

1 дсзг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная яловая молочная с маслом	140	4,12	6,3	20,68	155,64	0,36	199
		200	5,83	7,47	29,33	207,44	0,51	
		5	0,01	4,95		44,6		
2-й завтрак	Масло (порциями)	5	0,01	4,95		44,6		6
		170	2,65	2,07	14,36	87,11	0,44	
		180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,26	29,51	130,61		414
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
		100	0,5		7,3	31	172	
	Сок яблочный	100	0,5		7,3	31	172	418
		445	9,85	13,58	71,85	448,96	172,8	
		525	12,59	14,94	91,4	550,48	172,98	
Обед	Итого завтрак	40	1,01	1,98	5,18	43,75	2,88	55
		60	1,51	2,98	7,73	65,44	4,33	
		160	1,31	3,89	5,89	66,32	7,91	
	Икра морковная	180	1,46	4,37	6,59	74,36	8,88	73
		60	7,18	12,53	8,38	174,95	1,47	
		70	8,35	14,46	9,73	202,62	1,74	
	Макароны отварные с маслом	110	4,19	3,87	25,54	153,78		219
		150	5,71	5,22	34,83	209,39		
		150	0,28	0,06	16,01	66,21		
	Компот из яблок	200	0,34	0,08	19,15	79,21		394
		40	2,65	0,35	16,96	81,58		
		50	3,31	0,44	21,2	101,98		
	Итого обед	560	16,62	22,68	77,96	586,59	12,26	420
		710	20,68	27,55	99,23	733	14,95	
		125	3,52	3,03	4,85	64,26	0,35	
Полдник	Кефир	145	4,08	3,52	5,63	74,55	0,41	420
		15	1,11	1,41	10,97	61,95		
		25	1,85	2,35	18,28	101,75		
	Печенье	140	4,63	4,44	15,82	125,31	0,35	308
		170	5,93	5,87	23,91	176,3	0,41	
		130	10,34	6,3	21,7	194,37	16,04	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	11,94	7,29	25,03	224,46	18,5	411
		170	0,06		9,23	37,1	0,01	
		200	0,06		10,88	43,68	0,01	
	Чай с сахаром	30	2,57	0,26	29,51	130,61		396
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	396
		430	13,37	6,96	70,24	409,08	26,05	
		490	15,82	8,03	85,05	489,29	28,51	
Итого за день	Итого ужин	1575	44,47	47,66	235,87	1569,94	211,46	1949,07
		1895	55,02	56,39	299,59	1949,07	216,85	

