.блюдо	238	запеканка из творога с морковью	200	396.4	18.3	15.6	44.2
	напиток	393	отвар шиповника	180	45.8	0.1	0.0	11.0
	фрукты	388	яблоко	100	47.0	0.4	0.4	9.8
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6

МБДОУ МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз День 3 Дата 4/25/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	200	240.3	7.4	7.4	36.0
	гор.напиток	397	какао со свежим молоком	180	120.6	2.6	2.3	22.3
	хлеб	3	бутерброд с маслом	30\4	108.6	3.6	5.3	11.4
Завтрак 2	напиток	435	кефир	180	72.0	5.4	1.8	7.6
Обед	закуска	19	салат из свежих огурцов	60	51.3	0.4	5.0	1.1
	1 блюдо	66	щи из свежей капусты с картофелем	250	79.0	1.8	5.0	6.5
	2 блюдо	315	рис отварной рассыпчатый	130	156.0	2.6	4.2	27.0
	напиток	402	компот из свежих плодов	180	117.9	0.5	0.1	28.5
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0
	2 блюдо	307	филе кури отварное	70	109.2	16.9	4.3	0.5
Уплотненный полдник	гор.блюдо	254	рыба запеченная с картофелем	230	234.1	16.9	17.2	2.9
	напиток	398	чай с вареньем	180	82.1	0.6	0.2	16.6
	хл.изд	476	булочка ванильная	65	167.3	4.0	4.2	28.5
	фрукт	б\н	груша	100	47.0	0.4	0,3	10.3
	хлеб	б\н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6

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	240	пудинг из творога с яблоком	190	291.3	17.1	13.5	23.9
	гор.напиток	396	чай с лимоном	180	115.6	2.7	2.8	19.9
	хлеб	1	бутерброд с повидлом	30\4	153.4	2.3	9.1	15.5
Завтрак 2	напиток	б\н	молоко	200	104.8	5.6	4.9	9.3
Обед	закуска	б\н	салат из кукурузы	60	48.1	1.4	3.0	3.9
	1 блюдо	76	борщ со свежей капустой	250	95.0	2.9	4.1	11.7
	2 блюдо	135	запеканка картофельная с мясом	180	276.4	11.7	15.8	22.0
	напиток	394	компот из свежих плодов	180	103.5	0.2	0.2	25.1
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	50	102.0	3.3	0.4	21.2
Уплотненный полдник	гор.блюдо	143	котлеты капустные с соусом № 385	250	350.9	9.9	17.9	36.9
	напиток	430	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	64.5	0.2	0.1	16.1
	фрукты	371	апельсины с сахаром	100	73.1	0.8	0.2	16.0
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6

МБДОУ

МБДОУ№5 н.п. Зверосовхоз

День

10

Дата

4/5/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	каша овсяная "Геркулес" вязкая с сахаром и маслом	200	231.2	7.2	9.2	29.9
	гор.напиток	394	кофейный напиток с молоком сгущенным	180	86.6	2.6	2.2	14.0
	хлеб	1	бутерброд с маслом и сыром	35\5	132.0	1.2	4.3	22.0
Завтрак 2	напиток	442	сок	180	86.0	1.0	0.2	19.8
Обед	закуска	б\н	салат из картофеля с огурцами	60	42.5	0.7	2.5	4.2
	1 блюдо	81	суп фасолевый с мясом	250	147.0	5.3	5.5	18.7
	2 блюдо	284	тефтели из печени с рисом	150	346.0	15.4	13.4	37.8
	напиток	394	компот из сухофруктов	180	103.5	0.2	0.2	25.1
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	50	102.0	3.3	0.4	21.2

Уплотненный полдник	гор.блюдо	245	рыба припущенная с овощами	250	302.3	44.9	13.4	0.8
	напиток	393	чай	200	45.8	0.1	0.0	11.0
	конд.изд	493	пряники "Детские"	50	131.0	2.5	0.7	28.6
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	40	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	200	190.5	5.3	8.5	22.8
	гор.напиток	394	чай с молоком	180	86.6	2.6	2.2	14.0
	хлеб бел.	2	бутерброд с маслом	35	148.5	1.4	4.8	24.8
Завтрак 2	напиток	442	молоко	200	77.4	0.9	0.2	17.8
Обед	гарнир	56	капуста тушеная	50	65.1	2.1	4.1	5.1
	1 блюдо	59	суп гороховый с гренками	250	135.3	6.1	4.3	17.9
	гарнир	321	пюре картофельное	80	68.4	1.5	2.5	10.0
	2 блюдо	272	котлеты из говядины	70	150.0	9.0	9.2	7.6
	напиток	401	компот из сухофруктов	180	120.6	0.3	0.0	29.5
	хлеб черн.	б/н	Хлеб ржаной	50	102.0	3.3	0.4	21.2
Уплотненный полдник	гор.блюдо	254	вермишель молочная	140	339.0	21.3	18.8	21.2
	напиток	393	чай с вареньем	180	37.8	0.1	0.0	9.2
	хлеб.изд.	470	булочка " Дорожная"	50	190.4	3.5	7.2	27..9
	фрукты	б\н	яблоко	100	96.0	1.5	0.5	21.0
	хлеб бел.	б/н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6

