

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 0F15A95615F221B9D179116B89505CA340BDCEF8
 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: 01-06-2024
 QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



1 день

Наименование блюда

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	415	2	6,45	
№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	10,0
Второй завтрак	100	0,01	0,01	
б/н Сок	100	0,01	0,01	
Обед	710	19,496	21,746	96,0
№71 Щи со свежей капустой	200	2,246	4,796	16,0
№321 Пюре картофельное	150	1,74	4,28	10,0
№286 Тефтели мясные	80	10,55	9,31	9,0
№356 Соус сметанный с луком	30	0,39	2,54	2,0
№372 Компот	180	0,2	0,15	10,0
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,0
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,0
Уплотненный полдник	430	6,522	4,82	56,0
№206 Макароны с сыром	200	6,27	4,82	40,0
б/н Овощ свежий	50	0,252	0	1,0
№395 Кофейный напиток	180	0	0	9,0
ИТОГО:	1655	28,028	33,026	188,0

2 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	425	1,85	6,1	2
№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	
Второй завтрак	180	4,4	3,8	
№401 Ряженка	180	4,4	3,8	
Обед	700	12,01	3,44	6
№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	
№372 Компот	180	0,2	0,15	1
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	1
Уплотненный полдник	370	12,028	9,018	28
№256 Котлеты рыбные	80	9,27	4,22	4
№356 Соус сметанный	30	0,39	2,54	
№ 58 Салат с огурцом и зеленым горошком	60	0,668	1,998	
б/н Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	
№393 Чай с лимоном	180	0,04	0	1
ИТОГО:	1675	30,288	22,358	131

3 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Ка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	415	2,1	6,41	26,05	
№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	
Второй завтрак	100	0,01	0,01	11	
б/н Сок	100	0,01	0,01	11	
Обед	640	21,82	13,93	79,56	
№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	0,2	0,15	16,62	
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	
б/н Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	
Уплотненный полдник	410	16,09	23,37	46,5	
№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	
ИТОГО:	1565	40,02	43,72	163,11	

4 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Кал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	425	1,93	6,38	25,24	
№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	
Второй завтрак	100	0,01	0,01	11	
б/н Сок	100	0,01	0,01	11	
Обед	680	16,47	13,16	80,62	
№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	
Уплотненный полдник	350	2,882	7,806	23,481	
№215 Омлет	80	0,02	3,42	0,04	
№15 Салат из помидоров и огурцов	60	0,372	3,996	2,021	
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	
№391 Чай	180	0	0	6,99	
ИТОГО:	1555	21,292	27,346	140,341	

5 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	415	0,083	5,99	1
№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
Второй завтрак	180	3	1	
№401 Кефир	180	3	1	
Обед	710	29,45	25,98	10
№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
Уплотненный полдник	430	16,64	22,72	5
№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	
ИТОГО:	1735	49,173	55,69	1

6 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Ка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	415	2,1	6,41	26,05	
№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	
Второй завтрак	180	4,4	3,8	6,3	
№401 Ряженка	180	4,4	3,8	6,3	
Обед	685	19,196	18,046	89,546	
№59 Борщ вегетарианский	200	1,886	4,816	8,016	
№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	
Уплотненный полдник	350	3,178	5,808	26,84	
№215 Омлет	80	0,02	3,42	0,04	
№ 58 Салат с огурцом и зеленым горошком	60	0,668	1,998	2,39	
№395 Кофейный напиток	180	0	0	9,98	
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	
ИТОГО:	1630	28,874	34,064	148,736	

7 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Калории
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	415	1,96	6,45	25,17	
№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	
Второй завтрак	100	0,01	0,01	11	
б/н Сок	100	0,01	0,01	11	
Обед	730	17,68	13,69	102,82	
№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	
Уплотненный полдник	410	16,09	23,37	46,5	
№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	
ИТОГО:	1655	35,74	43,52	185,49	

8 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			Ка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	415	1,89	6,1	26,9	
№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	
Второй завтрак	100	0,01	0,01	11	
б/н Сок	100	0,01	0,01	11	
Обед	640	14,91	14,41	64,79	
№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	
Уплотненный полдник	410	13,639	12,196	37,366	
№261 Тефтели рыбные	80	10,08	4,81	9,91	
№355 Соус сметанный	60	0,67	3	4,44	
№ 13 Салат из свежих огурцов	60	0,399	3,996	1,596	
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	
№391 Чай	180	0	0	6,99	
ИТОГО:	1565	30,449	32,716	140,056	

9 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав			К
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	415	1,93	6,38	25,24	
№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	
Второй завтрак	100	0,01	0,01	11	
б/н Сок	100	0,01	0,01	11	
Обед	700	24,19	19,05	92,92	
№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	
Уплотненный полдник	390	13,83	18,48	47,03	
№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	
ИТОГО:	1605	39,96	43,92	176,19	

10 день

Наименование блюда	Выход готовых блюд, г	Химический состав		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	425	0,08	5,99	15,17
№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
Второй завтрак	180	1,7	2,3	17,53
№401 Кефир	180	1,7	2,3	17,53
Обед	660	20,31	17,87	66,04
№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
Уплотненный полдник	350	2,882	7,806	26,471
№215 Омлет	80	0,02	3,42	0,04
№15 Салат из помидоров и огурцов	60	0,372	3,996	2,021
№397 Какао с молоком	180	0	0	9,98
б/н Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43
ИТОГО:	1615	24,972	33,966	125,211