

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29

Е.А. Панченко

19.08.2024

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. Карты
завтрак	Суп молочный с крупой	180	156	5,76	6,63	18,28	1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	48	254	9,7	9,9	30,8	3
	Итого за прием пищи	408	475	16,86	17,93	61,38	
полдник	Напиток из консервированных фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
	Итого за прием пищи	100	62,5	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	96,63	4,73	4,29	96,63	154
	Голубцы ленивые	180	229,93	15,33	13,78	9,37	315
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	640	582,18	25,97	18,57	131,9	
вечер	Булочка "Российская"	60	211,52	4,34	5,07	37,08	415
	Молоко кипяченое	190	114	5,51	6,08	8,93	419
	Итого за прием пищи	250	325,52	9,85	11,15	46,01	
ужин	Запеканка манная со сгущ. молоком	200	145,3	4,29	8,22	24,07	77
	Кисель из концентратов	200	68,4	0	0	18	46
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	450	331,2	8,09	8,62	66,67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1848	1776,4	60,87	56,27	322,06	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29
Е.А. Панченко

20.08.2024

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	Жирн. с-та
з-трак	Каша манная жидкая с маслом сливочным	183	250,25	8,09	9,17	33,75	182
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
Итого за прием пищи		409	538,1	17,84	19,08	72,94	
з-трак	Молоко кипяченое	100	55,02	2,9	2,5	4,8	534
	Итого за прием пищи	100	55,02	2,9	2,5	4,8	
обед	Зеленый горошек	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	75,692	2,64	2,94	1,04	80
	Макароны отварные	130	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	Котлета мясная	70	182,17	11	10,61	11,59	299
	Соус томатный	30	31,04	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из конс. фруктов	180	150,36	0,24	0	38,76	108
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		690	752,062	23,86	22,69	109,52	
д-ник	Печенье	50	208,5	3,75	4,9	37,2	609
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Итого за прием пищи	250	362,5	3,85	4,9	75,5	
ужин	Суп «шахтерский» с мясом и со сметаной	200	144	4,15	6,04	19,67	8
	Сок яблочный	200	46	0,5	0,1	10,1	537
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	307,5	8,45	6,54	54,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1899	2015,182	56,9	55,71	317,13	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29
Е.А. Панченко

21.08.2004

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
з.рек	Запеканка из творога	150	379,26	26,44	17,73	26,06	251
	Соус молочный сладкий	50	51,85	0,97	2,28	6,81	369
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	38	11,03	2,3	4,13	12	1
Итого за прием пищи		418	475,99	29,76	24,15	53,26	
отрак	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	0,34	0,14	9,49	417
	Итого за прием пищи	100	47,03	0,34	0,14	9,49	
бед	Салат из свеклы с огурцом соленным	50	43,9	0,72	3,05	3,34	37
	Суп карофельный с вермишелью	180	85,75	1,92	2,03	16,89	88
	Каша гречневая	130	202,75	7,48	4,29	33,82	179
	Гуляш из отварного мяса	70	173,23	12,01	12,83	2,45	373
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		660	754,25	27,66	22,7	111,56	
линик	крекель с сахаром	60	232,89	4,41	7,35	37,24	443
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
	Итого за прием пищи	265	272,08	4,51	7,37	46,7	
зия	Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная	200	260,07	9,79	6,63	40,2	182
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	531,57	13,69	7,03	103,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1893	2080,92	75,96	61,39	324,11	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29
Е.А. Панченко

22.08.2024

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	183	249,03	7,96	8,73	34,58	199
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30:8:8	46	254	9,7	9,6	47,5	3
	Итого за прием пищи	409	568,03	19,06	19,73	94,38	
завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	537
	Итого за прием пищи	100	46	0,5	0,1	10,1	
обед	Кукуруза консерв. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
	Борщ с капустой и картофелем	180	81,86	1,68	4,08	10,43	63
	Каша рисовая рассыпчатая	130	193,21	3,3	4,71	34,42	332
	суфле из печени	80	173	17,92	7,84	7,2	34
	Соус томатный	50	31,4	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи	720	761,09	32,02	18,91	115,42		
ужин	Пряник	50	183	2,95	2,35	37,5	608
	Напиток кисломолочный	200	108	5,8	5	8,4	420
	Итого за прием пищи	250	291	8,75	7,35	45,9	
ужин	Омлет натуральный	200	385,48	18,82	32,85	3,62	229
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи	450	656,98	22,72	33,25	66,52		
Итого за день		1929	2323,1	83,05	79,34	332,32	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29
Е. А. Панченко
 Е. А. Панченко

23.08.2024

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
зтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	243,03	7,96	8,73	34,58	199
	Какао на сгущенном молоке	180	116	3	3,1	19,4	694
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
	Итого за прием пищи	406	613,03	20,66	21,73	84,78	
зтрак	Компот из консервированных фруктов	100	62,8	0,1	0	16,1	108
	Итого за прием пищи	100	62,8	0,1	0	16,1	
обед	огурец соленый	50	3,9	0,2	0	0,5	38
	Суп рыбный (сайра)	180	115,77	8,26	3,78	12,57	95
	Жаркое по-домашнему	180	310,1	21,28	18,399	13,58	374
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,87	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	640	678,39	35,34	22,679	81,71	
зупник	Рогалик со сгущенкой	70	213,6	4,12	5,9	4,7	291
	Чай с сахаром	200	37,61	0,05	0,01	9,32	411
	Итого за прием пищи	270	251,21	4,17	5,91	14,02	
зуп	Капусты тушенная с мясом	200	280	10	8,2	10,8	55
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	Итого за прием пищи	450	551,5	13,9	8,6	73,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1866	2156,93	74,17	58,919	270,31	