Цинковская Маргарита Владимировна

Утверждаю
Заведующая
МБДОУ детский сад №101 г. Пензы "Радужный"
Цинковская

Подписан: Цинковская Маргарита Владимировна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ детский сад №101 г. Пензы ""Радужный"", CN=Цинковская Маргарита Владимировна, E=ds101.ds101@yandex.ru
Основание: Являюсь автором этого документа
Местоположение: 440067, г. Пенза, улицы Клары Цеткин, д.33А
Дата: 2026-11-18 12:28:14
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Понедельник

	1-1	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		ккал				
	Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120	150	4,42	5,5	4,99	6,2	27,08	33,85	176,32	220,4	0	0	432(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,28	13,53	45,1	54,1	0	0	504, 505(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,9	1,2	15,9	21,2	70,5	94	0	0	122(1)
	Масло сливочное	7		0,07		5,1		0,1		52,36				
	Сыр	10	15	2,6	3,9	2,7	4,05	0	0	35,3	52,95	0,07	0,105	
	ИТОГО	**317**	**370**	**9,34**	**8,5**	**13,69**	**7,4**	**54,36**	**68,58**	**379,58**	**368,5**	**0**	**0**	530(1)
2 завтрак	Продукт кисломолочный	150		4,2	5	3,3	3,9	6,1	7,4	70,89	85,1	1,1	1,3	
	ИТОГО	**150**	**0**	**4,2**	**5**	**3,3**	**3,9**	**6,1**	**7,4**	**70,89**	**85,1**	**1,1**	**1,3**	
Обед	Салат из моркови	30	50	0,34	0,57	3	5,05	2,72	4,53	39,8	66,33	0,93	1,54	6(1)
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	0,94	1,14	2,63	3,16	3,89	4,66	56,44	52,5	10,06	12,07	156(1)
	Сметана	6	7,2	0,15	0,18	0,9	1,1	0,2	0,25	9,6	11,52	0,02	0,04	
	Биточки	60	70	10,75	12,5	10,12	11,8	8,6	10,02	168,4	140,3	0	0	391(1)
	Картофельное пюре	110	130	2,26	2,66	4,66	5,51	10,33	12,22	106,55	125,9	3,74	4,42	441(1)
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0	0	17,29	20,74	71,18	85,41	45	54	533(1)
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,4	23	69,6	87	0	0	123(1)
	ИТОГО	**546**	**667**	**17,75**	**21,16**	**21,71**	**27,12**	**61,43**	**75,42**	**521,57**	**568,96**	**59,75**	**72,07**	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	100	9,75	14,1	2,7	3,84	27,4	44,14	180,44	266,63	0,08	0,1	55(1), 622(1
	Какао с молоком	150	180	1,96	2,34	0,34	0,4	19,46	23,35	88,72	106,46	0,5	0,58	508(1)
	ИТОГО	**220**	**280**	**11,71**	**16,44**	**3,04**	**4,24**	**46,86**	**67,49**	**269,16**	**373,09**	**0,58**	**0,68**	
	ИТОГО за день	**1233**	**1317**	**43**	**51,1**	**41,74**	**42,66**	**168,75**	**218,89**	**1241,2**	**1395,65**	**61,43**	**74,05**	

