

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**Сведения о сертификате**

Сертификат: 0F15A95615F221B9D179116B89505CA340BDCEFB  
 Срок действия с 18.01.2021 по 16.01.2031  
 Владелец: Беридзе Елена Александровна  
 Организация: МБДОУ №11 "Подснежник" г. Симферополя  
 Должность: Заведующий  
 Основание: Я утверждаю этот документ  
 Дата: 01-03-2024  
 QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



**1 день**

Наименование блюда

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>2</b>	<b>6,45</b>	
№94 Суп молочный с пшеном	200	1,93	2,17	1,3
№ 3 Бутерброд с маслом	35	0,03	4,28	0,1
№393 Чай с лимоном	180	0,04	0	10,5
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	
б/н Сок	100	0,01	0,01	
<b>Обед</b>	<b>710</b>	<b>18,17</b>	<b>21,75</b>	<b>8,5</b>
№71 Щи с квашеной капустой	200	0,92	4,8	0,1
№321 Пюре картофельное	150	1,74	4,28	1,0
№286 Тефтели мясные	80	10,55	9,31	9,0
№356 Соус сметанный с луком	30	0,39	2,54	0,1
№372 Компот	180	0,2	0,15	10,0
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	1,0
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	1,0
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,48</b>	<b>4,82</b>	<b>5,5</b>
№206 Макароны с сыром	200	6,27	4,82	4,0
б/н Огурец консервированный	50	0,21	0	0,1
№395 Кофейный напиток	180	0	0	9,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>1655</b>	<b>26,66</b>	<b>33,03</b>	<b>17,0</b>

2 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>1,85</b>	<b>6,1</b>	<b>2</b>
№94 Суп молочный манный	200	1,82	1,82	1
№3 Бутерброд с маслом	45	0,03	4,28	
№397 Какао с молоком	180	0	0	
<b>Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	
№401 Ряженка	180	4,4	3,8	
<b>Обед</b>	<b>700</b>	<b>11,81</b>	<b>3,29</b>	<b>7</b>
№109 Бульон с гречками	200	0,27	0	
№115 Гренки пшеничные	20	2,08	0,33	1
№302 Птица тушеная	230	7,28	1,85	1
№355 Соус сметанный с томатом	30	0,3	0,83	
№378 Кисель из смородины	180	0	0	1
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	1
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>420</b>	<b>16,53</b>	<b>14,83</b>	<b>72</b>
№256 Котлеты рыбные	80	9,27	4,22	4
№356 Соус сметанный	30	0,39	2,54	
№25 Салат из отварных овощей	60	0,67	3	
№474 Булочка	50	4,5	4,81	4
б/н Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	
№393 Чай с лимоном	180	0,04	0	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>1725</b>	<b>34,59</b>	<b>28,02</b>	<b>177</b>

3 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Ка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>2,1</b>	<b>6,41</b>	<b>26,05</b>	
№94 Суп молочный с крупой Артек	200	2,03	2,13	15,89	
№3 Бутерброд с маслом	35	0,03	4,28	0,05	
№393 Чай с лимоном	180	0,04	0	10,11	
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>11</b>	
б/н Сок	100	0,01	0,01	11	
<b>Обед</b>	<b>640</b>	<b>21,62</b>	<b>13,78</b>	<b>77,91</b>	
№81 Суп с бобовыми	200	4,58	4,67	15,62	
№298 Голубцы ленивые	160	12,37	7,61	11,39	
№355 Соус сметанный	30	0,3	0,83	1,58	
№372 Компот	180	0	0	14,97	
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>16,09</b>	<b>23,37</b>	<b>46,5</b>	
№237 Запеканка	100	13,67	20,82	13,73	
б/н Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	
№391 Чай	180	0	0	6,99	
№368 Фрукта	100	0,26	0	8,98	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1665</b>	<b>39,82</b>	<b>43,57</b>	<b>161,46</b>	

