

с 10:00
Родилин
Витальевна 2.11.2022
Линина МК ДК

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Спец. питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
пк 1							
1							
ак							
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом_А	180	1,44	4,968	5,328	71,928	352
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за завтрак	405	3,365	5,393	24,853	161,928	
пк №2							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак №2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	Печень говяжья ПО-СТРОГАНОВСКИ_А	80	11,164	10,291	3,579	151,622	408
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным_А	180	9,84	9,12	51,24	325,8	54-24г-2020
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб бородинский	40	2,76	0,52	16,36	83,2	5
	Итого за обед	650	25,746	23,574	86,09	669,53	
пк							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	3,2	6,9	36,5	222	
	Горошница_А	180	19,44	0,96	43,68	261	54-21г-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457

Стрелюшина И.С.
к пр. 26.01.21 от 09.10.2022 г.
Директор
МБДОУ №45 «Дружковка»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дружковка»
г. Пугачёв, Саратовская область

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб бородинский	10	0,69	0,13	4,09	20,8	5
	Итого за ужин	370	20,31	1,18	56,14	316	
День		1945	54,524	37,734	230,659	1498,285	
	Каша вязкая ячневая на воде с растительным маслом_А	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за завтрак	425	7,825	9,525	54,925	336,9	
в2							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак №2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Суп с рыбными консервами	200	7	9	10,78	153,2	123
	Тефтели мясные с рисом_А	80	11,78	12,91	14,9	223	286
	Картофель отварной с маслом растительным_А	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Соус томатный	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб бородинский	40	2,76	0,52	16,36	83,2	5
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Итого за обед	690	29,62	34,18	74,58	727,19	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	3,2	6,9	36,5	222	
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ	80	15,42	12,41	3,96	189	277

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры			углеводы
	ГОВЯДИНЫ						
	Картофель отварной с маслом растительным_А	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб бородинский	10	0,69	0,13	4,09	20,8	5
	Итого за ужин	420	18,79	18,73	40,32	404,6	
за день		2055	61,338	70,022	233,401	1819,517	
з 1							
к							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом_А	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22ж-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за завтрак	425	6,425	9,825	61,125	358,8	
к №2							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак №2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Суп овощной	200	12,96	10,56	8,824	182,4	290
	Плов из птицы	200	21,2	7,362	33,991	286,667	304
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб бородинский	40	2,76	0,52	16,36	83,2	5
	Итого за обед	590	37,07	18,517	66,15	580,767	
к							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	3,2	6,9	36,5	222	
	Бигус	130	13,975	14,04	3,25	195	329
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб бородинский	10	0,69	0,13	4,09	20,8	5
	Итого за ужин	320	14,845	14,26	15,71	250	

Элем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
за день		1855	63,443	50,189	206,561	1540,394	
з 1							
к							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным_А	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за завтрак	425	12,859	10,559	76,459	452	
№2							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак №2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Свекольник	200	7,496	9,048	53,232	390,4	83
	Котлета рыбная Любительская	80	8,25	2,69	6,68	84	256
	Картофель отварной с маслом растительным_А	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб бородинский	40	2,76	0,52	16,36	83,2	5
	Итого за обед	620	21,156	18,433	107,147	746,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	3,2	6,9	36,5	222	
	Рис отварной с маслом растительным_А	180	4,32	7,56	45,6	267	54-22г-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб бородинский	10	0,69	0,13	4,09	20,8	5
	Итого за ужин	370	5,19	7,78	58,06	322	
День		1935	44,308	44,359	305,242	1871,527	

