

Утверждаю:
Директор: МАДОУ-д/с № 34
Ховалыг.О.С.
«_02_» октября 2023г.

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование продукта	Масса в граммах			Калорийность в к/кал	Химический состав		
		Брутто	Нетто	Выход		Белки	Жиры	Углеводы
8.10-8.30 Завтрак	Каша манная на цельном молоке			200	289,44	7,38	9,79	41,14
	Крупа манка	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Молоко цельное	50	100					
	Хлеб пшеничный	40	40		219,20	5,68	10,71	23,44
	Кофе с молоком			200	168,8	3,1	3,2	22,4
10.00	Сок яблочный			100	44,8			11,20
11.30-12.45 Обед	Салат витаминный			50	50,16	0,48	1,88	7,48
	Капуста	50	50					
	Морковь	50	50					
	Суп гороховый на курином бульоне			200	112,64	3,56	4,24	16,96
	Крупа горох			200				
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Крупа горох	15	15					
	Мясо говядины 1 кат	30	30					
	Масло растительное	3	3					
	Плов с курами			200				
	Крупа рис	40	40					
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Мясо говядины 1 кат	70	70					
	Томат.паста	3	3					
	Мука	10	8					
	Напиток из свежих яблок			200	60,5	0,8	-	15,48
	Яблоки	20	20					

	Сахар	10	10					
	Энергетическая ценность обеда				801,20	28,50	30,58	103,01
15.00	Снежок			200	163	5,6	7,00	18,55
Полдни к	Хлеб пшеничный				140	3,43	3,46	23,83
		30						
17.15.	Суп			200	177,46	10,36	12,28	5,16
Ужин	вермишелевый на молоке				20,22	2,43	5,64	9,15
	Макароны	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Молоко цельное	50	50					
	Чай сладкий			200	93,00	4,2	5,2	6,7
	Энергетическая ценность ужина				580,08	20,13	23,66	43,45
	Энергетическая пищевая ценность за 1 день МАДОУ №34				2085,76	67,41	68,42	286,61

Утверждаю:
Директор: МАДОУ-д/с № 34
Ховалыг.О.С.
«_03_» октября 2023г.

1 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование продукта	Масса в граммах			Калорийность в к/кал	Химический состав		
		Брутто	Нетто	Выход		Белки	Жиры	Углеводы
8.00-8.30 Завтрак	Каша ячневая на молоке			200	211,75	5,45	5,59	34,50
	Крупа ячневая	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	сахар	5	5					
	Молоко цельное	50	100					
	Хлеб пшеничный	35	35		166,4	3,88	5,4	24,95
		5	5					
	Какао на молоке			200	37,9			9,98
	Энергетическая ценность завтрака				415,05	9,33	10,99	69,43
10.00	Сок персиковый			100	67,5			14,70
11.30-12.45 Обед	Салат солеными огурцами и луком на раст масле			50	48,29	0,84	3,056	5,43
	Огурцы консерв	50	50					
	Лук	10	8					
	Щи на костном бульоне со сметаной			200	134,20	3,29	5,38	18,40
	Капуста	100	100					
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Растительное масло	3	3					
	Сметана	10	8					
	Мясо говядины	30	30					

	1 к							
	Картофель по домашнему			200	378,7	17,68	20,13	31,19
	Масло растительное	3	3					
	картофель	150	150					
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Мясо говядины 1	80	70					
	Томатный соус	5	5					
	Компот из кураги			200	60,5	0,8	-	15,48
	Курага	10	10					
	сахар	15	15					
	Энергетическая ценность обеда				801,20	28,50	30,58	103,01
15.00	Чай с сахаром			200	38,0	50		9,10
Полдни к	Печенье	30						
17.15.	Запеканка			120	148,17	2,65	4,21	24,50
Ужин	творожно-манная с повидлом			25	25,5	3,42	1,23	-
	Яйцо	1/4	1/4					
	Крупа Манка	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Молоко сухое	5	5					
	Творог	40						
	Повидло	25						
	Чай сладкий			200	112,0	5,60	6,40	6,20
	Энергетическая ценность ужина				438,34	12,84	15,56	61,83
	Энергетическая пищевая ценность за 1 день в МАДОУ №34				1825,70	56,15	62,41	258,57



Утверждаю:
Директор: МАДОУ-д/с № 34
Ховалыг.О.С.
« 04 » октября 2023г.

1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

Прием пищи	Наименование продукта *	Масса в граммах			Калорий -ность в к/кал	Химический состав		
		Брутто	Нетт о	Выхо д		Белк и	Жир ы	Углевод ы
8.00- 8.30 Завтрак	Каша геркулесовая на молоке			200	189,65	4,63	7,01	21,94
	Крупа геркулес	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Молоко цельное	50	50					
	Хлеб пшеничный	35	35		166,4	3,88	5,4	24,95
	Чай с молоком			200	168,8	3,1	3,2	11,2
	Энергетическая ценность завтрака				524,85	11,61	15,61	58,09
10.00	Напиток яблочный			100	42,0			10,5
11.30- 12.45 Обед	Салат с морской капусты и яйцом			50	39,75	0,76	3,00	2,48
	Капуста морская	50	50					
	Масло растительное	3	3					
	Яйцо	1/2	1/2					
	Борщ на костном бульоне со сметаной			200	164,12	3,55	5,47	25,00
	Картофель	100	90					
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Свекла	10	10					
	Масло растительное	3	3					
	Мясо говядина 1	30	25					