4 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Кал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>1,93</b>	<b>6,38</b>	<b>25,24</b>	
№94 Суп молочный гречневый	200	1,9	2,1	15,21	
№3 Бутерброд с сыром	45	0,03	4,28	0,05	
№395 Кофейный напиток	180	0	0	9,98	
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>11</b>	
б/н Сок	100	0,01	0,01	11	
<b>Обед</b>	<b>680</b>	<b>16,47</b>	<b>13,16</b>	<b>80,62</b>	
№82 Суп с макаронными изделиями	200	1,9	2,07	15,5	
№261 Тефтели рыбные	150	2,2	5,17	14,06	
№137 Рагу овощное	80	10,08	4,81	9,91	
№355 Соус сметанный	30	0,3	0,83	1,58	
№372 Компот	180	0,11	0	19,65	
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,41</b>	<b>5,81</b>	<b>24,01</b>	
№215 Омлет	80	0,02	3,42	0,04	
№45 Винегрет	60	0,9	2	2,55	
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	
№391 Чай	180	0	0	6,99	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1555</b>	<b>21,82</b>	<b>25,35</b>	<b>140,87</b>	

5 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>0,083</b>	<b>5,99</b>	<b>1</b>
№94 Суп молочный с овсяными хлопьями	200	0,013	1,71	
№3 Бутерброд с маслом	35	0,03	4,28	
№393 Чай с лимоном	180	0,04	0	1
<b>Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
№401 Кефир	180	3	1	
<b>Обед</b>	<b>710</b>	<b>29,45</b>	<b>25,98</b>	<b>10</b>
№65 Борщ зеленый	200	1,44	5,81	1
№165 Каша гречневая	150	8,98	6,12	4
№94 Оладьи из печени	80	14,34	12,5	
№348 Соус томатный	30	0,32	0,88	
№398 Напиток из шиповника	180	0	0	
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	1
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	1
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>430</b>	<b>16,64</b>	<b>22,72</b>	<b>5</b>
№236 Пудинг из творога и риса	30	2,16	2,55	
б/н Молоко сгущенное	120	14,22	20,17	1
№391 Чай	180	0	0	
№368 Фрукта	100	0,26	0	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1735</b>	<b>49,173</b>	<b>55,69</b>	<b>1</b>

6 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Ка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>2,1</b>	<b>6,41</b>	<b>26,05</b>	
№94 Суп молочный с крупой Артек	200	2,03	2,13	15,89	
№3 Бутерброд с маслом	35	0,03	4,28	0,05	
№393 Чай с лимоном	180	0,04	0	10,11	
<b>Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	
№401 Ряженка	180	4,4	3,8	6,3	
<b>Обед</b>	<b>685</b>	<b>18,48</b>	<b>17,27</b>	<b>90,98</b>	
№76 Рассольник	200	1,17	4,04	9,45	
№205 Макароны	155	5,23	4,73	37,65	
№282 Котлеты рубленые	80	9,9	7,39	9,41	
№355 Соус сметанный	30	0,3	0,83	1,58	
№372 Компот	180	0	0	12,97	
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>340</b>	<b>4,55</b>	<b>4,19</b>	<b>33,33</b>	
№215 Омлет	80	0,02	3,42	0,04	
б/н Икра кабачковая	50	2,04	0,38	8,88	
№395 Кофейный напиток	180	0	0	9,98	
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1620</b>	<b>29,53</b>	<b>31,67</b>	<b>156,66</b>	

7 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калории
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>1,96</b>	<b>6,45</b>	<b>25,17</b>	
№94 Суп молочный с пшеном	200	1,93	2,17	15,14	
№3 Бутерброд с маслом	35	0,03	4,28	0,05	
№397 Какао с молоком	180	0	0	9,98	
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>11</b>	
б/н Сок	100	0,01	0,01	11	
<b>Обед</b>	<b>730</b>	<b>17,68</b>	<b>13,69</b>	<b>102,82</b>	
№85 Суп карт с клецками	200	0,79	2	6,71	
№120 Клецки	20	0,64	0,93	4,4	
№304 Плов из птицы	210	11,56	10,09	37,32	
№372 Компот	50	0,21	0	0,39	
б/н Огурец консервированный	180	0,11	0	19,65	
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>16,09</b>	<b>23,37</b>	<b>46,5</b>	
№237 Запеканка	100	13,67	20,82	13,73	
б/н Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	
№391 Чай	180	0	0	6,99	
№368 Фрукта	100	0,26	0	8,98	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1655</b>	<b>35,74</b>	<b>43,52</b>	<b>185,49</b>	