Идем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
к	Макаронные изделия отварные с растительным маслом_А	180	1,44	4,968	5,328	71,928	352
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за завтрак	405	3,365	5,393	24,853	161,928	
к №2	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак №2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Суп картофельный с бобовыми (Горох)	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	15,42	12,41	3,96	189	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г-2020
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб бородинский	40	2,76	0,52	16,36	83,2	5
	Итого за обед	620	28,362	24,173	77,931	652,608	
ик	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	3,2	6,9	36,5	222	
	Рыба (минтай) тушеная с овощами	150	12,258	8,604	5,786	149,636	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	10	0,69	0,13	4,09	20,8	5
	Итого за ужин	360	13,148	8,834	19,176	208,436	
за день		1905	49,978	45,987	185,536	1373,799	
я 2							
2							

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша вязкая ячневая на воде с растительным маслом_А	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за завтрак	425	7,825	9,525	54,925	336,9	
№2	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак №2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Расольник "Ленинградский"	200	2,128	2,528	10,128	73,6	80
	Картофель отварной с маслом растительным_А	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Бигус	100	10,75	10,8	2,5	150	329
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб бородинский	40	2,76	0,52	16,36	83,2	5
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Итого за обед	680	23,388	24,623	60,163	558,9	
Ик	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	3,2	6,9	36,5	222	
	Запеканка из пшена с рисом	180	21,503	7,006	19,752	227,676	355
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	10	0,69	0,13	4,09	20,8	5
	Итого за ужин	390	22,393	7,236	33,142	286,476	
за день		2015	58,709	48,971	211,806	1533,103	
№ 2							
Ик							

Имя пицци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рис отварной с маслом	180	4,32	7,56	45,6	267	54-22г-2020
	Чай с сахаром растительным_А	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за завтрак	405	6,245	7,985	65,125	357	
с №2							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак №2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Щи из свежей капусты и картофеля_А	200	1,256	3,6	4,616	56	104
	Птица (курица) отварная	80	20,748	20,976	0	232,47	354
	Рагу овощное	150	2,22	7,62	18,48	151,6	95
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб бородинский	40	2,76	0,52	16,36	83,2	5
	Итого за обед	620	27,134	32,791	46,431	551,77	
с							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	3,2	6,9	36,5	222	
	Кукуруза консервированная	20	1,56	1,08	2,82	27	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	1,04	3,588	3,848	51,948	352
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	10	0,69	0,13	4,09	20,8	5
	Итого за ужин	360	3,49	4,898	20,058	137,748	
1 день		1905	41,972	53,261	195,19	1397,345	
2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша вязкая ячневая на воде с растительным маслом_А	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за завтрак	425	7,825	9,525	54,925	336,9	
эк №2							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак №2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Свекла отварная	40	0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты и картофеля_А	200	1,256	3,6	4,616	56	104
	Рыба (кета) тушеная с овощами	110	8,989	6,31	4,243	109,733	267
	Картофель отварной с маслом растительным_А	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб бородинский	40	2,76	0,52	16,36	83,2	5
	Итого за обед	690	15,655	16,605	56,094	438,033	
лк							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	3,2	6,9	36,5	222	
	Капуста тушеная_А	150	3,3	5,1	12,15	108	380
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	10	0,69	0,13	4,09	20,8	5
	Итого за ужин	360	4,19	5,33	25,54	166,8	
за день		1995	32,773	39,047	200,135	1292,56	
з 2							
к							

Эм пицци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом_А	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за завтрак	425	7,525	11,725	52,025	344,4	
№2	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак №2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Суп-харчо	200	3,72	3,8	8	81,4	109
	Тефтели мясные с рисом	80	11,78	12,91	14,9	223	286
	Капуста тушеная	180	3,96	6,12	14,58	129,6	380
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб бородинский	40	2,76	0,52	16,36	83,2	5
	Итого за обед	650	22,37	23,425	60,815	545,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	3,2	6,9	36,5	222	
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	17,019	4,337	15,137	167,728	276
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб бородинский	10	0,69	0,13	4,09	20,8	5
	Итого за ужин	390	17,909	4,567	28,527	226,528	
1 день		1985	52,907	47,304	204,943	1467,455	
	Значение за	1950	50,59	48,22	217,198	1518,904	