

Нарбекова
Галина
Владимиро
вна

Подписан: Нарбекова Галина Владимировна
DN: C=RU, S=Рязанская область, L=Рязань,
T=Заведующий, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 102
СНИЛС=03403430597 ИНН=623006485885,
E=102dsad@mail.ru, G=Галина
Владимировна, SN=Нарбекова,
CN=Нарбекова Галина Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.03.29 15:22:13+0300
Foxit Reader Версия: 10.1.3

1 неделя +	первый день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	Эц (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша гречневая с сахаром и маслом	150	3.1	7.16	27.16	190.5	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Печенье	40	8.08	11.99	36.19	300	
	2 завтрак						
	Сок	150			11.2	45	
	Обед						
	Щи на м/ б-не со сметаной	200	8.59	10.91	20.23	218.2	
	Лапшевник с мясом	180	21.85	15.08	38.85	328.84	
	Соус	50					
	Копот из свеж.ягод	200			11.87	48.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	104	
	Полдник						
	Отвар из шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	
	Ужин						
	Каша молочная манная	250	7.06	11.27	24.93	231	
	Кофейный напиток С молоком	200	5.6	6.4	19.29	156.6	
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0.52	19.24	90.84	
	Итого		60.45	63.88	257.45	1812.7	

1 неделя +	Второй день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная рисовая	250	7.24	11.4	32.56	264.5	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Сыр	10	4.02	4.09		54.15	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.44	
	Обед						
	Рассольник на м/к б-не со сметаной	200	7.96	5.0	21.07	124.3	
	Картофель по-домашнему с мясом	180	20.89	16.62	49.92	339.7	
	Овощи	60					
	Компот из лимона	200	0.08		16.23	66.8	
	Полдник						
	Йогурт	150	2.9	2.5	11.0	118.5	
	Ужин						
	Творожная запеканка	150	19.28	20.14	23.74	355.44	
	Шоколадный соус	50	2.7	2.6	21.1	119.5	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		78.63	75.69	260.7	1865.4	

1 неделя +	Третий день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная пшеничная	200	7.73	11.74	30.72	261.8	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Сыр	15	4.02	4.09		54.15	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.44	
	Обед						
	Суп вермишелевый на курином б-не	200	9.73	6.86	16.73	150.7	
	Солянка с мясом кур	180	21.22	24.44	12.49	355.24	
	Компот из изюма	200	0.37		21.02	87.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	сок	100			11.2	45	
	Ужин						
	Рыбное суфле	80	28.96	13.19	15.02	299.1	
	Свежие овощи	40					
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		91.26	74.53	236.4	1873.4	

1 неделя +	Четвертый день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	200	6.99	12.06	23.52	232.3	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Сыр	10	4.02	4.09		54.15	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.44	
	Обед						
	Суп сборный на м/к б-не со сметаной	200	9.66	10.16	25.74	208.4	
	Ежики в соусе	180	17.08	14.37	25.13	312.6	
	Салат из свеклы	60					
	Компот из кураги	200	0.37	21.02	87.7		
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	сок	100				46	
	Ужин						
	Гороховое пюре	180	6.59	7.69	21.99	188.9	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		59.79	82.95	289.25	1848.4	

1 неделя +	Пятый день	Масса порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Молочная вермишель	200	7.5	11.33	28.62	248.4	
	Какао с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	2 завтрак						
	Сок	150				69	
	Обед						
	Суп фасолевый на м/к б-не	200	8.2	6.84	25.2	159.5	
	Бефстроганов	100	16.7	21.09	34.44	412.05	
	Гречка	150					
	Компот из с/ф	200	0.24		21.54	89.74	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Молоко	150	4.5	4.8	7.05	90	
	Ужин						
	Яйцо	1	8.1	7.4	0.45	102	
	Зеленый горошек	40	3.1		6.5	38.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Ватрушка с творогом	80	14.18	8.12	55.49	195.74	
	итого		77.74	73.27	255.18	1861.4	

2 неделя +	Первый день	Масса порций (г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Макароны с маслом И сыром	150	4.2	16.13	35.13	203.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	вафли	40	8.08	11.99	36.19	300	
	2 завтрак						
	сок	150			11.2	69	
	Обед						
	Суп рыбный Уха	200	2.6	2.9	30.57	142.9	
	Картофельное пюре	180	20.89	16.62	49.92	439.7	
	Свежий огурчик	40					
	Компот из свежих ягод	200			11.87	48.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Отвар шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	
	Ужин						
	Каша молочная геркулесовая	200	6.99	12.06	23.52	232.3	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		36.53	67.17	285.4	1805.4	

2 неделя +	Второй день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная гречневая	200	7.82	11.74	30.21	260	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	156.6	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	Масло сыр	7 10	0.04	5.77	0.06	52.36	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.4	
	обед						
	Суп гороховый на м/к б-не	200	13.91	5.82	37.99	205.8	
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	180/50	20.71	19.23	35.28	302.5	
	Компот из с/ф	200	0.24		21.54	89.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	полдник						
	Йогурт	150	4.35	3.75	16.5	117	
	Ужин						
	Сырники	150	19.28	20.14	23.74	255.4	
	Сладкий соус	50					
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		82.21	74.37	275.3	1843	

2неделя +	Четвертый день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная манная	200	7.06	11.27	24.93	210	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Сыр	10	4.02	4.09		54.15	
	2 завтрак						
	Фрукт	100	0.45		12.55	52.4	
	Обед						
	Щи на м/ б-не со сметаной	200	8.59	10.91	20.23	218.2	
	Лапшевник с мясом	180	21.85	15.08	38.85	328.84	
	Соус	50					
	Компот из лимона	200	0.08		16.23	66.8	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Сок	100			11.2	46	
	Ужин						
	Картофельное пюре селедка (св.огурец, помидор)	180 60 40	20.89	16.62	49.92	239.7	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40,6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		81.72	72.18	290.5	1784.1	

Рецептур Сборник	Наименование блюда	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ ккал 3-7 лет	С 3-7 лет
2 неделя +	Пятый день						
	Завтрак						
	Каша молочная «Дружба»	200	7.44	11.53	31.83	263.2	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Второй завтрак						
	Сок	150			11.2	69	
	Обед						
	Борщ на м/к б-не со сметаной	200	9.07	10.91	23.77	204.7	
	Котлета	80				139	
	Гречка	150	4.8	1.16	25.32	133.6	
	Соус	50					
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107.0	
	Компот из изюма	200	0.37		21.02	87.7	
	Полдник						
	Молоко	150	4.5	4.8	7.05	90	
	Ужин						
	Яйцо	1	8.1	7.4	0.45	102	
	Зеленый горошек	40	3.1		6.5	38.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Булочка « Домашняя»	80	7.54	7.79	48.89	239.2	
	Итого		60.38	57.28	273.4	1844	