Заведующая
Цинковская Маргарита Владимировна

Утверждаю
...кий сад № 101
...ы "Радужный
В. Цинковская

Подписан: Цинковская Маргарита Владимировна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ детский сад "Юный Пензы "Радужный", CN=Цинковская Маргарита Владимировна, E=ds101.ds101@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: 440067, г. Пенза, ул.Клары Цеткин, д.33А
Дата: 2026-11-18 12:23:30
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Понедельник

	2-1	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	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,84	8,55	6,28	7,85	5,9	7,38	206	257,75	0	0	252(1)
	Чай с лимоном	150	180	0	0	0	0	11,28	13,72	46,88	56,25	2,1	2,52	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		0	0	119(1)
	Сыр	10	15	2,6	3,9	2,7	4,05	0	0	35,3	52,95	0,07	0,105	
	ИТОГО	**317**	**385**	**11,76**	**15,45**	**14,98**	**13,1**	**33,18**	**42,3**	**411,04**	**460,95**	**2,17**	**2,625**	
2 завтрак	Сок	150	180	1	1,2	0,2	0,6	20,2	23,4	92	98	4	5	
	ИТОГО	**150**	**180**	**1**	**1,2**	**0,2**	**0,6**	**20,2**	**23,4**	**92**	**98**	**4**	**5**	
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 картофельный с клецками	150	180	0,72	0,87	1,63	1,96	4	4,8	39,22	47,06	4,7	5,65	160(1)
	клецки	15	18	0,87	1,1	0,82	0,98	3,59	4,3	25,34	30,41	0	0	187(1)
	Котлета	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)
	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	**555**	**678**	**18,3**	**21,93**	**20,66**	**25,8**	**66,45**	**80,6**	**526,78**	**587,64**	**14,24**	**19,68**	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	75	100	11,17	14,89	7,46	9,95	17,24	22,98	166,95	222,59	0,15	0,19	329(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,28	13,53	45,09	54,1			505(1)
	Кондитерское изделие (печенье)	25		1,9		2,45		18,6		104,25				
	ИТОГО	**250**	**280**	**13,07**	**14,89**	**9,91**	**9,95**	**47,12**	**36,51**	**316,29**	**276,69**	**0,15**	**0,19**	
	ИТОГО за день	**1272**	**1523**	**44,13**	**53,47**	**45,75**	**49,45**	**167**	**182,8**	**1346,11**	**1423,28**	**20,56**	**27,5**	

Вторник

	2-2	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
	Наименование блюда	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	150	4,04	4,66	4,6	5,31	20,08	23,18	139,73	161,24	0,89	1,03	277(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)
	Сыр	10		2,6		2,7				35,3		0,07		
	ИТОГО	**327**	**378**	**11,05**	**10,25**	**13,33**	**12,34**	**50,93**	**62,3**	**365,81**	**396,58**	**1,71**	**1,93**	
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 из свеклы отварной	30	50	0,515	0,85	1,53	2,55	2,795	4,65	27,16	45,28	2,535	4,24	60(1)
	Щи из свежей капустыс 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	
	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)
	Рис отварной	110	130	2,75	3,25	4,48	5,3	27,59	32,6	165,55	180,56	0	0	424(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	123(1)
	ИТОГО	**536**	**667,2**	**15,02**	**19,86**	**16,42**	**21,64**	**70,45**	**86,49**	**488,33**	**587,24**	**13,2**	**17,11**	
Полдник	Рагу из овощей	130	150	2,2	2,6	9,4	10,9	10,9	12,6	140,2	161,8	8,7	10	210(1)
	Чай с сахаром	150	180	4,28	5,15	3,93	4,72	12,23	15,52	107,35	128,82	0,68	0,81	180(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,9	1,2	15,9	21,2	70,5	94,6	0	0	122(1)
	ИТОГО	**310**	**370**	**8,73**	**10,75**	**14,23**	**16,82**	**39,03**	**49,32**	**318,05**	**385,22**	**9,38**	**10,81**	
	ИТОГО за день	**1323**	**1595**	**39**	**45,9**	**47,28**	**54,76**	**166,5**	**205,4**	**1243,08**	**1454,11**	**25,39**	**31,17**	

