ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A18FD2DE0752F8C8A649505E96166AC4
Владелец: Тихонова Марина Леонидовна
Действителен: с 12.03.2026 до 05.06.2027

Утверждено: МДОУ "Карлыганский детский сад"
_____ М.Л. Тихонова
11 августа 2026 года № 115 -ОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,68	4,36	27	171	**219**
	Чай с сахаром	180			10,50	52,0	**411**
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	150	**3**
	Итого за завтрак:	**430**	**12,36**	**12,81**	**56,89**	**373**	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200	7,63	7,5	12,5	130	**91** **128**
	Котлета рубленная из говядины	70	12	9	12	151	**299**
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,11	5,63	37	211	**330**
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4		32,8	101,7	**394**
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	16,7	87	**ТТН**
	Итого за обед:	**610**	**30,44**	**22,73**	**111**	**680,7**	
			1	1	4		
Полдник	Запеканка капустная с маслом	155	5,97	12,78	21,92	227,0	**165**
	Чай с молоком	180	2,65	2,34	14,31	89	**413**
	Итого за полдник:	**335**	**8,62**	**15,12**	**36,23**	**316,0**	
			1	1	4	1369,7	

	Всего за день:	1375	51,42	50,66	204,12		
			1	1	4		
Завтрак	***Вторник***						
	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	200	5,67	5,28	37,44	223	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,2	94,8	ТТН
	Масло (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Итого за завтрак:	**420**	**11,76**	**15,34**	**71,13**	**474,8**	
Обед			1	1	6		
	Суп картофельный с крупой (пшеничной) с мясом птицы	200	7,15	5,52	12,37	132,0	86
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3,89	3,04	26,75	159,0	330
	Биточки рубленные	70	10,89	8,09	10,99	151,0	299
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	180	0,30	0,00	32,80	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**610**	**25,53**	**17,25**	**99,61**	**630,7**	
Полдник			1	1	4		
	Запеканка из творога/повидло	150	14,21	9,64	26,00	247,0	**251**
	Кисель из джема	150	0,10	0,00	21,00	78,0	401
	Итого за полдник:	300	14,31	9,64	47,00	325,0	
			1	1	3	1430,5	
	Всего за день:	1330	51,60	42,23	217,74		
			1	1	4		

Завтрак	***Среда***						
	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	180	5,59	4,77	29,50	187,0	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
	Бутерброд с повидлом с	50	2,51	3,93	28,88	156,0	2
Обед	**Итого за завтрак:**	**410**	**11,77**	**11,89**	**74,20**	**450,0**	
			1	1	6		
	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	200	6,76	7,19	11,95	156,0	82
	Рыба припущенная	70	14,00	0,80	0,22	83,0	259
	Рис отварной	130	3,10	3,75	32,53	176,4	330
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	620	27,61	12,34	77,87	604,1	
Полдник			1	1	3		
	Биточки манные с повидлом	100	3,4	2,5	32,00	166,0	213
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,00	41,0	412
	Итого за полдник:	**280**	**3,52**	**2,52**	**42,00**	**207,0**	
			1	1	12	1261,1	
	Всего за день:	**1310**	**42,90**	**26,75**	**194,07**		
			1	1	5		
Завтрак	***Четверг***						
	Каша овсяная (геркулес) вязкая с маслом и сахаром	180	5,13	6,65	30,00	200,0	182

	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	13,60	12,00	70,00	40,0	415
	Сыр (порциями)	15	3,16	0,40	19,20	94,8	7
	Хлеб пшеничный	30	2,65	1,79	18.83	102,0	ТТН
	Итого за завтрак:	**405**	**24,54**	**20,84**	**119,20**	**436,8**	
Обед			1	1	5		
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущенным) с мясом птицы	200	9,25	7,30	11,09	146,0	87
	Кура отварная	70	18,00	13,00	32,53	170,0	317
	Картофель отварной с маслом	150	8,50	4,30	23,00	142,0	336
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**630**	**39,66**	**25,45**	**101,99**	**624,0**	
Полдник			1	1	4		
	Суп молочный с вермишелью	150	4,50	4,00	14,00	110,0	100
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40,0	411
	Печенье	20	1,00	3,00	14,00	90,0	ТТН
	Итого за полдник:	**350**	**5,62**	**7,02**	**37,76**	**240,0**	
			1	1	7	**1300,8**	
	Всего за день:	**1385**	**69,82**	**53,31**	**258,95**		
			1	1	4		
Завтрак	***Пятница***						
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	7,27	10,58	50,78	218,5	**182**

	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Итого за завтрак:	**435**	**12,45**	**16,85**	**93,97**	**468,5**	
		435	1	1	8		
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы, сметной	200	6,69	8,00	9,18	133,0	63
	Шницель рубленный	70	12,00	9,00	12,00	251,0	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,00	3,60	23,02	143,0	219
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	0.4	0,00	32,80	101.7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**630**	**27,99**	**21,20**	**93,70**	**614,0**	
			1	1	3		
Полдник	Оладьи с повидлом	150	10,44	9,36	63,50	210,0	432
	"Напиток кисломолочный йогуртный Снежок"	150	4,20	3,75	16,50	97,0	ТТН
	Итого за полдник:	**300**	**14,64**	**13,11**	**80,00**	**307,0**	
			1	1	5		
	Всего за день:	**1365**	**55,08**	**51,16**	**267,67**	**1389,5**	
			1	1	5		
	Понедельник						
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,60	6,30	52,00	251,0	179
	Чай с сахаром	180			10,50	52,0	411
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	150,0	3