УТВЕРЖАЮ

Заведующий Детским садом

№ 55 города Костромы

Л. В. Ивановская

Приказ № 42 от 27.02.2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	140	5,08	6,45	24,34	176,12	0,36	199
		200	7,2	7,67	34,53	236,54	0,51	
	Сыр (порциями)	9	2,23	2,28		29,94	0,02	
		14	3,47	3,54		46,58	0,04	
	Чай с молоком	170	2,46	2,07	13,19	81,62	0,45	
2-й завтрак		200	2,87	2,43	15,54	96,06	0,53	413
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,26	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	
		100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед	Итого завтрак	449	13,84	11,56	88,04	514,29	10,83	13
		554	18,46	14,48	110,41	649,33	11,08	
	Салат из свежих огурцов	40	0,29	2,4	0,95	26,09	1,52	
		60	0,45	3,6	1,4	39,13	2,28	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	160	7,41	2,07	12,45	98,21	6,36	
		180	8,33	2,32	14,01	110,48	7,14	83:124
	Тефтели мясные	50	6,22	10,32	8,94	153,48	0,4	
		70	8,72	14,4	12,58	214,77	0,56	
	Соус сметанный	20	0,29	0,75	1,16	14,78	0,01	
		30	0,44	1,13	1,76	22,33	0,01	
	Пюре картофельное с морковью с маслом	110	2,14	3,9	14,14	100,81	6,6	340
		130	2,53	4,6	16,72	118,96	7,8	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,55	65,83	7,5	
		200	0,67	0,27	20,74	87,77	100	
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
Полдник		50	3,31	0,44	21,2	101,98		420
	Итого обед	570	19,5	19,99	70,15	540,78	89,89	
	Ряженка	720	24,45	26,76	88,41	695,42	117,79	
		125	3,52	3,03	5,09	64,48	0,4	
	Крепитель сахарный	145	4,08	3,52	5,91	75,95	0,46	
Ужин		50	3,54	6,57	27,87	185,1		460
	Итого полдник	50	3,54	6,57	27,87	185,1		
		175	7,06	9,6	32,96	249,58	0,4	
	Ябло вареное	195	7,62	10,09	33,78	261,05	0,46	
		40	4,93	4,46	0,27	60,92		
	Рыба оплощенное	130	2,3	4,57	11,98	103,41	10,94	362
		150	2,66	5,33	13,8	119,52	12,62	
	Чай с лимоном	170	0,12	0,01	9,42	39,27	1,07	
		200	0,15	0,01	11,1	46,25	1,26	
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,26	29,51	130,61		
Итого за день		40	3,42	0,34	39,34	174,15		143,21
	Итого ужин	370	9,92	9,3	51,18	334,21	12,91	
		430	11,14	10,14	64,51	400,84	13,88	
	Итого за день	1564	50,32	50,45	242,33	1638,86	113,13	
	исли сад	1899	61,67	61,47	297,11	2006,64	143,21	

3 день

УТВЕРЖАЮ

Заведующий Детским садом

№ 55 города Костромы

С.М. Савельев Л.В. Ивановская

Приказ № 42 от 27.02.2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая жидкая молочная с маслом	140	4,99	5,77	25,65	174,7	0,36	182
		200	7,07	6,93	36,39	236,69	0,51	
	Чай с джемом/повидлом	160	0,09	0,01	7,17	29	0,26	
2-й завтрак		195	0,14	0,02	10,75	44	0,39	411
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,26	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого завтрак	430	8,05	6,44	72,13	381,31	10,62	
		535	11,03	7,69	96,28	501,84	10,9	54
	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	
		60	1,31	2,75	6,51	56,11	3,07	
	Суп картофельный с крупной на курином б-не	180	1,68	1,82	12,67	74,07	4,23	86
		180	1,89	2,06	14,28	83,32	4,75	
	Фрикадельки из птицы	50	8,64	6,62	5,28	115	0,26	
		80	11,52	8,83	7,04	153,3	0,35	142
	Капуста тушеная	120	2,92	4,15	12,04	98,85	25,76	
		150	3,62	5,28	15,09	124,8	32,18	
	Кисель	150	0,06	0,03	19,6	78,9		36
		200	0,09	0,04	26,14	105,2		
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
		50	3,31	0,44	21,2	101,98		
	Итого обед	560	16,83	14,81	70,9	485,88	32,3	
		720	21,74	19,4	90,26	624,71	40,35	
Полдник	Сметок	125	3,52	3,03	5,09	64,48	0,4	420
		145	4,08	3,52	5,91	75,95	0,46	
	Печенье	15	1,11	1,41	10,97	61,05		
		25	1,85	2,35	18,28	101,75		
	Итого полдник	140	4,63	4,44	16,06	125,53	0,4	
		170	5,93	5,87	24,19	177,7	0,46	
Ужин	Запеканка из творога	120	21,32	15,55	20,48	313,46	0,22	251
		160	28,44	20,75	27,33	417,94	0,31	
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,74	1,62	24,45	0,08	
		30	0,59	1,74	1,62	24,45	0,08	369
	Чай с молоком	180	2,46	2,07	13,19	81,62	0,45	
		200	2,87	2,43	15,54	96,06	0,53	
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,26	29,51	130,61		413
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
	Итого ужин	360	26,94	19,62	64,8	550,14	0,75	
		430	35,32	25,26	83,83	712,6	0,92	
	Итого за день	1490	56,45	45,31	223,89	1542,86	44,07	
	сад	1955	74,02	58,22	294,56	2016,85	52,63	