Вторник

	1-2	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		ккал				
	Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных	130	150	4,66	5,37	5,84	6,73	18,74	17,13	147,67	170,39	0,99	1,14	281(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,51	0,03	0,03	14,85	17,82	67,92	81,5	0,75	0,9	514(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,9	1,2	15,9	21,2	70,5	94	0	0	122(1)
	Масло сливочное	7	8	0,07	0,08	5,1	5,8	0,1	0,1	52,36	59,84	0	0	119(1)
	ИТОГО	**317**	**378**	**9,07**	**10,96**	**11,87**	**13,76**	**49,59**	**56,25**	**338,45**	**405,73**	**1,74**	**2,04**	
2 завтрак	Сок	200		1		0,2		20,2		92		4		
	ИТОГО	**200**	**0**	**1**	**0**	**0,2**	**0**	**20,2**	**0**	**92**	**0**	**4**	**0**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,06	1,27	3,08	3,69	6,74	8,09	64,6	73,12	8,03	9,63	142(1)
	Сметана	6	7,2	0,15	0,18	0,9	1,1	0,2	0,25	9,6	11,52	0,02	0,04	
	Мясо тушеное	50	70	7,61	10,65	6,33	8,85	1,17	1,65	92,04	128,86	0,37	0,51	374(1)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,59	5,25	6,21	28,96	34,22	188,43	222,69	0	0	252(1)
	Компот из яблок с лимонами	150	180	0,19	0,22	0,16	0,18	26,25	22,81	78,22	93,87	2,03	2,43	523(1)
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,4	23	69,6	87	0	0	
	ИТОГО	**506**	**617**	**18,23**	**23,41**	**16,12**	**20,53**	**81,72**	**90,02**	**502,49**	**617,06**	**10,45**	**12,61**	
Полдник	Драчена	75	100	8,52	11,36	11,3	15,06	4,8	6,4	153,98	205,3	0,14	0,18	311(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,28	13,53	45,1	54,1	0	0	505(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,9	1,2	15,9	21,2	70,5	94	0	0	122(1)
	ИТОГО	**255**	**320**	**10,77**	**14,36**	**12,2**	**16,26**	**31,98**	**41,13**	**269,58**	**353,4**	**0,14**	**0,18**	
	ИТОГО за день	**1278**	**1315**	**39,07**	**48,73**	**40,39**	**50,55**	**183,49**	**187,4**	**1202,52**	**1376,19**	**16,33**	**14,83**	

Среда

	1-3	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		ккал				
	Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	130	150	5,06	5,84	6,43	7,4	23,34	26,93	173,48	200,16	0,95	1,09	282(1)
	Какао с молоком	150	180	1,96	2,34	0,34	0,4	19,46	23,35	88,72	106,46	0,5	0,58	508(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,9	1,2	15,9	21,2	70,5	94	0	0	122(1)
	Масло сливочное	7		0,07		5,1		0,1		52,36		0		119(1)
	Сыр	10		2,6		2,7				35,3		0,07		
	ИТОГО	**327**	**370**	**11,94**	**11,18**	**15,47**	**9**	**58,8**	**71,48**	**420,36**	**400,62**	**1,52**	**1,67**	
2 завтрак														
	ИТОГО	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Рассольник ленинградский	150	180	1,25	1,5	3,22	3,86	7,66	9,19	82,45	88,1	7,11	8,53	148(1)
	Сметана	6	7,2	0,15	0,18	0,9	1,1	0,2	0,25	9,6	11,52	0,02	0,04	
	Котлеты, биточки, шницели припущенн	50	70	6,35	8,89	7,46	10,45	4,5	6,3	110,5	154,81	0,4	154,8	422(1)
	Капуста тушеная	110	130	2,3	2,75	3,8	4,46	36,34	42,95	86,31	102	18,7	22,1	435(1)
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	180	0,25	0,29	0,15	0,18	16,4	19,68	67,94	81,52	0,21	0,25	526(1)
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,4	23	69,6	87	0	0	
	ИТОГО	**506**	**617**	**13,1**	**17,11**	**15,93**	**20,55**	**83,5**	**101,37**	**426,4**	**524,95**	**26,44**	**185,72**	
Полдник	Суфле рыбное	50	70	8,69	12,5	4,01	5,6	3,2	4,05	84,39	118,2	0,2	0,25	346(1)
	Лимонный напиток	150	180	0	0	0	0	15,2	18,43	61,4	73,8	0	0	615(3)
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,9	1,2	15,9	21,2	70,5	94,6	0	0	122(1)
	ИТОГО	**230**	**290**	**10,94**	**15,5**	**4,91**	**6,8**	**34,3**	**43,68**	**216,29**	**286,6**	**0,2**	**0,25**	
	ИТОГО за день	**1063**	**1277**	**35,98**	**43,79**	**36,31**	**36,35**	**176,6**	**216,53**	**1063,05**	**1212,17**	**28,16**	**187,64**	