Обед	**Итого за завтрак:**	**410**	**17,28**	**14,75**	**81,89**	**453,0**	
			1,00	**1,00**	**5**		
	Икра морковная	50	17,80	2,30	6,00	50,0	55
	Рассольник домашний с мясом птицы и сметаной	200	6,88	8,20	10,69	141,0	81
	Плов из птицы	180	20,00	9,00	32,00	254,0	321
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	24,98	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**620**	**48,37**	**20,12**	**84,37**	**603,7**	
Полдник			1	1	2		
	Котлеты манные /сгущеное молоко	100	8,47	6,23	50,16	191,2	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,45	14,36	91,0	414
	Плоды и и ягоды свежие	100	6,00	0,00	10,00	44,0	386 ТТН
	Итого за полдник:	**380**	**17,32**	**8,68**	**74,52**	**326,2**	
			1	1	4		
	Всего за день:	**1410**	**82,97**	**43,55**	**240,78**	**1382,9**	
			1	1	3		
Завтрак	***Вторник***						
	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	180	7,65	6,00	49,00	174,0	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	18,52	107,0	416
	Масло (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	6
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,04	19,20	66,5	ТТН

	Итого за завтрак:	**400**	**14,56**	**16,48**	**86,85**	**413,5**	
Обед			1	1	6		
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	180	7,19	5,55	12,35	154,5	88
	Голубцы ленивые	200	16,00	10,00	22,80	246,4	315
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,09	15,48	87,8	390
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**600**	**26,67**	**16,24**	**67,33**	575,7	
			1	1	3		
	Сырники из творога/повидло	150	19	13	11	234	245
	Кисель из повидла	150	0,09	0,00	21,16	84,7	401
	Итого за полдник:	**300**	**19,09**	**13,00**	**32,16**	**318,7**	
			1	1	2		
	Всего за день:	**1300**	**60,32**	**45,72**	**186,34**	**1308,0**	
Завтрак			**1**	**1**	**3**		
	Среда						
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	180	7,27	10,58	50,78	186	**182**
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
	Сыр (порциями)	15	2,40	3,39	0,00	40,0	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	19,20	94,8	ТТН
	Итого за завтрак:	**415**	**15,48**	**15,80**	**88,81**	**422,8**	
Обед			1	1	6		

	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы, сметной	200	6,69	8,00	9,18	131,0	63
	Котлета рубленная	70	12,00	9,00	12,00	211,0	299
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3,89	3,04	26,75	146,0	330
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,7	394
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**610**	**26,32**	**20,66**	**92,39**	**676,7**	
			1	1	4		
	Пудинг из творога с повидлом	100	17,54	12,05	29,35	253,0	249
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	412
	Итого за полдник:	**280**	**17,66**	**12,07**	**39,55**	**294,0**	
			1	1	2		
	Всего за день:	**1305**	**59,46**	**48,53**	**220,75**	**1393,5**	
Завтрак			1	1	4		
	Четверг						
	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	5,43	4,23	38,27	173,0	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
Обед	Бутерброд с повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Итого за завтрак:	**410**	**10,61**	**10,50**	**81,46**	**423,0**	
			1	1	8		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущенным) с мясом птицы	200	9,25	7,30	11,00	146,0	87
	Тефтели	80	5,67	6,30	7,00	207,5	304

	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,80	2,94	23,02	137,6	219
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	16,7	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**620**	**23,63**	**17,39**	**76,39**	**657,1**	
			1	1	3		
	Суп молочный с вермишелью	150	4,50	4,00	13,00	110,0	100
	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,0	418
	Печенье	20	1,00	3,00	14,00	90,0	ТТН
	Итого за полдник:	**350**	**6,40**	**7,00**	**45,18**	**276,0**	
			1	1	7		
	Всего за день:	**1380**	**40,64**	**34,89**	**203,03**	**1356,1**	
			1	1	5		
Завтрак	***Пятница***						
	Каша "Дружба"	200	5,00	6,50	27,00	186,0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,45	14,36	91,0	414
Обед	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Итого за завтрак:	**435**	**10,36**	**12,88**	**70,24**	**438,0**	
			1	1	7		
	Икра свекольная	50	10,70	1,38	3,70	30,0	55
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы , со сметаной	180	6,50	7,00	5,60	148,0	73
	Рыба припущенная	70	14,00	0,80	0,22	63,0	259
	Картофель отварной с маслом	150	8,50	4,32	23,00	142,0	336
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	0,40	0,02	24,98	101,7	394

Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого:	**660**	**43,40**	**14,12**	**74,20**	**571,7**	
					2		
	Булочка дорожная	100	7,00	14,00	52,00	162,0	453
	Йогурт с ароматом клубники	150	5,00	4,00	17,00	119,0	ТТН
	Итого за полдник:	**250**	**12,00**	**18,00**	**69,00**	**281,0**	
			1	1	6		
	Всего за день:	**1345**	**65,76**	**45,00**	**213,44**	**1290,7**	
			1	1	3		