1490
1855

УТВЕРЖАЮ

Заведующий Детским садом

№ 55 от 04.04.2025

И.В. Ивановская

Приказ № 42 от 27.02.2025 года

4 день

Присл пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеница жидкая молочная с маслом	140	5.08	6.83	25.02	183.38	0.36	199
		200	7.2	8.22	35.5	245.42	0.51	
	Масло (порошковое)	5	0.01	4.95		44.6		6
		5	0.01	4.95		44.6		
	Кофейный напиток с молоком	170	2.65	2.07	14.36	87.11	0.44	414
2-й завтрак	Хлеб пшеничный	200	2.83	2.18	15.43	93.29	0.47	
		30	2.57	0.26	20.51	130.61		
		40	3.42	0.34	39.34	174.15		
	Сок яблочный	100	0.5		7.3	31	172	418
		100	0.5		7.3	31	172	
Обед	Итого завтрак	445	10.81	14.11	76.19	475.7	172.8	
		545	13.96	15.69	97.37	588.46	172.98	
	Салат из свежих помидор с луком	40	0.45	2.41	1.84	31.49	3.27	14
		60	0.66	3.61	2.74	47.22	4.9	
	Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	1.32	3.87	8.09	74.92	5.27	63
		180	1.48	4.34	9.1	84.12	5.93	
	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	100	4.72	2.71	21.22	128	0.35	165
		120	5.9	3.39	26.53	160	0.45	
	Гуляш из отварного мяса	90	18.51	31.09	2.74	373.04	0.68	293
		120	20.2	34.87	2.99	406.6	0.74	
Полдник	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.37	71.73	1.2	390
		180	0.14	0.14	20.84	86.08	1.44	
	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.96	81.58		
		50	3.31	0.44	21.2	101.98		
	Итого обед	580	27.77	40.55	68.22	760.76	10.75	
		710	31.69	46.79	83.4	886	13.46	
	Ряженка	125	3.52	3.03	5.09	64.48	0.4	420
		145	4.08	3.52	5.91	75.95	0.46	
	Булочка "Домашняя"	50	3.85	7.72	29.14	201.26		452
		70	5.4	10.83	40.76	282.03		
Ужин	Итого полдник	175	7.37	10.75	34.23	265.74	0.4	
		215	9.48	14.35	46.67	357.98	0.46	
	Котлета рыбная лобителеская	60	8.1	3.41	6.03	87.4	0.7	272
		70	9.48	4.03	7.06	102.53	0.82	
	Пюре картофельное с маслом	110	2.32	4.07	15.65	108.83	7.62	339
		130	2.74	4.76	18.34	128.39	9	
	Чай с сахаром	170	0.06		9.23	37.1	0.01	411
		200	0.06		10.88	43.68	0.01	
	Хлеб пшеничный	30	2.57	0.26	29.51	130.61		
		40	3.42	0.34	39.34	174.15		
Итого за день	Итого ужин	370	13.05	7.74	60.42	363.94	8.53	
		440	15.7	9.13	75.82	448.75	9.83	
	Итого за день	1570	59	73.15	239.06	1866.14	192.38	
	Итого за день	1910	70.83	85.96	303.46	2281.19	196.73	

