1 день

Утверждаю Директор ГКДОУ РД «НДС «Радуга» Шамильского района

_____ Х.Г. Гаджимагомедова

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины, мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	F е
	Завтрак										
132	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,5	0,4
136	Чай сладкий	200	0,1	0	12,7	51,6	0	0,006	0	2,7	0,5
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	2-Завтрак										
144	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	Обед										
32	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне и сметаной	200	42,98	23,06	26,13	483,41	0,23	0,22	9,87	25,9	0,31
335	Картофельное пюре	150	3,12	5,43	20,4	141,7	0,13	0	5,0	47,2	1,1
	Котлета из говядины	70	11,5	10,6	10,5	184	0	0	0	12,5	1,8
376	Компот с курагой	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0	0,6	11,3	0,1
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Ужин										
д/п	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
95	Суп молочный с вермишелью	200	7,19	6,52	23,55	181,50	0,11	0,25		1,14	202,0
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Итого за день:		**84,09**	**70,31**	**251,2**	**1976,5**	**2,59**	**0,64**	**26,69**	**265,7**	**224,3**

2 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	F е
	Завтрак										
133	Каша пшеничная молочная	200	6,6	6	32,6	206	0,2	0,2	0,4	97,6	1,0
138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,3	0,02	0,14	0,6	128,1	0,64
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	2-Завтрак										
156	банан	100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,06	8
	Обед										
12	Салат из св.капусты с морковью	50	0,96	5,4	3,9	65,1	0,2	0,04	24,05	28,12	0,4
83	Суп картофельный мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	108	0,1	0,1	8,96	23,2	1,18
9	Рагу из овощей	200	5	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,05	24,98	101,7	0	0	0,3	28,6	1,1
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Ужин										
152	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	6,4	0,6
85	Сырники из творога со сметаной	100	17,17	13,47	13,06	249,9	0,6	0,28	0,23	146,3	0,77
д/п	Молоко сладкое	200	5,5	4,8	9,2	104,7	1,2	1,3	2,1	204	0,22
	Итого за день:		**52,49**	**53,53**	**231,2**	**1624,22**	**3,7**	**2,27**	**58,38**	**808,46**	**16,23**

3 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В 2	С В 2	Са	F E С
	Завтрак										
47	Каша гречневая на молоке, вязкая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,1	0,22	0,9	184,4	1,5
136	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,28	0	0,006	6,0	11,6	0,54
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	2-Завтрак										
д/п	Сок абрикосовый	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3
	Обед										
3	Борщ из свежей капусты на бульоне, со сметаной	200	3,08	1,7	5,4	64,9	0,06	6,7	9,9	59,1	0,88
247	Рыба тушенная с овощами в т/с	70	7,65	3,57	1,80	70	0,05	0,06	2,01	23,7	0,4
56	Картофель отварной	150	2.8	4.2	16.1	144,4	0,15	0,09	21	13,98	1,1
372	Компот из груш	180	0,1	0,1	21,5	87,8	0	0	1,5	13,0	0,8
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Ужин										
д/п	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
187	Булочка по- домашнему	100	7	11,78	53,44	348,89	0,09	0,04	0,02	15,38	0,83
13	Какао напиток с молоком	200	3,0	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2
	Итого за день:		**54,04**	**46,11**	**252,9**	**1620,84**	**1,66**	**7,4**	**48,43**	**486,16**	**8,25**

4 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В 2	С В 2	Са	F E С
	Завтрак										
45	Суп молочный с рисовой крупой	200	1,75	2,2	7,25	55,5	0,02	0,06	0,26	53,34	0,1
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	2-Завтрак										
368	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
	Обед										
7	Салат витаминный	50	1,7	3,5	3,9	50,5	0,02	0,02	9,5	20,9	1,5
47	Суп фасолевый	200	5.76	0.68	19.16	118	0.16	0.08	8.78	65.04	2.1
25	Тушённая капуста	150	3,93	4,84	18,17	110,74	0,04	0,06	16	89,2	1,4
15	Курица отварная	70	18,11	18,28	0,06	237,24	0,07	0,149	1,96	16,45	1,60
372	Компот из св.яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,55	13,03	0,84
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Ужин										
д/п	Печенье										
153	Омлет	100	8	12,22	2,22	151,11	0,04	0,19	0,28	19,69	1,18
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
136	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,7	51,6	0	0,006	0	2,7	0,5
	Итого за день:		**49,79**	**54,36**	**162,04**	**1324,5**	**2,66**	**0,306**	**44,3**	**325**	**12,82**

5 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	F E
	Завтрак										
49	Каша овсяная молочная	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0,1	0,1	0,6	126,9	1,2
13	Какао напиток	200	3,0	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	2-Завтрак										
144	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	Обед										
17	Салат из моркови с раст. маслом	50	1,10	3,5	4,8	52,9	0,03	0,05	1,6	23,7	0,33
46	Свекольник со сметаной	200	3,74	1,7	10,1	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
56	Картофель отварной	150	2.8	4.2	16.1	144,4	0,15	0,09	21	13,98	1,1
286	Тефтели из говядины с соусом	70/30	5,17	5,73	6,83	99,8	0,4	0,6	0,50	25,6	0,6
376	Компот из кураги	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0	0,6	11,3	0,1
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Ужин										
335	Картофельное пюре	200	4,16	7,24	27,2	188,9	0,18	0	6,7	62,9	1,48
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
д/п	Молоко сладкое	200	5,5	4,8	9,2	104,7	1,2	1,3	2,1	204	0,22
	Итого за день:		**42,2**	**51,47**	**213,8**	**1513,4**	**4,45**	**2,44**	**54,58**	**650,24**	**23,57**