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	184	каша пшениная	200	212.0	6.4	7.1	30.5
	гор.напиток	397	какао со свежим молоком	180	96.3	3.5	2.9	13.9
	хлеб бел.	б\н	бутерброд с джемом	30\5	112.7	3.9	7.5	6.4
Завтрак 2	кисломолоч.	435	сок яблочный	180	68.0	5.1	1.7	7.1
Обед	закуска	б\н	салат из консер.огурца	60	5.2	0.3	0.0	0.7
	1 блюдо	59	борщ вегетарианский	250	84.5	1.9	4.0	9.7
	гарнир	181	греча	130	150.9	5.1	4.2	23.3
	2 блюдо	277	гуляш из отварного мяса	70	84.5	6.1	6.1	1.4
	напиток	376	отвар шиповника	180	46.4	0.0	0.0	11.6
	хлеб черн.	б/н	Хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0
Уплотненный полдник	гор.блюдо	206	макароны с тертым сыром	200	277.8	10.3	12.7	30.0
	напиток	430	чай с молоком	200\15	64.5	0.2	0.1	16.1
	хлеб.изд.	470	булочка "Дорожная"	65	228.4	4.2	8.6	335
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6

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	180	288.1	13.8	24.7	2.6
	гор.напиток	394	чай	200	96.1	2.9	2.4	15.5
	хлеб	2	бутерброд с сыром	35\4	132,0	1.2	4.3	22.0
Завтрак 2	напиток	435	простокваша	200	55.8	5.4	0.2	7.2
Обед	закуска		салат из свеклы	60	32.6	0.4	3.0	1.2
	1 блюдо	76	рассольник ленинградский	250	107.5	2.0	4.6	14.4
	2 блюдо	276	жаркое по-домашнему	160	280.3	17.4	16.7	15.0
	напиток	402	компот из кураги	180	117.9	0.5	0.1	28.5

	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	50	102.0	3.3	0.4	21.2
Уплотненный полдник	гор.блюдо	238	запеканка из творога с морковью	200	396.4	18.3	15.6	44.2
	напиток	393	отвар шиповника	180	45.8	0.1	0.0	11.0
	фрукты	388	яблоко	100	47.0	0.4	0.4	9.8
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6

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 молоком	180	230.5	6.6	7.7	33.0
	гор.напиток	394	кофейный напиток с молоком сгцщенным	180	89.6	3.1	2.6	13.2
	хлеб бел.	2	бутерброд с маслом и сыром	35\5	167.9	2.5	10.0	16.9
Завтрак 2	напиток	442	ряженка	200	86.0	1.0	0.2	19.8
Обед	закуска	22	салат из соленых огурцов	60	51.0	0.8	3.0	5.0
	1 блюдо	85	суп с клецками	250	148.6	3.8	5.0	22.0
	2 блюдо	294	голубцы с мясом и рисом ленивые	200	239.7	19.5	8.2	16.9
	напиток	394	компот из сухофруктов	180	103.5	0.2	0.2	25.1
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	50	102.0	3.3	0.4	21.2
Уплотненный полдник	хол.блюдо	45	винегрет	180	190.4	3.0	12.0	17.2
	напиток	398	чай	200	98.1	0.7	0.3	20.1
	конд.изд.	493	булочка "Ванильная"	65	156.8	3.0	0.9	34.2
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6

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 яблоком	190	291.3	17.1	13.5	23.9
	гор.напиток	396	чай с лимоном	180	115.6	2.7	2.8	19.9
	хлеб	1	бутерброд с повидлом	30\4	153.4	2.3	9.1	15.5
Завтрак 2	напиток	б\н	молоко	200	104.8	5.6	4.9	9.3
Обед	закуска	б\н	салат из кукурузы	60	48.1	1.4	3.0	3.9
	1 блюдо	76	борщ со свежей капустой	250	95.0	2.9	4.1	11.7
	2 блюдо	135	запеканка картофельная с мясом	180	276.4	11.7	15.8	22.0
	напиток	394	компот из свежих плодов	180	103.5	0.2	0.2	25.1
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	50	102.0	3.3	0.4	21.2
Уплотненный полдник	гор.блюдо	143	котлеты капустные с соусом № 385	250	350.9	9.9	17.9	36.9
	напиток	430	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	64.5	0.2	0.1	16.1
	фрукты	371	апельсины с сахаром	100	73.1	0.8	0.2	16.0
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6