УТВЕРЖАЮ

Заведующий Детским садом

№ 55 от 09.02.2025 г. Л.В. Ивановская

Приказ № 42 от 27.02.2025 года

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из разных круп жидкая молочная с маслом	140	3,18	17,28	35	301,2		185
		200	4,77	25,92	53,16	451,18		
		9	2,23	2,28		29,94	0,02	7
		14	3,47	3,54		46,58	0,04	
		170	3,51	2,89	14,19	97,32	0,34	
2-й завтрак	Каша с молоком	200	4,14	3,41	16,74	115,38	0,64	416
		30	2,57	0,26	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Итого завтрак	449	11,89	23,11	88,5	606,27	10,56	
		554	16,2	33,61	119,04	834,29	10,68	
		40	0,55	2,37	3,24	36,41	1,52	34
		60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28	
		160	3,66	3,44	12,07	94,19	2,98	87
	Суп картофельный с бобовыми на курином б-не	180	4,13	3,87	13,58	105,97	3,35	
		60	9,52	2,81	5,68	86	2,29	
		70	11,11	3,32	6,65	100,83	2,71	274
		110	1,96	3,85	10,17	87,35	10,94	
		150	2,66	5,33	13,8	119,52	12,62	362
	Компот из сухофруктов	150			11,33	45,28		394
		180			13,55	54,18		
		40	2,65	0,35	16,96	81,58		
		50	3,31	0,44	21,2	101,98		
		560	18,34	12,82	59,45	430,81	17,75	
Полдник	Итого обед	690	22,04	16,51	73,65	537,09	20,96	
		170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,88	419
		200	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	
		20	1,18	0,94	15	73,2	0,1	
		25	1,48	1,18	18,75	91,5	0,1	
	Итого полдник	190	5,96	5,06	22,92	162,25	0,98	
		225	6,54	5,55	27,13	185,78	1,04	
		40	4,93	4,46	0,27	60,92		227
		40	4,93	4,46	0,27	60,92		
		120	85,19	6,81	15,04	167	15,03	298
Ужин	Голубцы капустные	160	113,43	9,04	20,26	219	20,03	
		15	0,21	0,75	0,88	11,11		354
		30	0,42	1,5	1,76	22,22		
		170	0,12	0,01	9,42	39,27	1,07	412
		200	0,13	0,01	11,1	46,25	1,26	
	Супе сметанный	30	2,57	0,26	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
		375	93,02	12,29	55,12	408,91	16,1	
		470	122,33	15,35	72,73	522,54	21,29	
		1574	129,21	53,28	225,99	1608,24	45,37	
Итого за день	Итого ужин	1939	167,11	71,02	292,55	2079,7	53,97	
		иел сн						

6 день

УТВЕРЖАЮ
Заведующий Детским садом
№ 55 *Анна Костромь*
А.В. Иванова
Приказ № 42 от 27.02.2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом	140	4,12	6,3	20,68	155,64	0,36	189
		200	5,83	7,47	29,33	207,44	0,51	
		5	0,01	4,95		44,6		
2-й завтрак	Масло (порциями)	5	0,01	4,95		44,6		6
		170	2,65	2,07	14,36	87,11	0,44	
		180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	
	Кофейный напиток с молоком	30	2,57	0,26	29,31	130,61		414
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
		100	0,5		7,3	31	172	
	Хлеб пшеничный	100	0,5		7,3	31	172	418
		100	0,5		7,3	31	172	
		445	9,85	13,58	71,85	448,96	172,8	
Обед	Итого завтрак	525	12,59	14,94	91,4	550,48	172,98	
		40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	
		60	1,31	2,75	6,51	56,11	3,07	
	Икра свекольная	160	1,31	3,89	5,89	66,32	7,91	54
		180	1,46	4,37	6,59	74,36	8,88	
		52	14,39	23,83	1,23	279,11	0,01	
	Бефстроганов из отварного мяса	100	18,12	30,03	1,61	352,07	0,01	294
		110	4,19	3,87	25,54	153,78		
		150	5,71	5,22	34,83	209,39		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	0,5	0,2	15,55	65,83	75	378
		200	0,67	0,27	20,74	87,77	100	
		40	2,65	0,35	16,96	81,58		
	Напиток из плодов шиповника	50	3,31	0,44	21,2	101,98		
		552	23,92	33,98	69,52	684,1	84,97	
		740	30,58	43,08	91,48	881,68	111,96	
Полдник	Снежок	125	3,52	3,03	5,09	64,48	0,4	420
		145	4,08	3,52	5,91	75,95	0,46	
		15	1,11	1,41	10,97	61,05		
	Печенье	25	1,85	2,35	18,28	101,75		
		140	4,03	4,44	16,06	125,53	0,4	
		170	5,93	5,87	24,19	177,7	0,46	
Ужин	Итого полдник	125	3,74	7,93	14,66	145,04	11,36	163
		155	4,68	9,91	18,32	181,3	14,2	
		170	0,06		9,23	37,1	0,01	
	Чай с сахаром	200	0,06		10,88	43,68	0,01	411
		30	2,57	0,26	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
	Хлеб пшеничный	325	6,37	8,19	53,4	312,75	11,37	
		395	8,16	10,25	68,54	399,13	14,21	
		1462	44,77	60,19	210,83	1571,34	269,54	
Итого за день	Итого ужин	1830	57,26	74,44	275,61	2008,99	299,61	

