

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 40 г. Томск

Примерное весеннее меню  
на период с «01» марта 2024г – «31 мая 2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.  
ТОМСКА**, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.02.24 06:11 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7

# 1 день

с 1- 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Б-н с маслом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша Дружба	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	К4
Чай с лимоном	180\7/3, 5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Итого	371,3	4,73	12,4	40,67	298,75	2,88	
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
<b>Обед</b>							
Суп с бобовыми на к/б	150	3,07	3,21	9,67	79,95	349	С3
Птица тушеная	120	13,24	10,94	3,52	165	0,01	П2
Гречка	120	2,72	3,5	25,58	147,2	0,68	Г12
Компот с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого:	585	2,72	18,14	79,09	573,9	349,99	
<b>Полдник</b>							
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	84	0,01	В7
Итого	200	7,99	10,01	34,16	165	1,96	
<b>Ужин</b>							
Ленивые вареники	185	21,76	10,68	21,27	268,32	0,52	Т3
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	403	24,37	11,07	42,93	369,32	0,54	
Всего		40,32	51,83	211,08	1467,97	430,37	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витами н С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Б-н с маслом	40\5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Каша Дружба	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	К4
Чай с лимоном	200/11\9	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Итого	465	8,74	15,28	51,27	375,66	3,84	
<b>2-й Завтрак</b>							
Сок	100	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н7
<b>Обед</b>							
Суп с бобовыми на к/б	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	С3
Птица тушеная	140	15,44	12,76	4,1	192,5	0,011	П2
Гречка	135	7,71	5,2	34,66	216	0	Г11
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20\30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	725	31,25	22,81	99,1	727,3	5,071	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	60	4,36	7,51	32,35	100,8	0,01	В7
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	260	10,16	12,51	41,95	208,8	2,61	
<b>Ужин</b>							
Ленивые вареники	200	25,11	12,33	24,55	329,6	0,61	Т3
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш/рж	20\20	2,9	0,44	16,34	81,8	2	
	551	28,07	12,79	50,88	471,54	2,64	
		78,9	63,67	262,17	1864,63	18,741	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.  
ТОМСКА, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.02.24 06:11 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7

## 2 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Б-н с повидлом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	14,25	1,46	К6
Какао	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н6
Итого	364	10,05	15,7	42,15	222,25	2,66	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукт	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
<b>Обед</b>							
Борщ с картофелем	150	1,22	3,0	8,46	65,85	5,42	С13
Компот из св. ягод	150	0,22	0,09	16,61	68,1	19,35	Н8
Рыба в сметанном соусе	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16	Р3
Рис с овощами	140	3,59	6,53	23,8	217,86	5,55	Г9
Хлеб пш/рж	20\30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого:	570	17,53	15,02	70,31	537,81	30,48	
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Пирожок с картофелем	60	5,53	4,45	36,71	209,21	5,05	В14
Итого	210	5,57	4,46	43,7	237,21	5,07	
<b>Ужин</b>							
<b>С-т из моркови и кукурузы</b>	50	0,8	4,2	2,52	47,5	2,38	СА5
Омлет	110	9,02	16,15	1,81	258,4	0,18	Я1
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	15\20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	302	12,43	20,74	25,99	356,9	2,58	
Всего		46,01	56,35	192,73	1401,99	51,59	

### с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с повидлом	40\10	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	К6
Какао	200	4,02	3,62	17,28	118,6	1,6	Н6
Итого	445	12,81	19,67	53,3	441,6	3,55	
<b>2-й Завтрак</b>							
яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
<b>Обед</b>							
Борщ с картофелем	200	1,62	4	11,28	87,8	7,22	С13
Рыба в сметанном соусе	100	11,42	6,15	2,42	111,25	0,2	Р3
Рис с овощами	166	4,26	7,75	28,22	234,6	6,59	Г9
Компот из св. ягод	200	0,22	0,09	16,61	68,1	19,35	Н8
Хлеб пш/рж	20\30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	716	21,08	18,55	78,21	600,95	33,36	
<b>Полдник</b>							
Пирожок с кртофелем	70	4,51	5,04	28,46	189	21,59	В14
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Итого	270	4,57	5,6	38,45	229	21,62	
<b>Ужин</b>							
<b>С-т из моркови кукурузы</b>	60	1	5,07	3,03	57	2,85	СА4
Омлет	130	11,2	20,2	2,2	255,2	0,21	Я1
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш/рж	20\20	2,9	0,44	16,34	81,8	2	
	441	15,16	25,73	31,56	434	3,09	
		54,07	70	212,69	1756,03	73,02	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.  
ТОМСКА, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.02.24 06:11 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7

