



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8 «Машенька» города Пензы
(МБДОУ детский сад №8 «Машенька» города Пензы)

ПРИКАЗ

«15» января 2024 г.

г. Пенза

№ 24-оп

**Об утверждении примерного 10-ти дневного меню
по организации горячего питания детей
на осенне-зимней период**

В целях улучшения качества питания детей
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню по организации горячего питания детей на осенне-зимней период в новой редакции с 15.01.2024.
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий



Г.А. Малькова

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет



УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий

Г.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	220	6,82	8,206	33,946	236,94	1,518	268
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58	394 (Т)
	итого	488	16,78	22,016	74,79	564,44	3,168	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблочный)	170,00	0,85	0,17	17,2	78,20	3,40	537
	итого	170,00	0,85	0,17	17,17	78,20	3,40	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	220	4,83	4,62	14,36	118,58	5,115	87
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,799	32,136	219,31	0,00	243
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	итого	697,00	28,98	24,36	99,69	739,27	7,94	
	всего	1658,00	64,22	61,51	241,31	1786,13	14,50	
Полдник	Сырники из творога	103	16,205	14,9692	20,6618	282,22	0,000	326
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
итого	303,00	17,61	14,97	49,66	404,22	0,00		
всего	1658,00	64,22	61,51	241,31	1786,13	14,50		

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет



Заведующий: Г.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	170	5,27	6,341	26,231	183,09	1,173	268
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Г)
	Чай с молоком	180,00	3,19	2,790	13,572	92,394	1,42	394 (Г)
	итого	404	13,33	17,93	60,42	456,44	2,642	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблочный)	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	537
	итого	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	170	3,73	3,57	11,09	91,63	3,950	87
	Тефтели из говядины паровые	150	15,7125	9,975	25,8187	256,875	0,225	394
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	0	243
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Г)
		640,00	28,18	19,27	100,21	691,31	4,54	
Полдник	Сырники из творога	82	12,9013	11,9173	16,4492	224,68	0,16	326
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	262,00	14,16	11,92	42,55	334,48	0,16	
	всего	1456,00	56,42	49,27	218,33	1551,23	10,34	

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий 
 Т.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,27	5,786	20,878	160,60	1,012	171
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	414(Т)
	итого	488	15,81	19,16	60,82	478,78	2,382	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	
Обед	Свекольник	220	1,914	3,916	10,582	85,36	8,074	136
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Жаркое по-домашнему	136	14,5725	13,0033	9,304	212,424	4,260	374
	Салат витаминный	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	5
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	394(Т)
		673,00	21,19	25,07	68,98	590,62	17,80	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	103	14,317	2,163	9,888	116,39	0,41	351
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504
	итого	333,00	16,67	3,03	40,51	255,99	3,21	
	всего	1584,00	54,03	47,62	179,13	1367,69	32,40	

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Маленька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий  Г.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,845	4,471	16,133	124,10	0,782	171	
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117	
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487	
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414(Т)	
	итого	404	12,57	15,68	51,11	396,06	2,001		
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118	
	итого	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9		
Обед	Свекольник	170	1,479	3,026	8,177	65,96	6,239	136	
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488	
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434	
	Салат витаминный	45	0,585	4,86	3,06	58,5	3,78	5	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116	
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)	
	итого	658,00	20,10	31,57	71,82	605,26	17,02		
	Полдник	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,36	351
		Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
Чай с лимоном		180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504	
итого		290,00	14,10	2,47	32,60	209,00	2,88		
всего	1442,00	47,14	50,08	164,35	1252,62	30,90			

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детского сада № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий
 Г.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,58	10,406	39,38	311,96	1,606	273
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Г)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	488	18,60	24,42	90,14	680,80	2,976	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,376	2,508	16,566	97,9	7,260	152
	Тефтели из говядины с рисом («Ежики»)	68	9,22	14,862	11,07	214,685	0,78	395
	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,9	3,9	8,88	74,4	3,240	59
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	394(Г)
		748,00	19,39	28,49	97,63	728,49	16,78	
Полдник	Пирог с мясом	60	6,396	4,128	35,628	194,22	0,000	Тесто дрожжевое (кулинарный рецепт 1983г.)
	Фарш мясной с рисом	25	4,507	3,582	2,055	58,5	0,33	629
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	285,00	12,30	7,71	66,68	374,72	0,33	
	всего	1611,00	50,65	60,98	263,27	1826,31	29,08	

