

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	10-77
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	8-01
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
7	Повидло яблочное	Калорийность-15, Углеводы-4	1-06
Итого за завтрак		Калорийность-240, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-41. Витамин С-1	22-65
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
<u>обед</u>			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-82
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	6-98
100	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17. Витамин С-2	33-75
10	Соус сметанный	Калорийность-7, Углеводы-1	0-50
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-16
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
Итого за обед		Калорийность-491, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82. Витамин С-6	57-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Пюре морковное	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-1	4-39
100	Макароны отварные с сыром	Калорийность-166, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	15-71
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-54
25	Кефир	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-375, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-46. Витамин С-1	32-24
Итого за день		Калорийность-1 147, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-178. Витамин С-58	115-14

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кладовщик

Тихомирова
Алевтина
Александровна

Повар

Широбокова
Елена
Николаевна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
<u>завтрак</u>			
150	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	12-44
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13. Витамин С-1	9-62
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
10	Повидло яблочное	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-301, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52. Витамин С-1	27-80
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
<u>обед</u>			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-23
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-72
120	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-177, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-20. Витамин С-2	40-50
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-39
20	Соус сметанный с томатом	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-1	1-52
Итого за обед		Калорийность-631, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-105. Витамин С-8	72-29
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Пюре морковное	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	6-58
120	Макароны отварные с сыром	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	18-84
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-25
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-433, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-54. Витамин С-2	39-27
Итого за день		Калорийность-1 406, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-220. Витамин С-61	142-07

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Гидева Вера
Никифоровна
Тихомирова Алевтина Александровна

Кладовщик
Тихомирова
Алевтина
Александровна

Повар
Широбокова
Елена
Николаевна



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

В.Н. Гилева

« 14 » июля 2025г.

АКТ

замены блюда в меню

Заменить в утвержденном десятидневном меню МБДОУ №258, в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение №11) «Санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения» следующие блюда:

День в меню	Наименование отмененного блюда/ выход в гр.	Наименование введенного блюда/ выход в гр.	Соответствие химического состава*		
				отмененное блюдо	введенное блюдо
2 пн 14.07	Рассольник свинно-фаршированный	Суп картофельный с грибами	белки, г		
			жиры, г		
			углеводы, г		
			ЭЦ, ккал		
2 пн 14.07	Каша из свинной шкотины	Каша из курицы	белки, г		
			жиры, г		
			углеводы, г		
			ЭЦ, ккал		

*При замене блюд были учтены требования таблицы замены продуктов СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Причина замены: комментарий на курят сокращение и отборки
свинные мя для соуса не находились на
продукта не в наличии

Подписи:

Калькулятор

Повар

Кладовщик

А.А. Тихомирова

С.П. Феофилактова

И.В. Груздева