

День: Понедельник
Неделя :первая
Сезон: зимний
Возрастная категория : 2-3 лет

Утверждаю:
Заведующий БДОУ г.Омска
"Детский сад № 263"
_____Ю.С.Постникова

2023 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная	150	5	7.4	22.3	167	0.17	311
	Батон с маслом	36\5	1.2	0.64	8.2	41.9	0	1
	Чай с молоком	180	3.18	2.79	13.57	92.39	1.42	394
	Итого:	371	9.38	10.83	44.07	301.29	1.59	
10-00	Сок	200	0.9	0	18.8	76	3.6	Тпп,399
	Итого:	200	0.9	0	18.8	76	3.6	
Обед	Суп "Крестьянский" с крупой	150	1.4	3.7	7	67	3.61	134
	Биточки рыбные	58	7.4	5.7	6.4	107	0.07	388
	Картофельное пюре	120	2.8	3.8	11.8	94	8.53	520
	Кукуруза консервированная	40	0.5	2.1	6.1	45	0.27	331
	Компот из сухофруктов	180	0.93	0	24.26	96.69	0.72	126
	Хлеб урожайный	40	2.64	0.48	16.72	72.4	0	31
	Итого:	588	15.67	15.78	72.28	550.4	13.2	
Полдн	Булочка сдобная	50	3.7	3.8	23.9	145	0.01	84
	Молоко кипяченое	180	5.79	5.16	9.59	107.63	2.66	400
	Итого:	230	9.49	8.96	33.49	252.63	2.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1389	35.44	35.57	168.64	1180.32	21.06	

День: Вторник
 Неделя :первая
 Сезон: зимний
 Возрастная категория : 2-3 лет

Утверждаю: Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____Ю.С.Постникова
 2023 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.3	3.3	11.9	91	0.39	160
	Батон с маслом и сыром	36\10\5	4.5	6	13.2	127	0.04	3
	Кофейный напиток	150	2.3	2.4	13.4	81	0.39	692
	Итого:	351	10.1	11.7	38.5	299	0.82	
10-00	Фрукты	190	0.3	0.3	7.35	112	16	368
	Итого:	190	0.3	0.3	7.35	112	16	
Обед	Суп картофельный	180	0.75	0.927	7.497	39.46	8.951	134
	Плов из отварной говядины	120	9.2	8.8	23.2	209	895	54-11м
	Икра кабачковая	40	0.54	2.12	3.47	35.1	4.32	53
	Компот из изюма	150	1.8	0.1	31	128	0.6	639
	Хлеб урожайный	40	2.64	0.48	16.72	72.4	0	31
	Итого:	530	14.93	12.42	81.88	483.96	908.87	
Полдн	Кондитерское изделие	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0	199,602,604
	Кисломолочный продукт	180	4.23	4.67	5.84	86.14	1.02	251
	Итого:	210	6.48	7.61	28.16	211.24	1.02	
	Итого за день:	1271	31.81	32.03	155.89	1106.2	926.71	

День: Среда
Неделя :первая
Сезон: зимний
Возрастная категория : 2-3 лет

Заведующий БДОУ г.Омска
"Детский сад № 263"
_____Ю.С.Постникова
_____ 2023 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическ ценность	Витамин (Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом/сгущ.молоком	150\20	27	19.5	34.6	424	0.56	366
	Батон с маслом	36\5	1.2	0.64	8.2	41.9	0	1
	Какао с молоком	150	2.7	2.7	18.3	117	0.39	693
	Итого:	361	30.9	22.84	61.1	582.9	0.95	
10-00	Сок	200	0.9	0	19.8	76	3.6	
	Итого:	200	0.9	0	19.8	76	3.6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.1	3.2	7.2	81	4.77	110
	Запеканка картофельная с печенью	120	13.7	6.6	19.3	192	22.8	54-18 м
	Салат из репчатого лука	40	0.6	2.78	3.5	41.45	4.27	10
	Компот из кураги	180	0.52	0	1559	60.86	0.43	250
	Хлеб урожайный	40	2.64	0.48	16.7	72.4	0	31
	Итого:	660	23.48	16.51	80.14	545	35.38	
Полдн	Булочка молочная	50	4.23	1.65	33.78	167.12	0.13	431
	Молоко кипяченое	180	5.79	5.4	10.1	113.3	2.7	400
	Итого:	230	10.33	7.05	43.88	280.42	2.83	
	Итого за день;	1451	65.61	46.04	204.92	1484.32	42.31	

День: Четверг
Неделя :первая
Сезон: зимний
Возрастная категория : 2-3 лет

Утверждаю:
Заведующий БДОУ г.Омска
"Детский сад № 263"
 _____**Ю.С.Постникова**
 _____ **2023 год**