# Здень

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с сыром	30/7	4,3	6,26	13,26	126,72	0,06	ГА2
Каш кукурузная	150	5,35	6,19	20,71	160,47	0,67	К9
Кофейный напиток	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н5
Итого	367	11,8	13,91	49,47	371,19	1,1	
<b>2-й Завтрак</b>							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
<b>Обед</b>							
Щи	150	1,05	2,98	4,66	49,8	11,08	С4
Гуляш из мяса свинины	70	12,37	9,97	3,17	151,59	0	СВ1
Макароны	110	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
Напито из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	525	22,97	18	68,81	530,39	86,08	
<b>Полдник</b>							
Пряник	50	3,39	6,98	26,07	181	0	
Чай на молоке	170	0,07	0,01	7,1	29	1,42	
Итого	204	2,21	6,61	19,89	210	1,42	
<b>Ужин</b>							
Котлета рыбная	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	Р5
Винегрет	80	1,08	4,93	6,75	75,84	8,2	СА12
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н1
Хлеб пш/рж	20/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	360	11,71	8,14	34,4	257,84	8,48	
Всего		49,12	47,09	183,15	1417,24	107,88	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Б-н сыр	40/10	5,78	8,4	17,79	170	0,08	ГА2
Каша кукурузная	200	7,08	8,49	27,06	213,96	0,9	К9
Кофейный напиток	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н 5
Итого	250	15,8	18,87	65,77	497,26	1,35	
<b>2-й Завтрак</b>							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
<b>Обед</b>							
Щи	200	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	С4
Гуляш из мяса свинины	80	14,141	11,4	3,63	173,25	0	СВ1
Макароны	120	6,77	5,2	32,52	215,1	0	Г2
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н7
Хлеб пш/рж	20\30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	650	2,561	21,42	81,02	635,28	1,36	
<b>Полдник</b>							
Пряник	60	4,9	9,68	39,08	263,6	0	
Чай на молоке	200	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	
Итого	260	4,99	9,69	48,48	302,26	1,89	
<b>Ужин</b>							
Котлета рыбная	70	9,35	3,29	6,98	94,5	0,3	Р5
Винегрет	100	1,36	6,17	8,44	94,8	10,25	СА12
Чай с сахаром	220	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н1
Хлеб пш/рж	20/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	390	13,67	9,92	41,75	311,1	10,58	
Всего		37,471	60,35	248,19	1796,38	26,58	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.  
ТОМСКА, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.02.24 06:11 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7

# 4 день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с маслом	30/4/	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша Ячневая	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	К4
Какао	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н6
Итого	364	9,95	15,11	46,53	358,75	2,66	
<b>2-й Завтрак</b>							
Яблоко	108	0,97	0,21	8,74	46,44	64,8	
<b>Обед</b>							
Суп с лапшой	150	1,62	1,69	10,29	62,89	4,95	С5
Тефтель гов.+свин.	70	12,37	10	3,17	151,59	0	М16
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	29,99	Г4
Компот с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	565	20,81	17,74	68,16	516,23	35,24	
<b>Полдник</b>							
Крендель	50	3,54	6,57	27,87	185	0	В5
Йогурт	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	200	7,89	10,32	35,07	266	1,95	
<b>Ужин</b>							
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	Г3
Салат из к/г	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	СА17
Чай	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	405	6,89	7,26	44,7	272,69	23,98	
Всего		46,51	50,64	203,2	1460,11	128,63	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с маслом	40/5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Каша Ячневая	200	6,21	7,73	21,71	201	1,95	К4
Какао	200	4,02	3,62	17,28	118,6	1,6	Н6
Итого	445	12,67	18,89	53,15	455,6	3,55	
<b>2-й Завтрак</b>							
Яблоко	114	1,02	0,22	9,23	49,02	68,14	
<b>Обед</b>							
Суп с лапшой	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	С5
Ежики гов.+свин.	80	14,141	11,4	3,63	173,25	0	М16
Капуста тушеная	180	3,75	6,67	17,25	144	29,08	Г4
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	710	24,051	20,9	82,04	613,25	36,08	
<b>Полдник</b>							
Крендель	60	4,24	7,88	33,44	222	0	В5
Йогурт	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого		10,04	12,88	43,04	330	2,6	
<b>Ужин</b>							
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,51	164,7	21,79	Г3
Салат из к/г	50	1,48	2,58	3,12	41,8	5,5	СА17
Чай	220	0,09	0,01	9,4	39,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	20/30	12,58	13,31	26,3	81,8	2,53	
Итого	500	17,82	21,66	63,33	326,96	21,71	
Всего		65,601	74,55	250,79	1774,83	132,08	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.  
ТОМСКА, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.02.24 06:11 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7

