

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»  
 В.П. Зозуля



| Прием пищи                                   | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | N<br>рецептуры |
|--|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|  |  |                | Б                | Ж            | У             |                                   |              |                |
| 06.12.2023г.<br>Завтрак для<br>детей 2-3 лет | Вермишель молочная                         | 150            | 4,93             | 6,75         | 19,59         | 0,6                               | 29           |                |
|  | Бутерброд с повидлом                       | 20/10          | 2,65             | 0,32         | 16,98         |                                   |              |                |
|  | Чай с сахаром                              | 150            |                  | 8,97         | 33,5          |                                   | 263          |                |
|  | <b>Итого за прием пищи</b>                 | <b>330</b>     | <b>7,58</b>      | <b>7,87</b>  | <b>45,54</b>  | <b>0,6</b>                        | <b>-</b>     |                |
| Второй завтрак<br>для детей 2-3<br>лет       | Снежок к-молочный                          | 100            | 4,05             | 3,75         | 16,0          | 1,3                               | -            |                |
|  | <b>Итого за прием пищи</b>                 | <b>100</b>     | <b>4,05</b>      | <b>3,75</b>  | <b>16,0</b>   | <b>1,3</b>                        | <b>-</b>     |                |
| Обед для детей<br>2-3 лет                    | Закуска- икра кабачковая                   | 40             | 0,09             | 1,18         | 0,26          | 1,17                              |              |                |
|  | Суп-уха                                    | 150            | 5,16             | 5,06         | 8,6           | 100,35                            | 5,46         |                |
|  | Каша пшеничная с маслом                    | 110            | 2,7              | 1,4          | 16,7          | 90,4                              | 6,6          |                |
|  | Шницель                                    | 50             | 7,02             | 5,72         | 5,11          | 99,3                              | 0,36         |                |
|  | Подлив                                     | 20             | 0,22             | 0,64         | 1,0           | 10,33                             | 0,12         |                |
|  | Компот из сухофруктов                      | 150            | 0,36             | 0,01         | 17,85         | 67,50                             | 0,30         |                |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                       | 40             | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 71,6                              |              |                |
|  | <b>Итого за прием пищи</b>                 | <b>570</b>     | <b>18,19</b>     | <b>14,49</b> | <b>62,78</b>  | <b>451,32</b>                     | <b>14,01</b> |                |
|  | Усиленный<br>полдник для<br>детей 2-3 года | Салат овощной  | 40               | 0,85         | 3,42          | 3,07                              | 48,0         | 3,36           |
|  |  | Тефтеля рыбная | 70               | 14,7         | 4,24          | 3,5                               | 155,75       | 0,04           |
|  | Вафля                                      | 15             | 0,48             | 0,42         | 12,01         | 52,5                              |              |                |
|  | Чай с сахаром                              | 150            |                  |              | 8,98          | 32,25                             | 263          |                |
|  | Хлеб пшеничный                             | 20             | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 53,7                              | 123          |                |
|  | <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>290</b>     | <b>18,01</b>     | <b>8,44</b>  | <b>27,56</b>  | <b>342,8</b>                      | <b>4,4</b>   |                |
|  | <b>Итого за день</b>                       |                | <b>47,83</b>     | <b>34,55</b> | <b>151,88</b> | <b>1192,32</b>                    | <b>20,31</b> |                |

Повар *Трофимово О.М.*

Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»  
В.П. Зозуля



УТВЕРЖДАЮ:

| Прием пищи                                 | Наименование блюда         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | N<br>рецептуры |
|--|----------------------------|----------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|  |                            |                | Б                | Ж             | У             |                                   |              |                |
| <b>06.12.2023г.</b>                        |                            |                |                  |               |               |                                   |              |                |
| Завтрак для<br>детей 3-7 лет               | Вермишель молочная         | 180            | 5,9              | 8,1           | 23,5          | 168,33                            | 0,81         | 10             |
|  | Бутерброд с повидлом       | 30/10          | 3,53             | 0,42          | 22,64         | 164,8                             |              |                |
|  | Чай с сахаром, молоком     | 180            |                  |               | 10,78         | 38,7                              |              | 263            |
| Второй завтрак<br>для детей 3-7 лет        | <b>Итого за прием пищи</b> | <b>400</b>     | <b>9,43</b>      | <b>8,92</b>   | <b>46,54</b>  | <b>357,93</b>                     | <b>0,81</b>  | -              |
|  | Снежок к-молочный          | 150            | 5,4              | 5,0           | 21,6          | 158,0                             | 1,8          |                |
|  | <b>Итого за прием пищи</b> | <b>150</b>     | <b>5,4</b>       | <b>5,0</b>    | <b>21,6</b>   | <b>158,0</b>                      | <b>1,8</b>   | -              |
| Обед для детей<br>3-7 лет                  | Закуска- икра кабачковая   | 50             | 1,7              | 9,76          | 8,2           | 13,2                              | 6,0          | 49             |
|  | Суп-уха                    | 180            | 6,86             | 6,72          | 11,47         | 133,8                             | 7,29         | 168            |
|  | Каша пшеничная с маслом    | 130            | 2,8              | 1,48          | 17,8          | 92,6                              | 6,7          | 186            |
|  | Шницель                    | 60             | 9,84             | 8,02          | 7,16          | 139,13                            | 0,81         |                |
|  | Подлив                     | 30             | 0,33             | 0,96          | 1,5           | 15,49                             | 0,18         | 227            |
|  | Компот из сухофруктов      | 180            | 0,43             | 0,01          | 21,42         | 81                                | 0,36         | 241            |
|  | Хлеб ржано-пшеничный       | 50             | 3,3              | 0,6           | 16,7          | 89,5                              | 0            | 123            |
|  | <b>Итого за прием пищи</b> | <b>690</b>     | <b>25,26</b>     | <b>27,55</b>  | <b>84,25</b>  | <b>564,05</b>                     | <b>22,15</b> | -              |
|  | Салат овощной              | 60             | 5,95             | 6,31          | 15,1          | 138,34                            | 1,68         | 27             |
|  | Тефтеля рыбная             | 90             | 25,3             | 7,27          | 6,0           | 160,96                            | 0,07         | 104            |
| Усиленный<br>полдник для<br>детей 3-7 года | Вафля                      | 20             | 0,64             | 0,56          | 16,02         | 70,0                              |              |                |
|  | Чай с сахаром              | 180            |                  |               | 10,78         | 38,7                              |              | 263            |
|  | Хлеб пшеничный             | 20             | 1,08             | 0,36          | 10,02         | 53,7                              |              | 163            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>370</b>                 | <b>32,97</b>   | <b>14,32</b>     | <b>57,92</b>  | <b>500,3</b>  | <b>1,75</b>                       | -            |                |
| <b>Итого за день</b>                       |                            | <b>73,06</b>   | <b>73,06</b>     | <b>210,31</b> | <b>1580,3</b> | <b>26,51</b>                      | -            |                |

Повар *Труфанова О. М.*