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическ ценность	Витамин (Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	150	4.5	6.1	22	161	0.1	311
	Батон с маслом и сыром	36\10\5	4.5	6	13.2	127	0.04	3
	Кофейный напиток	150	2.3	2.4	13.4	81	0.39	692
	Итого:	351	16	18.4	69.2	507	0.31	
10-00	Фрукты	190	0.3	0.3	7.35	12	16	368
	Итого:	190	0.3	0.3	7.35	12	16	
Обед	Уха с крупой	160	3.2	1.8	8.4	63	0.29	181
	Ленивые голубцы	60	5	4.6	3.8	77	17.2	54-3 м
	Салат из зеленого горошка	40	1.36	1.39	2.84	29.3	4.37	435
	Компот из свежей ягоды	150	0.1	0	16.76	65.04	3	375
	Хлеб урожайный	40	2.64	0.48	16.72	72.4	0	31
	Итого:	450	12.3	8.27	48.52	306.74	24.86	
Полдни	Кондитерское изделие	30	0.84	1	23.2	106.2	0	502,499,604
	Кисломолочный продукт	180	4.23	4.67	5.84	86.14	1.02	251
	Итого:	210	5.07	5.64	29.04	192.34	1.02	
	Итого:	1011	33.67	32.61	154.11	1018.08	42.19	

День: Пятница
 Неделя :первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория : 2-3 лет

Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____Ю.С.Постникова
 _____ 2023 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическ ценность	Витамин (Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	11.2	17.2	3.04	211.76	0	311
	Батон с маслом	36\5	1.2	0.64	8.2	41.9	0	1
	Чай с молоком	180	3.18	2.79	13.57	92.39	1.42	394
	Итого:	351	15.58	21.19	24.81	346.05	1.42	
10-00	Сок	200	0.9	0	18.8	76	3.6	Тпп,399
	Итого:	200	0.9	0	18.8	76	3.6	
	Свекольник со сметаной	180	1.1	3.2	7.2	61	4.77	110
	Жаркое по- домашнему	120	12.1	11.2	10.3	190.8	7.15	54-9 м
	Салат из свеклы с изюмом	40	0.54	2.12	6.1	45	0.27	146
	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45	4.95	240
	Хлеб урожайный	40	2.64	0.48	16.72	72.4	0	31
	Итого:	530	16.5	17.12	52.24	414.2	17.14	
Полдн	Творожная булка	50	6.54	3.3	24.79	153	0.09	483
	Молоко кипяченое	180	5.79	5.16	9.59	107.63	2.6	400
	Итого:	230	12.33	8.46	34.38	260.63	2.69	
	Итого за день:	1311	45.31	46.77	130.23	1096.88	24.85	

День: Понедельник
 Неделя : вторая
 Сезон: . зимний
 Возрастная категория : 2-3 лет

Утверждаю:
 Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____Ю.С.Постникова
 _____ 2023 год

прием п	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные	120	4.4	3.4	26.7	157	0.07	322
	Батон с маслом и сыром	36\10\5	4.5	6	13.2	127	0.04	3
	Чай с лимоном	180\6	0.1	0	11	43	0.8	629
	Итого:	357	9	9.4	50.9	327	0.91	
10-00	фрукты	190	0.3	0.3	7.35	12	16	368
	Итого:	190	0.3	0.3	7.35	12	16	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	1.4	3.3	9.4	74	4.03	132
	Капуста тушеная с мясом	120	10.1	4.9	6.2	109.7	25.5	54-32 м
	Салат из репчатого лука	40	0.6	2.78	3.5	41.45	4.27	10
	Компот из сухофруктов	180	0.93	0	24.26	96.69	0.72	126
	Хлеб урожайный	40	2.64	0.48	16.72	72.4	0	31
	Итого:	530	15.67	11.46	60.08	394.24	34.52	
Полдни	Кондитерское изделие	30	0.84	1	23.2	106.2	0	602
	Кисломолочный продукт	180	4.23	4.67	5.84	86.14	1.02	251
	Итого:	210	5.07	5.67	28.86	192.34	1.02	
	Итого за день:	1287	30.04	26.83	147.19	925.58	52.45	

День: Вторник
 Неделя : вторая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория : 2-3 лет

Утверждаю:
 Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____ Ю.С.Постникова
 _____ 2023 год

прием п	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	150	5.5	6.7	25.3	184	0.16	311
	Батон с маслом	36\5	1.2	0.64	8.2	41.9	0	1
	Кофейный напиток на молоке	160	2.3	2.4	13.4	81	0.39	692
	Итого:	351	9	9.74	46.9	306.9	0.55	
10-00	Сок	200	0.9	0	18.8	76	3.6	Тпп,399
	Итого:	200	0.9	0	18.8	76	3.6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4	2.5	11.7	86	4.26	139
	Рыба припущенная	60	14.1	4.2	0.3	95	0.38	371
	Рагу из овощей	120	2.9	7.5	17.5	131	10.6	224
	Компот из клюквы(брусники)	150	0.1	0	16.76	65.04	3	375
	Хлеб урожайный	40	2.64	0.48	16.72	72.4	0	31
	Итого:	520	23.74	14.68	62.98	449.44	18.24	
Полдни	Пирожок с капустой	60	3.87	4.32	24.4	162	18.5	294
	Чай полусладкий	150	5.79	5.16	9.59	107.63	2.66	400
	Итого:	210	9.66	9.48	33.99	269.63	21.16	
	Итого за день:	1281	43.3	33.9	162.67	1101.97	43.55	