8 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Ка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>1,89</b>	<b>6,1</b>	<b>26,9</b>	
№94 Суп молочный манный	200	1,82	1,82	16,74	
№3 Бутерброд с маслом	35	0,03	4,28	0,05	
№393 Чай с лимоном	180	0,04	0	10,11	
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>11</b>	
б/н Сок	100	0,01	0,01	11	
<b>Обед</b>	<b>640</b>	<b>14,91</b>	<b>14,41</b>	<b>64,79</b>	
№57 Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	4,8	8,99	
№276 Жаркое	220	11,19	9,18	19,26	
№372 Компот из вишни	180	0,2	0,15	16,62	
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>380</b>	<b>13,54</b>	<b>9,03</b>	<b>37,35</b>	
№261 Тефтели рыбные	80	10,08	4,81	9,91	
№355 Соус сметанный	60	0,67	3	4,44	
№25 Салат из отварных овощей	30	0,3	0,83	1,58	
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	
№391 Чай	180	0	0	6,99	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1535</b>	<b>30,35</b>	<b>29,55</b>	<b>140,04</b>	



9 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			К
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>1,93</b>	<b>6,38</b>	<b>25,24</b>	
№94 Суп молочный гречневый	200	1,9	2,1	15,21	
№3 Бутерброд с маслом	35	0,03	4,28	0,05	
№395 Кофейный напиток	180	0	0	9,98	
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>11</b>	
б/н Сок	100	0,01	0,01	11	
<b>Обед</b>	<b>700</b>	<b>24,19</b>	<b>19,05</b>	<b>92,92</b>	
№81 Суп картофельный с горохом	200	4,5	4,25	16,09	
№115 Гренки пшеничные	20	2,08	0,33	12,03	
№277 Гуляш	90	11,18	7,9	5,47	
№132 Капуста тушеная	150	2,89	6,03	14,82	
№372 Компот	180	0	0	14,97	
б/н Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>390</b>	<b>13,83</b>	<b>18,48</b>	<b>47,03</b>	
№229/230 Вареники ленивые	110	13,57	18,48	31,06	
№391 Чай	180	0	0	6,99	
№368 Фрукта	100	0,26	0	8,98	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1605</b>	<b>39,96</b>	<b>43,92</b>	<b>176,19</b>	

10 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>0,08</b>	<b>5,99</b>	<b>15,17</b>
№94 Суп молочный Геркулес	200	0,01	1,71	5,01
№3 Бутерброд с сыром	45	0,03	4,28	0,05
№393 Чай с лимоном	180	0,04	0	10,11
<b>Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1,7</b>	<b>2,3</b>	<b>17,53</b>
№401 Кефир	180	1,7	2,3	17,53
<b>Обед</b>	<b>660</b>	<b>20,31</b>	<b>17,87</b>	<b>66,04</b>
№87 Суп с рыбными консервами	200	1,31	1,02	12,14
№286 Тефтели мясные	80	10,55	9,31	9,53
№348 Соус томатный	80	5,84	6,23	5,34
№321 Пюре картофельное	30	0,32	0,88	2,1
б/н Огурец консервированные	50	0,21	0	0,39
№372 Компот	180	0,2	0,15	16,62
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,41</b>	<b>5,81</b>	<b>27</b>
№215 Омлет	80	0,02	3,42	0,04
№54 Икра свекольная	60	0,9	2	2,55
№397 Какао с молоком	180	0	0	9,98
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43
<b>ИТОГО:</b>	<b>1615</b>	<b>25,5</b>	<b>31,97</b>	<b>125,74</b>