# 5 день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с сыром и маслом	30\5\7	4,3	6,26	13,26	126,72	0,06	ГА2
Каша пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	К3
Кофейный н-к с молоком	160	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н 5
Итого	352	11,71	23,79	50,05	370,47	1,8	
<b>2-й Завтрак</b>							
Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
<b>Обед</b>							
Борщ	150	0,96	2,9	6,55	56,26	6,32	С8
Мясо тушеное с овощами	170	16,2	13,28	11,03	228,0	3,71	М1
Компот с\ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	515	20,85	16,67	57,9	466,01	10,33	
Сухарик сдобный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	В5
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	200	7,89	10,32	35,07	266	1,95	
<b>Ужин</b>							
Запеканка твор.с повидлом	120+20	16,81	11,4	10,26	230,6	0,22	Т2
Чай с лимоном	190	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	365	19,45	11,79	32,03	332,6	1,64	
Всего		60,41	62,78	189,28	1496,08	90,72	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с маслом, сыр	40\5\10	5,78	8,4	17,79	170	0,08	ГА2
Каша пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	К3
Кофейный н-к с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н 5
Итого	455	15,16	17,91	64,09	475,3	2,4	
<b>2-й Завтрак</b>							
Напиток из шиповника	100	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н7
<b>Обед</b>							
Борщ	200	1,28	3,86	8,73	75	8,42	С8
Мясо тушеное с овощами	210	20,01	16,4	13,62	281,64	4,58	
Компот с\ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	660	25,29	20,83	69,79	568,84	13,4	
<b>Полдник</b>							
Сухарик сдобный	60	4,24	7,88	33,44	222	0	В5
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	60	10,04	12,88	43,04	330	2,6	
<b>Ужин</b>							
Запеканка из твор.с повидлом	120+30	102	100	102	452,8	0,25	Т2
Чай с лимоном	210	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	20/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	400	104,99	100,45	127,74	573,26	2,14	
Всего		156,16	152,35	323,63	2010,73	25,12	

# бдень

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с маслом	30/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Макароны с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
Чай с лимоном	150/8/3,	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Итого	350	7,89	10,97	47,14	319	1,42	
<b>2-й Завтрак</b>							
Сок	150	0,75	0	15,15	64	3,0	Н 11
<b>Обед</b>							
<b>Рассольник Ленинградский</b>	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	С6
Капуста тушенная с мясом	20	9	7,5	7,36	255	19	М14
К-т из с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	355	13,95	11,05	57,63	509,2	23,82	
<b>Полдник</b>							
Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	200	7,74	10,73	33,27	262	1,95	
<b>Ужин</b>							
Ленивые вареники	185	21,76	10,68	21,27	268,32	0,52	Т3
Чай	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	24,4	11,07	43,04	370,32	1,94	
Всего		54,73	43,82	196,23	1524,52	32,13	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с маслом	40/5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Макароны с маслом	185	6,77	5,2	32,52	215,1	0	Г2
Чай с лимоном	200/11/9	0,09	0,01	9,4	48,66	1,89	Н2
Итого	450	9,3	12,75	56,08	399,76	1,89	
<b>2-й Завтрак</b>							
Сок	108	0,9	0	18,18	76	3,6	Н 11
<b>Обед</b>							
<b>Рассольник Ленинградский</b>	200	11,68	4,09	13,27	96,6	6,03	С6
Капуста тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	21	М14
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	660	23,88	15,46	340,71	588,8	274,3	
<b>Полдник</b>							
Булочка дорожная	60	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	260	9,19	11,98	35,67	289	2,6	
<b>Ужин</b>							
Ленивые вареники	200	25,11	12,33	24,55	329,6	0,61	Т3
Чай	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	20/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	440	28,1	12,78	50,29	450,06	2,5	
Всего		71,37	52,97	500,93	1803,62	284,89	