Среда

	2-3	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 овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130	150	4,66	5,37	5,84	6,73	18,74	17,13	147,67	170,39	0,99	1,14	281(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	8	0,07	0,08	5,1	5,8	0,1	0,1	52,36	59,84	0	0	119(1)
	Сыр	10		2,6		2,7				35,3		0,07		
	ИТОГО	**327**	**378**	**11,54**	**10,79**	**14,88**	**14,13**	**54,2**	**61,78**	**394,55**	**430,69**	**1,56**	**1,72**	
2 завтрак														
	ИТОГО	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат картофельный	30	50	0,57	0,95	1,6	2,68	4,14	6,9	33,41	55,67	3,89	6,48	86(1)
	Рассольник домашний	150	180	1,24	1,49	3,2	3,85	6,15	7,38	67,12	80,54	7,85	11,95	146(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 припущенные	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 апельсинов с яблоками	150	180	0,32	0,38	0,14	0,16	20,88	25,05	85,99	103,19	5,4	6,8	521(1)
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	18,4	23	69,6	87	0	0	123(1)
	ИТОГО	**536**	**667,2**	**13,73**	**18,14**	**17,5**	**23,2**	**90,61**	**111,8**	**462,53**	**594,73**	**36,26**	**202,2**	
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	5(1), 622(
	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5	3,3	3,9	6,1	7,4	70,89	85,1	1,1	1,3	530(1)
	ИТОГО	**220**	**280**	**13,95**	**19,1**	**6**	**7,74**	**33,5**	**51,54**	**251,33**	**351,73**	**1,18**	**1,4**	
	ИТОГО за день	**1083**	**1325**	**39,22**	**48,03**	**38,38**	**45,07**	**178,3**	**225,2**	**1108,41**	**1377,15**	**39**	**205,3**	

Четверг

	2-4	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 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)
	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)
	Сыр	10		2,6		2,7		0		35,3		0,07		
	ИТОГО	**320**	**370**	**11,01**	**10,14**	**10,93**	**9,72**	**52,32**	**63,82**	**344,62**	**372,56**	**1,51**	**1,67**	
2 завтрак														
	ИТОГО	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Свекольник	150	180	1,3	1,56	2,64	3,17	7,25	8,7	79,1	83,35	5,24	6,29	145(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	
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	120	140	15,36	18	24	28	18,36	21	351,12	407	0	0	400(1)
	Соус молочный	40	60	0,8	1,2	1,7	2,5	2,7	4	29	43,6	0,13	0,2	449(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	**506**	**617,2**	**20,92**	**25,05**	**29,64**	**35,27**	**64,2**	**77,69**	**609,6**	**717,88**	**50,39**	**60,53**	
Полдник	Биточки рыбные	50	60	7,25	8,7	1,17	1,4	2,83	3,4	51,1	61,32	0,12	0,14	356(1)
	Картофельное пюре	80	100	1,64	2,05	3,4	4,24	7,5	9,39	77,49	96,86	2,72	3,4	441(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	94,6	0	0	122(1)
	ИТОГО	**310**	**380**	**11,14**	**13,75**	**5,47**	**6,84**	**37,51**	**47,52**	**244,19**	**306,88**	**2,84**	**3,54**	
	ИТОГО за день	**1136**	**1367**	**43,07**	**48,94**	**46,04**	**51,83**	**154**	**189**	**1198,41**	**1397,32**	**54,74**	**65,74**	

Пятница

	2-5	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	5,8	0,1	0,1	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**	**10,44**	**13,44**	**16,07**	**19,71**	**45,6**	**56,13**	**366,01**	**449,8**	**1,68**	**1,99**	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	89	89	10	10	
	ИТОГО	**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**10,4**	**89**	**89**	**10**	**10**	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	50	0,5	0,8	3,03	5,1	2,9	4,8	41,1	68,4	8,04	13,4	3(1)
	Суп картофельный с бобовыми(гор.конс)	150	180	1,37	1,65	2,67	3,21	10,65	7,14	60,31	72,37	7,35	8,82	158(1)
	Курица в соусе с томатом	50	70	4,3	6,06	3,36	4,71	1,7	2,4	43	60,2	0,5	0,72	374(1)
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,05	4,79	4,57	5,4	24,8	29,34	161,6	220,1			432(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)
														123(1)
	ИТОГО	**530**	**660**	**13,14**	**16,94**	**14,15**	**19,07**	**76,36**	**88,18**	**448,81**	**595,91**	**17,18**	**24,48**	
Полдник	Булочка Молочная	80	100	7,84	9,8	3,71	4,64	46,32	57,9	249,74	312,18	0,2	0,26	580(1)
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,02	1,2			21,7	26,1	91,14	109,4			517(1)
	ИТОГО	**230**	**280**	**8,86**	**11**	**3,71**	**4,64**	**68,02**	**84**	**340,88**	**421,58**	**0,2**	**0,26**	
	ИТОГО за день	**1187**	**1433**	**32,84**	**41,78**	**34,33**	**43,82**	**200,4**	**238,7**	**1244,7**	**1556,29**	**29,06**	**36,73**	