Четверг

	1-4	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		ккал				
	Наименование блюда	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	
Завтрак	Каша ячневая вязкая	130	150	3,39	3,91	6,8	7,85	24,88	28,7	176,32	203,45	1,58	1,83	270(1)
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	0,9	1,12	13,08	15,69	65,34	78,4	0,49	0,58	507(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,9	1,2	15,9	21,2	70,5	94	0	0	122(1)
	Масло сливочное	7	8	0,07	0,08	5,1	5,8	0,1	0,1	52,36	59,84	0	0	119(1)
	ИТОГО	**317**	**378**	**6,81**	**8,29**	**13,7**	**15,97**	**53,96**	**65,69**	**364,52**	**435,69**	**2,07**	**2,41**	
2 завтрак	Продукт кисломолочный	150	180	4,2	5,04	3,3	3,96	6,1	7,32	70,89	85,07	1,1	1,32	
	ИТОГО	**150**	**180**	**4,2**	**5,04**	**3,3**	**3,96**	**6,1**	**7,32**	**70,89**	**85,07**	**1,1**	**1,32**	
Обед	Салат витаминный	30	50	0,35	0,56	3,03	5,05	3,19	5,32	42	70	4,47	7,46	1(1)
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)с гренками	150	180	1,37	1,65	2,67	3,21	5,95	7,14	60,3	72,37	7,35	8,82	158(1)
	Бефстроганов из отварной говядинны	50	70	8,81	12,34	8,22	11,52	0,84	1,18	112,69	157,77	0,2	0,28	377(1)
	Картофельное пюре	110	130	2,26	2,66	4,66	5,51	10,33	12,22	106,55	125,9	3,74	4,42	441(1)
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,42	0,5	0	0	20,55	24,66	83,88	100,65	0,11	0,13	522(1)
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,4	23	69,6	87	0	0	123(1)
	ИТОГО	**530**	**660**	**16,01**	**21,21**	**18,98**	**25,79**	**59,26**	**73,52**	**475,02**	**613,69**	**15,87**	**21,11**	
Полдник	Суп молочный с крупой	150	180	3,6	4,3	3,9	4,65	12,39	14,87	100,62	120,75	0,68	0,82	179(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,28	13,53	45,1	54,1	0	0	505(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,9	1,2	15,9	21,2	70,5	94	0	0	122(1)
	Кондитерское изделие (Печенье)	25		1,9		2,45		18,6		104,25		0	0	604(1)
	ИТОГО	**355**	**400**	**7,75**	**7,3**	**7,25**	**5,85**	**58,17**	**49,6**	**320,47**	**268,85**	**0,68**	**0,82**	
	ИТОГО за день	**1352**	**1618**	**34,77**	**41,84**	**43,23**	**51,57**	**177,49**	**196,13**	**1230,9**	**1403,3**	**19,72**	**25,66**	

Пятница

	1-5	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		ккал				
	Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша "Дружба "	130	150	3,43	3,95	7,34	8,48	14,75	17,01	139,93	161,46	0,86	0,99	275(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,51	0,03	0,03	14,85	17,82	67,92	81,5	0,75	0,9	514(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,9	1,2	15,9	21,2	70,5	94	0	0	122(1)
	Масло сливочное	7	8	0,07	0,08	5,1	5,83	0,1	0,11	52,36	59,84	0	0	119(1)
	Сыр	10	15	2,6	3,9	2,7	4,2	0	0	35,3	53	0,07	0,1	
	ИТОГО	**327**	**393**	**7,77**	**9,46**	**8,27**	**9,71**	**45,5**	**56,03**	**366,01**	**449,8**	**1,61**	**1,89**	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,04	0,04	0,4	0,4	10,4	10,4	89	89	10	10	
	ИТОГО	**100**	**100**	**0,04**	**0,04**	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**10,4**	**89**	**89**	**10**	**10**	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	30	50	0,48	0,8	3,03	5,05	0,98	1,6	33,79	56,32	5,69	9,48	58
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	180	1,61	1,94	1,73	2,07	10,03	12,04	62,19	74,62	7,2	8,64	173(1)
	Плов из отварной курицы	170	200	10,65	12,5	10,62	12,5	29,5	34,7	252,3	296,8	0,32	0,38	416(1)
	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,15	17,91	21,5	73,2	87,84	1,29	1,54	372(2)
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,4	23	69,6	87	0	0	123(1)
	ИТОГО	**540**	**660**	**15,66**	**18,88**	**15,9**	**20,27**	**76,82**	**92,84**	**491,08**	**602,58**	**14,5**	**20,04**	
Полдник	Булочка дорожная	80	100	5,63	7,03	12,05	15,07	46,6	58,3	31705	397	0	0	579(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,28	13,53	45,1	54,1	0	0	505(1)
	ИТОГО	**230**	**280**	**5,63**	**7,03**	**12,05**	**15,07**	**57,88**	**71,83**	**31750,1**	**451,1**	**0**	**0**	
	ИТОГО за день	**1197**	**1433**	**29,1**	**35,41**	**36,62**	**45,45**	**190,6**	**231,1**	**32696,2**	**1592,48**	**26,11**	**31,93**	