	кат							
	Пшенный гарнир			200	190,56	13,64	13,25	31,19
					135,44	2,56	5,72	19,65
	Крупа пшено	40	40					
	Масло сливочное	5	5					
	Котлета с подливом			70				
	Мясо говядина	90	70					
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Масло сливочное	5	5					
	Компот из сухофруктов			150	60,5	0,8	-	15,48
	Сухофрукты	10	10					
	Сахар	15	15					
	Энергетическая ценность обеда				753,40	26,52	29,50	98,00
15.00	Молоко			200	38,0	50		9,10
Полдник	Булочка с крошкой			60				
17.15.	Макароны отварные с сыром			200	295,26	23,48	12,96	20,86
Ужин	Макароны	40	40					
	Масло сливочное	3	3					
	Сыр	10	10					
	Чай с сахаром			200	112,0	5,60	6,40	6,20
	Энергетическая ценность ужина				457,28	38,05	19,56	28,96

пищевая
ценность за 1
день в МАДОУ
№ 34



Утверждаю:
Директор: МАДОУ-д/с № 34
Ховалыг.О.С.
«_05_» октября 2023г.

1 НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование продукта	Масса в граммах			Калорийность в к/кал	Химический состав		
		Брутто	Нетто	Выход		Белки	Жиры	Углеводы
8.00-8.30 Завтрак	Каша кукурузная цельном молоке			200	287,84	5,90	9,27	43,42
	Крупа кукурузная	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Молоко цельное	50	50					
	Хлеб пшеничный	35	35		166,4	3,88	5,4	24,95
	Чай со сгущенным молоком			200	144,30	2,52	3,15	18,39
	Энергетическая ценность завтрака				590,04	12,01	20,44	85,05
10.00	Напиток яблочный			100	67,5	0,60	0,60	14,70
	Салат витаминный на раст масле			50				
	Суп вермишелевый на костном бульоне			200	207,40	3,83	1,86	17,02
	Макароны	100	75					
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Мясо 1 кат	30	25					
	Масло растительное	3	3					
	Сметана	10	10					
	Рисовый гарнир			200	285,60	15,89	16,54	18,52

	Крупа рис	40	40					
	Масло сливочное	5	5					
	Котлета с минтая со сметанным соусом			70				
	Минтай	90	70					
	сметана	10	10					
	лук	10	8					
	морковь	15	10					
	Компот с изюма			180	60,5	0,8	-	15,48
	Изюм	10	10					
	Сахар	15	15					
	Энергетическая ценность обеда				549,94	21,0	23,09	95,06
15.00 Полдни к	Кефир с сахаром			200	38,0	50		9,10
	Хлеб пшеничный			35				
17.15. Ужин	Суп кулеш пшенный на молоке			200	114,54	10,33	7,68	0,11
					132,62	2,65	3,39	22,36
	Крупа пшено	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Молоко цельное	50	50					
	Сахар	5						
	Кисель фруктово-ягодный			200	112,0	5,60	6,40	6,20
	Энергетическая ценность ужина				359,16	18,58	17,47	28,70
	Энергетическая пищевая ценность за 1 день в МАДОУ №34				1575,98	56,29	56,77	205,65



Утверждаю:
Директор: МАДОУ-д/с № 34
Ховалыг.О.С.
« 06 » октября 2023г.

1 НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование продукта	Масса в граммах			Калорийность в к/кал	Химический состав		
		Брутто	Нетто	Выход		Белки	Жиры	Углеводы
8.00-8.30 Завтрак	Каша манная на цельном молоке			200	314,70	8,22	9,96	45,23
	Крупа манка	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	сахар	5	5					
	Молоко цельное	50	50					
	Хлеб пшеничный	35	35		166,4	3,88	5,4	24,95
	Чай с сахаром			180	144,30	2,52	3,15	18,39
	Энергетическая ценность завтрака				625	14,22	19,67	86,23
10.00	Напиток с кураги			100	48			12,0
11.30-12.45 Обед	Суп с домашней лапши на костном бульоне			200	52, 5	0,48	1,88	7,48
	Масло растительное	3	3					
	Лук	10	8					
	Картофель	150	140					
	Мука	20	20					
	Мясо говядины 1 кат	70	30					
	Бигус с мясом			200	285,60	5,72	5,83	10,03
				70				
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Капуста	200	200					

	Мясо говяд. 1 к	90	70					
	Масло сливочное	5	5					
	Томатная паста	3	3					
	Компот из сухофруктов			180	61	0,8	-	15,48
	Сухофрукты	10	10					
	Сахар	15	15					
	Энергетическая ценность обеда				687	23,35	18,8	84,80
15.00	Яблоки			200	84,8	5,6	7,00	18,55
Полдни		25	-		373			
к								
17.15.	Суп рисовый на молоке			200	182,12	10,75	16,18	20,28
Ужин					163			
				30				
	Крупа рис	20	20					
	молоко свежее	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Хлеб пшеничный	35						
	Энергетическая ценность ужина				803	18,99	20,81	54,81
	Энергетическая пищевая ценность за 1 день в МАДОУ №34				2115,17	67,73	72,17	294,73