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий  Г.А. Мишкова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,63	8,041	30,43	241,06	1,241	273
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Г)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Г)
	итого	404	15,29	20,10	66,60	528,81	2,73	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	1,836	1,938	12,801	75,65	5,610	152
	Тефтели из говядины с рисом («Ежики»)	67	9,09	14,644	10,91	211,528	0,765	395
	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	45	0,675	2,925	6,66	55,8	2,43	59
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Г)
		632,00	17,37	25,73	83,13	636,68	13,59	
Полдник	Пирог с мясом	60	6,396	4,128	35,628	194,22	0,000	Тесто дрожжевое (кulinарный рецепт 198.г.)
	Фарш мясной с рисом	25	4,507	3,582	2,055	58,5	0,33	629
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	265,00	12,16	7,71	63,78	362,52	0,33	
	всего	1391,00	45,18	53,89	222,33	1570,31	25,65	

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий
 Г. А. Майякова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	220	10,076	14,168	35,86	311,30	1,496	254
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	488	20,10	28,18	86,62	680,14	2,866	
2 завтрак	Молоко кипяченое	180,00	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	230,00	5,72	4,50	49,14	255,40	2,34	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,606	4,4	9,372	83,6	9,064	133
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Плов из отварной говядины	213	16,1028	16,1028	41,9184	374,88	0,341	375
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
		690,00	21,63	22,17	96,30	673,32	9,83	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	103	14,317	2,163	9,888	116,39	0,41	351
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	11,340	17
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504
	итого	393,00	17,63	9,09	42,31	321,39	14,55	
	всего	1801,00	65,07	63,94	274,37	1930,25	29,59	

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детского сада № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-од

Заведующий:  Г. А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша гречневая вязкая	170	7,78	10,948	27,71	240,55	1,156	254
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Г)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Г)
	итого	415	17,19	24,12	69,03	561,98	2,645	
2 завтрак	Молоко кипячёное	150,00	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	200,00	4,85	3,75	47,70	239,50	1,95	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	7,040	133
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Котлеты, биточки, шницели	73	12,994	12,775	10,439	208,78	0,0	386
	Рис отварной	120	2,952	4,86	27,048	163,68	0,000	419
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Г)
		588,00	20,35	22,28	83,49	619,26	7,42	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,36	351
	Салат из квашеной капусты	45	0,72	4,545	1,35	49,05	8,51	17
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504
	итого	335,00	14,82	7,02	33,95	258,05	11,39	
	всего	1538,00	57,21	57,17	234,17	1678,79	23,40	

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий
 Г.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша "Дружба"	220	5,786	12,826	27,566	248,82	1,452	266
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,00	0,110	7(Г)
	Чай с молоком	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58	394 (Г)
	итого	493	17,07	27,97	68,41	594,32	3,142	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	220	2,26	2,44	16,324	96,36	5,346	164
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Котлета (из мяса птицы)	65	9,75	6,96	6,03	122,57	0,557	417
	Салат витаминный	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	5
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Г)
	745,00	19,68	23,10	87,54	638,43	16,44		
Полдник	Ватрушка с творогом (Тесто дрожжевое)	90	9,594	6,192	53,442	291,33	0,000	Тесто дрожжевое (кулинарный рецепт 1983г.)
	Фарш творожный	37	5,328	5,498	5,23	123,95	0,144	626
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	327,00	16,32	11,69	87,67	537,28	0,14	
всего	1655,00	53,43	63,12	252,45	1812,33	28,73		

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	266
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Г)
	Чай с молоком	180,00	3,19	2,790	13,572	92,394	1,42	394 (Г)
	итого	407	13,32	22,30	55,49	475,82	2,612	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	170	1,75	1,88	12,614	74,46	4,131	164
	Котлета (из мяса птицы)	55	8,25	5,8927	5,1071	103,714	0,471	417
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Салат витаминный	45	0,585	4,86	3,06	58,5	3,78	5
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Г)
		650,00	17,06	18,97	79,71	559,77	13,20	
Полдник	Ватрушка с творогом (Тесто дрожжевое)	90	9,594	6,192	53,442	291,33	0,000	Тесто дрожжевое (кулинарный рецепт 1983г.)
	Фарш творожный	37	5,328	5,498	5,23	123,95	0,144	626
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	307,00	16,18	11,69	84,77	525,08	0,14	
	всего	1454,00	46,92	53,32	228,79	1602,98	24,96	