1462
1830

7 день

УТВЕРЖАЮ

Заведующий Детским садом

№ 55 города Кострома

О.В. Иванова

Приказ № 42 от 27.02.2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	140	14.08	16.35	2.6	213.95	0.21	229
		150	15.08	17.44	2.79	228.59	0.22	
		9	2.23	2.28		29.94	0.02	
		14	3.47	3.34		46.38	0.04	
	Чай с молоком	170	2.46	2.07	13.19	81.62	0.45	413
		200	2.87	2.43	15.54	96.06	0.53	
		30	2.57	0.36	29.51	130.61		
		40	3.42	0.34	39.34	174.15		
2-й завтрак	Батон	100	1.5	0.5	21	96	10	386
		100	1.5	0.5	21	96	10	
		449	22.84	21.46	66.3	552.12	10.68	
		504	26.34	24.25	78.67	641.38	10.79	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0.29	2.4	0.95	26.09	1.32	13
		60	0.45	3.6	1.4	39.13	2.28	
		160	7.41	2.07	12.45	98.21	6.36	
		180	8.33	2.32	14.01	110.48	7.14	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	50	7.49	13.23	11.77	195.94		299
		70	10.48	18.57	16.42	274.53		
	Капуста тушеная	120	2.92	4.15	12.04	98.85	25.76	354
		150	3.62	5.28	15.09	124.8	32.18	
	Компот из изюма	150	0.28	0.06	16.01	66.21		394
		200	0.34	0.08	19.15	79.21		
	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.96	81.58		
		50	3.31	0.44	21.2	101.98		
Полдник	Итого обед	560	21.04	22.26	70.18	566.88	33.64	
		710	26.53	30.29	87.27	730.13	41.6	
		125	3.52	3.03	4.85	64.26	0.35	
		145	4.08	3.52	5.63	74.55	0.41	
	Кремль сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185.1		460
		50	3.54	6.57	27.87	185.1		
	Итого полдник	175	7.06	9.6	32.72	249.36	0.35	
		195	7.62	10.09	33.5	259.65	0.41	
Ужин	Пудинг из творога с яблоком с маслом	130	18.01	15.1	20.13	295.27	1.93	254
		150	20.79	17.4	23.25	340.66	2.22	
		170	0.12	0.01	9.42	39.27	1.07	
		200	0.13	0.01	11.1	46.25	1.26	
	Чай с лимоном	30	2.57	0.26	29.51	130.61		
		40	3.42	0.34	39.34	174.15		
	Хлеб пшеничный	330	27.76	24.97	91.78	714.51	3.35	
		390	31.96	27.84	107.19	820.71	3.89	
Итого за день	Итого ужи	1514	71.64	68.69	228.26	1833.51	47.67	
		1799	84.83	82.38	273.13	2192.22	56.28	

