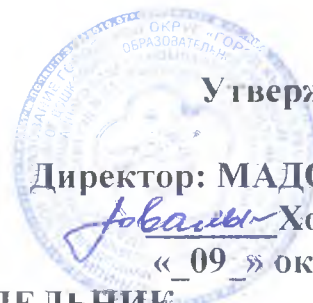




Утверждаю:

Директор: МАДОУ-д/с № 34

Ховалыг.О.С.

« 09 » октября 2023г

II НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

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 пшеничная на молоке			200	220,95	5,19	7,57	31,60
	Крупа пшеничная	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
	Кофейный напиток			200	144,30	2,52	3,15	18,39
	Энергетическая ценность завтрака				523,15	12,14	16,12	78,27
10.00	Сок Виноградный			100	44,8			11,20
11.30-12.45 Обед	Огурцы консервированные			50	50,16	0,48	1,88	7,48
	Огурцы	50	50					
	Масло растительное	3	3					
	Лук	10	10					
	Суп гороховый на курином бульоне			200	115,14	5,58	3,09	11,79
	Картофель	100	80					
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Мясо кур	70	30					
	Масло растительное	3	3					
	Крупа горох	15	15					
	Гречневый			200	282,87	17,96	11,67	24,32

	гарнир с курами							
	Масло сливочное	5	5					
	Крупа гречка	40	400					
	Мясо кур	90	70					
	Напиток клубничный			180	60,5	0,8	-	15,48
	Компот консервир	100	100					
	Сахар	10	10					
	Энергетическая ценность обеда				620,06	23,89	15,79	91,96
15.00	Ряженка с сахаром		-	200	124	5,6	7,00	18,55
Полдник	Хлеб пшеничный			35	193,11	4,97	4,01	34,64
17.15.	Макароны отварные с кабачковой икрой			200	335,55	9,68	11,52	45,23
Ужин				50				
	Масло сливочное	5	5					
	Макароны	40	40					
	Икра кабачковая	50	50					
	Чай с сахаром			200	109,2	3,2	3,2	17,8
	Энергетическая ценность ужина				451,96	11,95	15,15	113,71
	Энергетическая пищевая ценность за 1 день в МАДОУ №34				1990,67	59,41	58,67	242,98

Утверждаю:
 Директор: МАДОУ-д/с № 34
Ховалыг.О.С.
 « 10 » сентября 2021г.



II 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 геркулесовая на молоке			200	289,44	7,38	9,79	41,14
	Крупа геркулес	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Молоко цельное	50	50					
	Хлеб пшеничный	35	35		219,20	5,68	10,71	23,44
	Какао с молоком			200	144,30	2,52	3,15	18,39
	Энергетическая ценность завтрака				622,94	15,58	23,65	62,97
10.00	Сок виноградный			100	67,5			14,70
11.30-12.45 Обед	Салат с сельдью и луком на раст.масле			50	50,16	0,48	1,88	7,48
	Сельдь	50	50					
	Лук	10	10					
	Масло растительное	3	3					
	Щи на костном бульоне со сметаной			200	115,14	5,58	3,09	11,79
	Картофель	100	80					
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Мясо говядина 1 к	70	30					
	Масло сливочное	5	5					
	Капуста	50	50					
	Картофель по домашнему			200	257,60	17,21	10,96	20,54
	Масло сливочное	5	5					
	Мясо говядина	90	70					

	Картофель	100	80					
	Лук	10	8					
	Компот из кураги			200	106,10	0,12	-	26,57
	Курага	10	10					
	Сахар	15	15					
	Энергетическая ценность обеда				627,46	23,57	15,11	95,40
15.00. Полдни к	Чай с сахаром Вафли	100	100					
17.15. Ужин	Суп кулеш кукурузный на молоке			130	182,12	2,83	7,56	22,23
	Крупа кукурузная	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Молоко цельное	5	5					
	Чай с сахаром			150	109,2	3,2	3,2	17,8
	Энергетическая ценность ужина				530,46	12,36	14,61	91,26
	Энергетическая пищевая ценность за 1 день в МАДОУ №34				2141,08	67,73	72,17	294,73



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

II НЕДЕЛЯ

СРЕДА

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 рисовая на молоке			200	289,44	7,38	9,79	41,14
	Крупа рис	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Молоко цельное	50	50					
	Хлеб пшеничный	35	35		219,20	5,68	10,71	23,44
	Чай с молоком			200	168,8	3,1	3,2	22,4
	Энергетическая ценность завтрака				570,55	13,54	20,26	83,5
10.00	Сок яблочный			100	67,5	0,60	0,60	14,70
11.30-12.45 Обед	Томаты			50	52,09	0,76	1,86	7,71
	Томаты консервированные	50	50					
	Свекольник на костном бульоне со сметаной			200	164,12	3,55	5,47	25,00
	Картофель	100	80					
	Морковь	15	10					
	Лук	10	8					
	Свекла	10	10					
	Мясо говядины 1 к	90	70					
	Масло растительное	3	3					
	Пшеничный гарнир			200	257,60	17,21	10,96	20,54
	Масло сливочное	5	5					
	Крупа пшено	40	40					
	Котлета мясная с подливом	90	70					
	лук	10	8					