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий
 Г.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	220	7,876	10,34	31,68	251,24	1,694	272
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Г)
	Чай с молоком	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58	394 (Г)
	итого	488	17,836	24,15	72,524	578,74	3,344	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,606	4,4	9,372	83,6	9,064	133
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,055	174,6	0	422
	Тефтели из говядины шаровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Салат витаминный	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	5
	Хлеб	50	13,38	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Г)
	итого	784,00	44,00	26,31	95,95	748,92	16,95	
	всего	1575,00	79,44	65,43	218,13	1731,88	20,30	
Полдник	Сырники из творога	103	16,205	14,9692	20,6618	282,22	0,000	326
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	303,00	17,61	14,97	49,66	404,22	0,00	
всего	1575,00	79,44	65,43	218,13	1731,88	20,30		

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий
 Г.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	170	6,86	7,99	24,48	194,14	1,309	272
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(1)
	Чай с молоком	180,00	3,19	2,790	13,572	92,394	1,42	394 (1)
	итого	404	14,922	19,577	58,668	467,494	2,778	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	7,004	133
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Пюре из гороха	120	11,688	1,152	23,244	139,68	0,000	394
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394
	Салат витаминный	45	0,585	4,86	3,06	58,5	3,78	5
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Г)
		648,00	28,82	27,38	79,96	623,98	13,36	
Полдник	Сырники из творога	82	12,9013	11,9173	16,4492	224,68	0,16	326
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	5,22	4,5	7,2	90	1,260	516
	итого	262,00	18,12	16,42	23,65	314,68	1,42	
	всего	1314,00	61,87	63,37	162,28	1406,15	17,57	

День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий  Ф.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,58	10,406	39,38	311,96	1,606	273	
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117	
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487	
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Г)	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	414(Г)	
	итого	488	18,12	23,78	79,32	630,14	2,976		
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118	
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00		
Обед	Рассольник ленинградский	220	1,804	4,62	14,3	106,7	6,754	139	
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488	
	Гуляш из отварного мяса	85	10,9596	8,6593	2,7837	132,8125	0,590	293	
	Салат витаминный	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	5	
	Макаронные изделия отварные	150	5,655	0,675	29,04	144,9	0,015	297	
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116	
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Г)	
	итого	772,00	23,12	22,10	95,22	677,25	12,83		
	Полдник	Рыба солёная	50	8,5	4,26		72,00		8 (Г)
		Картофель жареный из отварного	65	1,56	6,18	9,88	101,40	11,375	433
Чай с лимоном		200	0,1	0	15,2	61	2,800	504	
Булка		30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117	
	итого	345,00	12,41	11,31	40,50	313,00	14,18		
	всего	1695,00	54,01	57,55	223,86	1662,69	38,98		

День: Вторник
 Период: Вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Нензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий  Г.А. Матюкова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,63	8,041	30,43	241,06	1,241	273
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414(Т)
	итого	404	14,356	19,248	65,406	513,02	2,46	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Рассольник ленинградский	170	1,394	3,57	11,05	82,45	5,219	139
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394
	Салат витаминный	45	0,585	4,86	3,06	58,5	3,78	5
	Макаронные изделия отварные	130	4,901	0,585	25,168	125,58	0,013	297
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
	итого	658,00	22,19	26,98	85,69	627,73	11,59	
Полдник	Рыба соленая	30	5,1	2,56		43,20		8 (Т)
	Картофель жареный из отварного	40	0,96	3,80	6,08	62,40	7,000	433
	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	итого	270,00	7,65	6,94	30,04	212,90	9,52	
всего	1422,00	44,56	53,53	189,96	1395,95	32,57		

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий  Г.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	220	6,094	9,482	35,64	252,34	1,694	274
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58	394 (Т)
	итого	488	16,054	23,292	76,484	579,84	3,344	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Пци из свежей капусты с картофелем	220	1,54	4,378	6,842	73,04	16,258	147
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	итого	724,00	21,61	24,97	76,63	623,76	24,21	
Полдник	Булочка на дрожжевом тесте	90	9,594	6,192	53,442	291,33	0,000	Тесто дрожжевое (кulinарный рецепт 1983 г.)
	Омлет натуральный	97	8,35	12,98	2,23	158,18	0,29	307
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	387,00	19,34	19,17	84,67	571,51	0,29	
всего	1689,00	57,37	67,79	246,61	1817,41	36,84		