1514
1799

8 день

УТВЕРЖАЮ
Заведующий Детским садом
№ 55 города Костромы
Л. В. Иванова
Приказ № 42 от 27.02.2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая ядкая молочная с маслом	140	4,99	5,77	25,65	174,7	0,36	182
		200	7,07	6,93	36,39	236,69	0,51	
	Чай с джеком/повидлом	160	0,09	0,01	7,17	29	0,26	411
		195	0,14	0,02	10,75	44	0,39	
2-й завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,26	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
	Сок виноградный	100	0,63		9,13	38,75	215	418
		100	0,63		9,13	38,75	215	
Обед	Итого завтрак	430	8,28	6,04	71,46	373,06	215,62	
		535	11,26	7,29	95,61	493,59	215,9	
	Салат из свежих помидор с луком	40	0,45	2,41	1,84	31,49	3,27	14
		60	0,66	3,61	2,74	47,22	4,9	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	160	1,83	3,74	9,13	79,38	9,1	65
		180	2,05	4,21	10,27	89,36	10,23	
	Котлеты рыбные ледильские	70	8,48	4,03	7,06	102,53	0,82	272
		110	2,32	4,07	15,65	108,83	7,62	
	Пюре картофельное с маслом	130	2,74	4,76	18,54	128,39	9	339
		150	0,06	0,03	19,6	78,9		
Полдник	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2		36
		40	2,65	0,35	16,96	81,38		
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98		
		560	13,41	14,01	69,21	467,58	20,69	
	Итого обед	690	18,33	17,09	83,95	574,68	24,95	
	Молоко кипяченое	170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,88	419
		200	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	
	Приник	20	1,18	0,94	15	73,2	0,1	
		25	1,48	1,18	18,75	91,5	0,1	
	Итого полдник	190	5,96	5,06	22,92	162,25	0,98	
Ужин		225	6,54	5,55	27,13	185,78	1,04	
	Жаркое по домашнему	130	14,7	3,8	13,1	144,7	0,3	244
		150	18,4	4,7	16,3	180,9	0,56	
	Чай с сахаром	170	0,86		9,23	37,1	0,01	411
		200	0,06		10,88	43,68	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,26	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
	Итого ужин	330	23,29	9,12	74,76	474,66	1,29	
		390	28,42	10,39	93,65	584,51	1,61	
	Итого за день	1510	46,98	29,17	215,43	1315,3	237,6	
	сад	1840	58,01	34,97	275,21	1632,78	242,46	

1510
1840

9 день

УТВЕРЖАЮ
Заведующий Детским садом
№ 55 города Костромы
О.А. Ковалев
Приказ № 42 от 27.02.2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшенная ядрица молочная с маслом	140	5,08	6,83	25,02	182,38	0,36	199
		200	7,2	8,22	35,5	245,42	0,51	
		5	0,01	4,95		44,6		
		5	0,01	4,95		44,6		
		170	2,65	2,07	14,36	87,11	0,44	
2-й завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	414
		30	2,57	0,26	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
		100	0,5		7,3	31	172	
		100	0,5		7,3	31	172	
Обед	Итого завтрак	445	10,81	14,11	76,19	475,7	172,8	
		525	13,96	15,69	97,57	588,46	172,98	
	Икра морковная	40	1,01	1,98	5,18	43,75	2,88	55
		60	1,51	2,98	7,73	65,44	4,33	
	Рассольник ленинградский на курином б-не со сметаной	160	1,42	3,35	10,51	78,19	4,29	82
		180	1,6	3,77	11,83	87,96	4,82	
	Биточки рубленные из птицы	60	8,66	7,95	5,28	127	0,26	308
		80	11,52	8,83	7,04	173	0,35	
	Рагу овощное	110	1,96	3,85	10,17	87,35	10,94	362
		150	2,66	5,33	13,8	119,52	12,62	
Полдник	Компот из яблок	180	0,14	0,14	17,37	71,73	1,2	390
		40	0,14	0,14	20,84	86,08	1,44	
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,38		
		50	3,31	0,44	21,2	101,98		
	Итого обед	560	15,82	17,6	65,47	489,6	19,57	
		700	20,74	21,49	82,44	633,98	23,56	
	Рижениа	125	3,52	3,03	5,09	64,48	0,4	420
		145	4,08	3,52	5,91	75,95	0,46	
	Булочка "Домашняя"	50	3,85	7,72	29,14	201,26		452
		70	5,4	10,83	40,76	282,03		
Ужин	Итого полдник	175	7,37	10,75	34,23	265,74	0,4	
		215	9,48	14,55	46,67	357,98	0,46	
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,16	2,02	2,44	32,42	1,82	10
		60	1,75	3,02	3,66	48,66	2,76	
	Запеканка картофельная с печенью	130	10,34	6,3	21,7	194,37	16,04	308
		150	11,94	7,29	25,03	224,46	18,5	
	Чай с лимоном	170	0,12	0,01	9,42	39,37	1,07	412
		200	0,13	0,01	11,1	46,35	1,26	
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,26	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
Итого за день	Итого ужин	370	14,19	8,59	63,07	396,07	18,93	
		450	17,24	10,66	79,13	493,52	22,52	
		1550	48,19	51,05	238,96	1627,71	211,7	
	исм сад	1890	61,42	62,19	305,81	2073,94	219,52	