# 7 день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с повидлом	30/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Каша пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	К3
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н 6
Итого	364	10,55	15,39	47,04	367,75	2,66	
<b>2-й Завтрак</b>							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
<b>Обед</b>							
Борщ	150	0,96	2,9	6,55	56,26	6,32	С8
Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90	0,19	Р8
Картофельное пюре	155	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
К-т из с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	560	20,03	12,38	76,56	499,01	6,81	
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	3,39	6,98	26,07	181	0	
Снежок	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	
Итого	200	7,74	10,73	33,27	262	1,95	
<b>Ужин</b>							
Омлет	110	9,02	16,15	1,81	188,4	0,18	Я1
С-т из конс. горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	СА17
Чай с сахаром	195	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	20/30	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	395	12,82	18,61	25,97	322,84	4,6	
Всего		51,57	57,54	193,42	1499,42	26,82	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	К3
Батон с повидлом	40\5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Какао с молоком	200	4,02	3,62	17,28	118,6	1,6	Н 6
Итого	445	12,9	18,69	56,82	446,6	3,55	
<b>2-й Завтрак</b>							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
<b>Обед</b>							
Борщ	200	1,28	3,86	8,73	75	8,42	С8
Суфле из рыбы	70	11,31	5,4	2,84	105	0,22	Р8
Картофельное пюре	185	6,77	5,2	32,52	215,1	0	Г2
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20\30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	705	23,36	15,03	91,53	607,3	9,04	
<b>Полдник</b>							
Печенье	60	4,9	9,68	39,08	263,6	0	
Снежок	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	260	1,7	14,68	48,68	371,6	2,6	
<b>Ужин</b>							
Омлет	120	11,2	20,2	2,2	235,2	0,21	Я1
С-т из конс. горошка	50	1,48	2,58	3,12	41,8	5,5	СА17
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш/рж	30/30	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	441	15,64	23,24	31,65	398,8	5,74	
Всего		54,05	72,09	239,85	1874,78	32,33	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.  
ТОМСКА, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.02.24 06:11 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7



# 8 день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с маслом	30/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Пудинг твор.-рисовый с повидлом	120+20	17,73	9,94	18,93	224	0,19	Т4
Кофейный н-к с молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н 5
Итого	354	22,02	18	47,22	427	0,47	
<b>2-й Завтрак</b>							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
<b>Обед</b>							
<b>С-Т из свеклы</b>	50	0,7	3,04	4,17	45,95	4,75	СА8
Щи	150	1,05	2,98	4,66	49,8	11,08	С4
Котлета из м/п	60	9,2	8,29	9,33	149	0,44	П4
Каша гречневая	125	7,14	4,82	32,1	200	0	Г7
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	580	21,96	19,82	83,99	602,75	91,27	
<b>Полдник</b>							
Сушка на сметане	60	4,5	9,75	24,92	159,5	0,19	В2
Чай на молоке	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	
Итого	210	7,89	1,32	35,07	266	1,95	
<b>Ужин</b>							
Овощи в молочном соусе	180	3,7	3,39	15,88	109,08	14,67	Г5
Чай с лимоном	195	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пш/рж	25/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	420	6,34	3,78	37,65	211,08	16,09	
Всего		58,64	43,35	214,51	1554,65	120,58	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витамин н С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон.маслом	40\5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Пудинг твор.-рисовый с повидлом	130+30	19,15	12,92	24,6	291,2	0,24	Т4
Кофейный н-к с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н 5
Итого	405	24,53	22,44	59,68	540,5	0,61	
<b>2-й Завтрак</b>							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
<b>Обед</b>							
<b>С-т из свеклы</b>	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	СА8
Щи	200	1,4	3,98	6,2	66,4	14,78	С4
Котлета из м/п	70	9,2	8,29	9,33	149	0,44	П4
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н7
Каша гречневая	135	7,71	5,2	34,66	216	0	Г11
Хлеб пш/рж	20\30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	715	23,4	21,96	93,85	668,27	25,5	
<b>Полдник</b>							
Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,3	0,22	В2
Чай на молоке	200	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	
Итого	270	5,34	11,38	38,47	220,96	2,11	
<b>Ужин</b>							
Овощи в молочном соусе	210	4,3	3,95	18,52	127,26	17,11	Г5
Чай с лимоном	210	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	30/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	470	7,29	4,4	44,26	247,72	19	
Всего		61,01	60,63	247,43	1727,93	58,62	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.  
ТОМСКА, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.02.24 06:11 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7