День: Среда
Неделя :вторая
Сезон: з

Утверждаю:
Заведующий БДОУ г.Омска"Детский сад № 263"
Ю.С.Постникова

Возрастная категория : 2-3 лет

2023 год

прием п	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4.6	6.4	24.3	174	0.16	311
	Батон с маслом	36\5	1.2	0.64	8.2	41.9	0	1
	Какао с молоком	160	2.7	2.7	17.1	101	0.52	693
	Итого:	351	8.5	12.8	68.4	191.4	0.71	
10-00	Фрукты	190	0.3	0.3	7.35	12	16	тпп
	Итого:	190	0.3	0.3	7.35	12	16	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.6	1.6	11.3	67	3.96	140
	Запеканка картофельная с мясом	120	14.1	13.9	15.9	245.2	9.9	54-17 м
	Салат «Витаминный» до 01.03	40	0.6	1.8	4.3	35	25	10
	Огурец соленый с 01.03	30	0.24	0.03	0.69	3.99	3	309
	Компот из кураги и изюма	150	0.4	0	19.97	76.62	0.2	241
	Хлеб урожайный	40	2.64	0.48	16.72	72.4	0	31
	Итого:	530	19.58	17.81	68.88	500.21	42.06	
Полдни	Кондитерское изделие	30	0.84	1	23.2	106.2	0	602
	Молоко кипяченое	180	5.79	5.16	9.59	107.63	2.6	400
	Итого:	210	6.63	6.16	32.79	213.63	2.6	
	Итого за день;	1281	35.01	37.03	177.42	917.24	61.84	

День: Четверг
 Неделя : вторая
 Сезон:л зимний
 Возрастная категория : 2-3 лет

Утверждаю:
 Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____Ю.С.Постникова
 _____ 2023 год

прием п	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом	150	22.55	14.54	34.68	309.05	0.28	327
	Батон с маслом и сыром	36\10\5	4.5	6	13.2	127	0.04	3
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	2.4	13.4	81	0.39	692
	Итого:	351	32.55	24.74	68.58	601	0.82	
10-00	Сок	200	0.9	0	18.8	76	3.6	Тпп,399
	Итого:	200	0.9	0	18.8	76	3.6	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1.2	3.2	4.4	51	6.02	121
	Котлета из говядины	60	11	10.5	9.9	177	0.1	54-4 м
	Каша гречневая	120	5.26	4.45	25.34	166.47	0.07	313
	Икра свекольная	30	0.7	2.1	3.4	35.7	4.13	54-13з
	Напиток лимонный	150	0	0	18.15	69.6	1.44	699
	Хлеб урожайный	40	2.64	0.48	16.72	72.4	0	31
	Итого:	550	20.8	63.23	77.91	572.17	11.76	
Полдник	Лепешка сметанная	60	4.7	6.1	30.2	196	0	89
	Кисломолочный продукт	150	4.23	4.67	5.84	86.14	1.02	251
	Итого:	210	8.93	10.77	36.04	282.14	1.02	
	Итого за день;	1311	63.18	98.74	201.69	151.31	17.2	

День: Пятница
 Неделя : вторая
 Сезон: зимний
 Возрастная категория : 2-3 лет

Утверждаю:
 Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____ Ю.С.Постникова
 _____ 2023 год

прием пищи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая	150	3.3	3.04	23.94	136.5	0.39	131
	Батон с маслом	36\5	1.2	0.64	8.2	41.9	0	1
	Какао с молоком	160	2.7	2.7	17.1	101	0.39	693
	Итого:	351	7.68	6.47	45.71	270.79	1.81	
10-00	Фрукты	190	0.3	0.3	7.35	12	16	368
	Итого:	190	0.3	0.3	7.35	12	16	368
Обед	Суп с крупой с мясными фрикадельками	150	7.8	3.7	33.6	159	0	224
	Печень по-строгановски	60	10	9.5	4	142	9.93	54-16 М
	Каша перловая	120	4.4	3.4	26.7	157	0	332
	Икра кабачковая	40	0.54	2.12	3.47	35.1	4.32	24
	Компот из шиповника	150	0.5	0.2	20.2	83	60	705
	Хлеб урожайный	40	2.64	0.48	16.72	72.4	0	31
Полдник	Итого:	560	25.88	19.4	104.69	648.5	74.25	
	Кондитерское изделие	30	0.84	1	23.2	106.2	0	502,604,499
	Молоко кипяченое	180	5.79	5.16	9.59	107.63	2.66	400
	Итого:	210	6.63	6.16	32.79	213.63	2.6	400
	Итого за день;	1311	40.19	26.17	157.75	931.29	92.06	