10 день

УТВЕРЖАЮ

Заведующий Детским садом

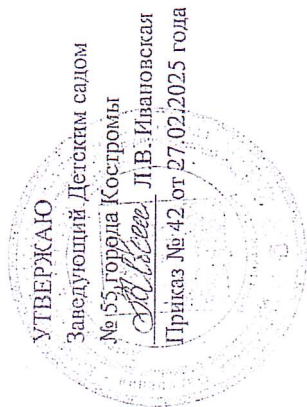
№ 55 города Костромы

О.В.Исхаков Д.В. Ивановская

Приказ № 42 от 27.02.2025 года

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	140	5,08	6,45	24,34	176,12	0,36	199
		200	7,2	7,67	34,53	236,54	0,51	
	Сыр (порцики)	9	2,23	2,28		29,94	0,02	7
		14	3,47	3,54		46,58	0,04	
2-й завтрак	Какао с молоком	170	3,51	2,89	14,19	97,52	0,54	416
		200	4,14	3,41	16,74	115,38	0,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,36	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого завтрак	449	13,79	12,28	77,84	481,19	10,92	
		554	18,63	15,36	100,41	619,65	11,19	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,37	3,24	36,41	1,52	34
		60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с маслом	160	3,6	4,76	12,9	109,16	4,29	88
		180	4,06	5,39	14,52	122,96	4,81	
	Суфле из рыбы	60	10,1	9,63	2,29	136,05	0,29	284
		70	11,3	11,46	2,84	161,57	0,35	
	Пюре картофельное с морковью с маслом	110	2,14	3,9	14,14	100,81	6,6	340
		130	2,53	4,6	16,72	118,96	7,8	
	Компот из сухофруктов	150			11,33	45,28	0	394
		180			13,55	54,18	0	
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,38		
		50	3,31	0,44	21,2	101,98		
	Итого обед	560	19,04	21,01	60,86	509,29	12,7	
		670	22,03	25,44	73,7	614,26	15,24	
Полдник	Кефир	125	3,32	3,03	4,85	64,26	0,35	420
		145	4,08	3,52	5,63	74,55	0,41	
	Печенье	15	1,11	1,41	10,97	61,05		
		25	1,85	2,35	18,28	101,75		
	Итого полдник	140	4,63	4,44	15,82	125,31	0,35	
		170	5,93	5,87	23,91	176,3	0,41	
Ужин	Голубцы капустные	120	85,19	6,81	15,04	167	15,03	298
		160	113,43	9,04	20,26	219	20,03	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11		354
		30	0,42	1,5	1,76	22,22		
	Чай с молоком	170	2,46	2,07	13,19	81,62	0,45	413
		200	2,87	2,43	15,54	96,06	0,53	
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,26	29,51	130,61		
		40	3,42	0,34	39,34	174,15		
	Итого ужин	335	90,13	9,89	58,62	390,34	15,48	
		430	120,14	13,31	76,9	511,43	20,56	
Итого за день	всего	1484	127,89	47,62	213,14	1506,13	39,45	
	сид	1824	166,73	59,98	274,92	1921,64	47,4	

1494
1824



Итого в среднем за 10 дней	ясли	Белки	Жиры	Углеводы	1608,003	141,227
	сад	85,69	64,672	289,195	2018,302	152,866