6 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	F E
	Завтрак										
190	Каша пшеничная на молоке	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,01	0,8	159,3	0,6
13/10	Какао с молоком	200	3,0	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	2-Завтрак										
368	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
	Обед										
12	Салат из белокочанной капусты	50	0,96	5,4	3,9	65,1	0,2	0,04	24,05	28,12	0,4
38	Суп картофельный с макарон. издел.	200	2,2	2,1	15,1	89	0,08	0,04	5,28	10,94	0,68
4/9	Плов из мяса кур	200	19,2	17,4	34,8	368	0	0,2	0,14	23,2	1,8
372	Компот	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,55	13,03	0,84
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Ужин										
41	Вареники с творога	150	23,2	7,01	23,72	250,87	0,11	0,20	0,15	87,52	0,76
160	Сметанный соус	10	0,1	0,4	0,5	6,6	0,003	0,003	0,003	2,0	0,01
160	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,3	0,02	0,14	0,6	128,1	0,64
	Итого за день:		**65,37**	**53,74**	**213,96**	**1590,7**	**1,72**	**0,86**	**38,67**	**594,61**	**9,15**

7 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	F E
	Завтрак										
127	Каша рисовая молочная	200	4,54	5,86	42,66	245,34	0,06	0,06	0,01	61,87	1,36
136	Чай сладкий	200	0,1	0	12,7	51,6	0	0,006	0	2,7	0,5
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	2-Завтрак										
144	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	Обед										
19	Салат из свеклы	50	0,71	5,03	8,14	80,73	0,1	0,01	0,02	11,5	0,5
40	Суп овощной со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	88	0	0	6,8	22,6	0,6
276	Жаркое по домашнему	200	24,5	6,3	21,7	141,2	0,2	0,3	8,54	28,24	3,58
376	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,02	24,98	101,70	0	0	0,3	28,64	1,12
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Ужин										
д/п	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
168	Оладьи	100/20	8.27	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0,13	110,23	0,62
13/10	Какао с молоком	200	3,0	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2
	Итого за день:		**53,45**	**43,69**	**262,3**	**1557,2**	**1,68**	**0,73**	**26,9**	**426,74**	**26,18**

8 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	F E
	Завтрак										
133	Каша пшенная молочная	200	7,3	9,0	33,7	245	0,16	0,14	0,2	125,3	1,4
138	Чай с молоком	200	3,12	2,24	17,7	118,82	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	2-Завтрак										
д/п	Сок абрикосовый	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3
	Обед										
7	Салат из белокач. капусты	50	1,83	4,58	2,16	57,5	0,2	0,04	4,9	28,12	0,4
43	Суп картофельный с клецками	200	5,1	1,72	17,5	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
272	Гуляш из говядины	70	9,02	7,1	2,3	109,4	0,02	0,06	0,5	16,2	0,7
204	Макароны отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,10	0,09	0,03	0	7,49	1,22
372	Компот из св. яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,55	13,03	0,84
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Ужин										
д/п	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	6,4	0,6
140	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,08	0,16	0,05	65,84	0,91
д/п	Молоко сладкое	200	5,5	4,8	9,2	104,7	1,2	1,3	2,1	204	0,22
	Итого за день:		**59,52**	**49,46**	**264,5**	**1774,1**	**3**	**2,04**	**20,7**	**675,45**	**9,17**

9 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В 2	С С	Са	F E
	Завтрак										
150	Отварное яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
138	Чай с молоком	200	3,12	2,24	17,7	118,82	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	2-Завтрак										
156	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,04	0,05	10	0,6	8,0
	Обед										
20	Салат из свеклы	50	0,8	3,5	4,2	51,76	0,01	0,04	2,40	18,29	0,7
42	Суп картофельный с горохом	200	5,4	3,3	15,6	115	0,18	0,08	5,6	25,12	1,5
94	Голубцы ленивые	200	7,31	7,32	9,34	133,21	0,04	0,07	29,14	42,4	1,22
376	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,02	24,98	101,70	0	0	0,3	28,64	1,12
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Ужин										
235	Чуду из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
д/п	Молоко сладкое	200	5,5	4,8	9,2	104,7	1,2	1,3	2,1	204	0,22
	Итого за день:		**50,18**	**47,89**	**172,9**	**1312,7**	**2,76**	**2,14**	**50,89**	**204**	**16,27**

10день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	Са	F E
	Завтрак										
49	Каша молочная «Геркулес»	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0,1	0,1	0,6	126,9	1,2
13/10	Какао напиток с молоком	200	3,0	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	2-Завтрак										
144	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	Обед										
40	Салат моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,9	40,9	0,03	0,03	3,5	10,5	0,6
37	Суп крестьянский с перловкой	200	2,42	1,62	13,2	92,8	0,1	0,6	7,08	38,2	0,92
239	Рыба жаренная	70	15,64	2,17	4,17	95,64	0,001	0,13	0,43	43,27	0,41
335	Картофельное пюре	150	3,12	5,43	20,4	141,7	0,13	0	5,0	47,2	1,1
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,55	13,03	0,84
701	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
	Ужин										
9	Рагу из овощей	200	5	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
136	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,7	51,6	0	0,006	0	2,7	0,5
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
	Итого за день:		**46,43**	**38,9**	**210,56**	**1401,8**	**1,8**	**1,3**	**40,9**	**543,8**	**10,09**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821307

Владелец Гаджимагомедова Хадижат Гаджимагомедовна

Действителен С 15.11.2024 по 15.11.2025