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий  Г.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	274
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Чай с молоком	180,00	3,19	2,790	13,572	92,394	1,42	397 (Т)
	итого	415	13,288	22,613	60,637	499,304	2,591	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,383	5,287	56,44	12,563	147
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушённых фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
	итого	613,00	19,23	27,07	65,87	537,24	19,56	
Полдник	Булочка на дрожжевом тесте	90	9,594	6,192	53,442	291,33	0,000	Тесто дрожжевое (кулинарный рецепт 1983г.)
	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	0,20	307
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	335,00	16,45	14,89	81,04	507,13	0,20	
всего	1453,00	49,33	64,94	216,37	1585,97	31,35		

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий
 Г. А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,54	11,506	54,384	371,14	0,000	243
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Г)
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	414(Г)
итого	488	22,08	24,876	94,328	689,32	1,37		
2 завтрак	Молоко кипячёное	180,00	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	230,00	5,72	4,50	49,14	255,40	2,34	
Обед	Суп картофельный с клёцками	220	1,056	2,288	7,722	55,66	5,060	151
	Клёцки мучные	22	1,2892	1,2122	5,2668	37,136	0,068	178
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Салат витаминный	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	5
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Г)
	итого	799,00	23,02	29,52	86,61	710,18	18,09	
Полдник	Рыба тушеная с овощами	125	11,958	6,02	3,20	114,58	2,604	261
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131	0,000	117
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504
	итого	375,00	15,81	7,47	44,10	306,58	5,40	
всего	1892,00	66,62	66,37	274,18	1961,48	27,20		

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1.5 до 3 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Маминька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий
 Г. А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,69	8,891	42,024	286,79	0,000	243	
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117	
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487	
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414(Т)	
	итого	415	18,171	21,213	82,148	592,43	1,219		
2 завтрак	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	534	
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160			
	итого	200,00	4,85	3,75	47,70	239,50	1,95		
Обед	Суп картофельный с клецками	170	0,816	1,768	5,967	43,01	3,910	151	
	Клецки мучные	17	0,9962	0,9367	1,0698	28,696	0,053	178	
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434	
	Салат витаминный	45	0,585	4,86	3,06	58,5	3,78	5	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116	
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)	
		670,00	20,31	30,50	70,50	602,91	14,72		
	Полдник	Рыба тушеная с овощами	108	10,331	5,20	2,77	98,99	2,249	261
		Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,00	117
Чай с лимоном		180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504	
итого		328,00	13,42	6,36	37,01	258,69	4,77		
	всего	1613,00	56,75	61,83	237,36	1693,53	22,66		

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Машенька» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий
 Г.А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	220	5,786	12,826	27,566	248,82	1,452	266
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,00	0,110	7(Г)
	Чай с молоком	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58	394 (Г)
	итого	493	17,07	27,97	68,41	594,32	3,142	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	220	2,26	2,44	16,324	96,36	5,346	164
	Плов из отварной птицы	136	14,103	4,939	22,747	192,1	0,35	321(Г)
	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,9	3,9	8,88	74,4	3,240	59
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушённых фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Г)
	итого	666,00	21,00	11,90	92,71	566,36	9,34	
Полдник	Кеке «Гворожный»	80	7,528	11,8	40,04	297,6	0,048	475(Г)
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	280,00	8,93	11,80	69,04	419,60	0,05	
всего	1529,00	47,36	52,03	238,98	1622,58	21,53		

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБДОУ детский сад № 8
 «Малышка» города Пензы
 от «15» января 2024 г. № 24-оп

Заведующий  Г. А. Малькова

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины	
			Б	Ж	У		С	№ рецептуры
Завтрак	Каша "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	266
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Г)
	Чай с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	394 (Г)
	итого	407	13,92	22,76	57,47	490,22	2,632	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	170	1,75	1,88	12,614	74,46	4,131	164
	Котлета (из мяса птицы)	82	15,936	3,759	13,64	151,7	0,137	322(Г)
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,048	163,68	0	419
	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	45	0,675	2,925	6,66	55,8	2,43	59
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушеных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376(Г)
	647,00	25,01	14,04	101,95	637,84	7,06		
Полдник	Кекс «Творожный»	80	7,528	11,8	40,04	297,6	0,048	475(Г)
	Кисель из концентрата	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	260,00	8,79	11,80	66,14	407,40	0,05	
	всего	1404,00	48,07	48,97	234,38	1577,76	18,74	