# 9 день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с сыром,масло	30/7\4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Каша манная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	К1
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н 6
Итого	372	9,95	14,92	44,57	352	2,66	
<b>2-й Завтрак</b>							
Напито из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	60,75	7,2	С12
Плов с м\п	180	17,01	14,35	30,1	317,25	0,46	П3
Кисель из св.ягод	150	0,13	1,06	20,12	81,6	18,3	Н10
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	525	21,9	17,58	79,7	556,6	25,96	
<b>Полдник</b>							
Пирожок с яблоком	60	4,97	1,59	47,88	144,84	3,64	В14
Чай с сахаром	190	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Итого	200	5,01	1,6	54,87	172,84	3,66	
<b>Ужин</b>							
С-т картофельный с зел.горошком	80	2,53	8	7,46	113,33	2,56	СА16
Котлета рыбная	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	Р5
Чай с лимоном	210	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пш/рж	35/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	405	13,19	11,21	35,22	296,33	4,24	
Всего		5,56	45,52	228,59	1438,77	111,52	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витамин н С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с сыром,масло	40\10\5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	К1
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	Н 6
Итого	455	12,85	18,63	56,53	446,6	3,55	
<b>2-й Завтрак</b>							
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	151,33	4,58	Н7
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	С12
Плов с м\п	210	20,3	17	36,69	377	1,01	П3
Кисель из ягод	200	0,17	0,08	26,82	108,8	24,4	Н10
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	660	25,9	19,9	96,49	666	35,01	
<b>Полдник</b>							
Пирожок с яблоком	70	5,8	1,86	55,81	168,98	4,2	В14
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Итого	270	5,86	1,88	65,8	208,98	4,23	
<b>Ужин</b>							
С-т картофельный с з/г	100	3,17	10	9,33	141,67	3,2	СА16
Котлета рыбная	70	9,35	3,29	6,98	94,5	0,3	Р5
Чай с лимоном	200/11\9	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	35/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	445	16,32	13,74	42,05	356,63	5,39	
Всего		61,61	54,43	279,84	1829,54	52,76	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.  
ТОМСКА, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.02.24 06:11 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7

# 10 день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с сыром,масло	30/7\4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Каша ячневая	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	К5
Кофейный н-к с молоком	160	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н 5
Итого	352	9,27	13,75	49,39	356		
<b>2-й Завтрак</b>							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
<b>Обед</b>							
Суп рыбный	150	5,15	5,04	8,59	100,35	5,46	С10
Бефстроганов из м/г	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	М4
Макароны	155	5,68	4,36	27,5	171	0	Г2
К-т из с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	620	30,03	22,32	79,7	640,1	5,77	
<b>Полдник</b>							
Батон с повидлом	30/7	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Чай на молоке	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	
Итого	217	2,21	6,61	20,89	148	1,42	
<b>Ужин</b>							
Картофель отварной	130	2,05	3,96	16,12	108	14,7	Г10
Огурчик конс.	50	0,38	3,04	1,18	33,65	4,75	
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	30/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	410	5,04	7,39	38,96	242,65	19,47	
Всего		46,98	50,5	199,52	1434,57	37,74	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Батон с сыром,масло	40\10\5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Каша ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	К5
Кофейный н-к с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н 5
Итого		12,02	17,11	63,21	453,3	2,32	
<b>2-й Завтрак</b>							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
<b>Обед</b>							
Суп рыбный	200	6,86	6,72	11,45	133,8	7,28	С10
Бефстроганов из м/г,	14	18,09	14,5	3,83	218,16	0,01	М4
Макароны	180	3,67	5,76	24,51	164,7	21,79	Г3
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	644	32,62	27,55	87,23	728,86	29,48	
<b>Полдник</b>							
Батон с повидлом	40\10	2,44	7,54	14,16	171	0	ГА1
Чай на молоке	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	
Итого		2,53	7,55	23,56	209,66	1,89	
<b>Ужин</b>							
Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	196	21,98	Г10
Огурчик конс.	60	0,45	3,64	1,41	40,48	5,7	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш/рж	30/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	465	6,46	8,27	51,82	358,28	27,71	
Всего		54,08	60,93	206,99	1800,58		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.  
ТОМСКА, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.02.24 06:11 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7

Приложение № 12  
к СанПиН 2.4.1.3049-13

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	561,29	526,8	2546,03	15697,87	913,15
Среднее значение за период	56,129	52,68	254,603	1569,787	91,315
Содержание белков, жиров углеводов в меню за период в % от калорийности	95%	93%	100%	100%	100%

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	680,16	616,93	2309,19	18442,25	935,15
Среднее значение за период	68,016	61,693	230,919	1844,225	93,515
Содержание белков, жиров углеводов в меню за период в % от калорийности	93%	90%	96%	95%	100%

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.  
ТОМСКА**, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.02.24 06:11 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7