	морковь	15	10					
	мука	10	10					
	томатная паста	5	5					
	Компот из сухофруктов			180	60,5	0,8	-	15,48
	Сухофрукты	15	15					
	сахар	15	15					
	Энергетическая ценность обеда				627,46	23,57	15,11	95,40
15.00 Полдни к	Груша			200	38,0	0,50	-	9,10
17.15. Ужин	Запеканка творожно-манная с повидлом			200	182,12	2,83	7,56	22,23
	Крупа манная	30	25					
	Яйцо	1/4	1/4					
	Масло сливочное	5	3					
	Творог	40	30					
	Молоко сухое	5	5					
	Чай с сахаром			200	109,2	3,2	3,2	17,8
	Энергетическая ценность ужина				530,46	12,36	14,61	91,26
	Энергетическая пищевая ценность за 1 день в МАДОУ № 34				1833,97	50,57	50,58	256,96



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

II 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 пшеничная на молоке			200	287,64	5,8	9,34	44,41
	Крупа пшеничная	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Молоко цельное	50	50					
	Хлеб пшеничный	35	35		219,20	5,68	10,71	23,44
	Чай с лимоном			180	109,2	3,2	3,2	17,8
	Энергетическая ценность завтрака				570,55	13,54	20,26	83,5
10.00 Обед	Сок виноградный			100	42,0			10,5
	Салат с зеленым горошком и луком на раст масле			50	112,64	3,56	4,24	16,96
	Зеленый горошек	50	50					
	Лук	10	8					
	Суп вермишелевый на костном бульоне			200				
	Макароны	10	10					
	Мясо говядины 1кат			70				
	Масло растительное	3	3					
	Рисовый гарнир			200	282,87	17,96	11,67	24,32
	Масло сливочное	5	5					
	Крупа рис	40	40					

	Горбуша запеченная сметанным соусом			70				
	Горбуша	90	70					
	Лук	12	8					
	Мука	10	10					
	Масло растительное	3	3					
	Морковь	15	10					
	Компот из сухофруктов			200	60,5	0,8	-	15,48
	Сухофрукты	10	10					
	Сахар	15	15					
	Энергетическая ценность обеда				573,67	22,80	19,79	99,40
15.00	Яблоки	100	-	-	124	5,6	7,00	18,55
полдни	Груша				193,11	4,97	4,01	34,64
к								
17.15.	Суп кулеш геркулесовый на молоке			200	283,31	18,75	16,18	84,25
Ужин	Молоко свежее	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
	Крупа геркулесовая	20	20	200	163,0	5,60	7,00	16,55
	Энергетическая ценность ужина				504,80	25,25	24,07	106,19
	Энергетическая пищевая ценность за 1 день в МАДОУ №34				2033,63	64,76	67,7	276,66

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

II 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 молоке			200	287,64	5,8	9,34	44,41
	Крупа манная	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Молоко цельное	50	50					
	Хлеб пшеничный	35	35		219,20	5,68	10,71	23,44
	Какао с молоком			200	39,70	-	-	9,98
	Энергетическая ценность завтрака				470,65	11,13	16,3	67,92
10.00	Сок яблочный			100	67,5	0,60	0,60	14,70
	Салат с кукурузы и яйцом			50	135,90	3,37	5,39	19,01
	Кукуруза	50	50					
	Яйцо	1/4	1/4					
	Рассольник на костном бульоне со сметаной			200	190,56	13,64	13,25	4,18
	Масло сливочное	5	5					
	Крупа перловая	10	10					
	Ленивые голубцы			70				
	Мясо 1 кат	90	70					
	Крупа рис	10	10					
	Компот из сухофруктов			200	106,10	0,12	-	26,57
	Сухофрукты	10	10					
	Сахар	15	15					
	Энергетическая				573,67	22,80	19,79	99,40

	ценность обеда							
15.00	Чай с молоком			200	38,0	0,50	-	9,10
Полдни	Пряник			60				
к								
17.15.	Суп кулеш			200	161,50	3,50	0,30	38,65
Ужин	гречневый на							
	молоке							
	Крупа гречневая	20	20					
	Молоко цельное	50	50					
	Масло слив.	5	5					
	Чай с сахаром			200	163,0	5,60	7,00	16,55
	Энергетическая				441,76	23,80	26,30	112,47
	ценность ужина							
	Энергетическая				1947,58	65,72	67,74	296,48
	пищевая							
	ценность за 1							
	день в МАДОУ							
	№34							