

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Д/с "Рябинка" поселка ж/д станции Калейкино"

Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

№2025.034

от 28.03.2025

13.11.2025

День 9-ый

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингридиенты           | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур                  |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-----------------------------------|
|                                                                     |                       |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                                   |
| ЗАВТРАК                                                             |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Каша пшеничная с маслом сливочным                                   |                       | 140/3        |                |                | 3,83             | 2,34  | 19,46  | 117,34                  | 0,00    | ТТК №6Д                           |
| Чай с молоком, сахаром                                              |                       | 180/6        |                |                | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38    | №413 сб дошк                      |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 |                       | 25/5/5       |                |                | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67                  | 0,07    | №3 сб дошк 2016                   |
| Итого:                                                              |                       | 364          |                |                | 9,39             | 10,43 | 42,86  | 308,77                  | 1,45    |                                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                      |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)         |                       | 100          | 100,00         | 100,00         | 0,90             | 0,20  | 8,10   | 43,00                   | 60,00   | табл 9 стр 184, Дели +, 2012      |
| Итого:                                                              |                       | 100          |                |                | 0,90             | 0,20  | 8,10   | 43,00                   | 60,00   |                                   |
| ОБЕД                                                                |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Салат из моркови с сахаром                                          |                       | 40           |                |                | 0,50             | 0,04  | 4,65   | 20,92                   | 1,92    | №42, Сб дошк                      |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы                |                       | 150/10       |                |                | 3,88             | 5,18  | 7,01   | 95,65                   | 0,54    | №94 сб дошк 2016                  |
| Рыба, тушеная с овощами                                             |                       | 40/20        |                |                | 3,20             | 10,59 | 21,70  | 196,18                  |         | №229 школьн. 2017                 |
| Пюре картофельное                                                   |                       | 120          |                |                | 2,45             | 3,84  | 16,35  | 109,80                  | 14,53   | №339 СБ дошк 2016                 |
| Напиток из сухофруктов                                              |                       | 150          |                |                | 0,50             | 0,07  | 14,00  | 60                      | 0,54    | №394 СБ дошк 2016                 |
| Хлеб пшеничный                                                      |                       | 20           | 20,00          | 20,00          | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   | 0,00    | табл 6 стр 134, Лели +, 2012      |
| Хлеб ржаной                                                         |                       | 35           | 35,00          | 35,00          | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |         | табл 6 стр 144.                   |
| Итого:                                                              |                       | 585          |                |                | 14,36            | 20,30 | 87,39  | 598,78                  | 17,53   |                                   |
| ПОЛДНИК                                                             |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 150          | 155,00         | 150,00         | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                   | 0,45    | №420 Сб дошк 2016                 |
| УЖИН                                                                |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Вак балиш с рисом и мясом                                           |                       | 90           |                |                | 7,02             | 10,35 | 28,62  | 234,63                  |         | Согласно сборника рецептур блюд и |
| Чай с сахаром и лимоном                                             |                       | 150/5/5      |                |                | 0,10             | 0,02  | 5,18   | 21,78                   | 2,24    | №412 Дели 2016                    |
| Итого:                                                              |                       | 400          |                |                | 11,47            | 14,12 | 40,10  | 332,41                  | 2,69    |                                   |
| ВСЕГО:                                                              |                       | 1 449        |                |                | 36,12            | 45,05 | 178,45 | 1282,96                 | 81,67   |                                   |



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "Д/с "Рябинка" поселка ж/д станции Калейкино"  
Хайрулина Д.Р.

согласно контракта  
№2025.034  
от 28.03.2025

День 9- ый

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты           | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     |                       |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                                                                                                                                                                      |
| ЗАВТРАК                                                             |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                                                                                                                                                      |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                          |                       | 180/3        |                |                | 5,17             | 5,33  | 24,92  | 184,24                  |         | ТТК № 6Д<br>№413 сб дошк 2016<br>№3 сб дошк 2016                                                                                                                     |
| Чай с молоком,сахаром                                               |                       | 180/6        |                |                | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38    |                                                                                                                                                                      |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 |                       | 30/5/5       |                |                | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77                  | 0,04    |                                                                                                                                                                      |
| Итого:                                                              |                       | 409          |                |                | 11,81            | 13,56 | 50,89  | 388,77                  | 1,42    |                                                                                                                                                                      |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                      |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                                                                                                                                                      |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)         |                       | 100          | 100,00         | 100,00         | 0,90             | 0,20  | 8,10   | 43,00                   | 60,00   | табл 9 стр 184, Дели +, 2012                                                                                                                                         |
| Итого:                                                              |                       | 100          |                |                | 0,90             | 0,20  | 8,10   | 43,00                   | 60,00   |                                                                                                                                                                      |
| ОБЕД                                                                |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                                                                                                                                                      |
| Салат из моркови с сахаром                                          |                       | 60           |                |                | 0,75             | 0,06  | 6,97   | 31,38                   | 2,88    | №42, Сб дошк 2016<br>№94 сб дошк 2016<br>№229 школьн. 2017<br>№339 СБ дошк 2016<br>№394 Сб дошк 2016<br>табл 6 стр 134, Дели +, 2012<br>табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы                |                       | 180/10       |                |                | 4,19             | 5,85  | 8,40   | 109,54                  | 0,60    |                                                                                                                                                                      |
| Рыба, тушеная с овощами                                             |                       | 50/25        |                |                | 9,75             | 4,95  | 3,80   | 105,00                  | 3,75    |                                                                                                                                                                      |
| Пюре Картофельное                                                   |                       | 140          |                |                | 2,86             | 4,48  | 19,08  | 128,10                  | 16,96   |                                                                                                                                                                      |
| Напиток из сухофруктов                                              |                       | 180          |                |                | 0,60             | 0,08  | 16,81  | 71,52                   | 0,65    |                                                                                                                                                                      |
| Хлеб пшеничный                                                      |                       | 30           | 30,00          | 30,00          | 2,28             | 0,24  | 14,77  | 70,57                   | 0,00    |                                                                                                                                                                      |
| Хлеб ржаной                                                         |                       | 45           | 45,00          | 45,00          | 2,97             | 0,54  | 17,84  | 89,19                   |         |                                                                                                                                                                      |
| Итого:                                                              |                       | 720          |                |                | 23,40            | 16,20 | 87,67  | 605,30                  | 24,84   |                                                                                                                                                                      |
| ПОЛДНИК                                                             |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                                                                                                                                                      |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 180          | 185,00         | 180,00         | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 92,00                   | 0,54    | №420 СБ дошк 2016                                                                                                                                                    |
| УЖИН                                                                |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                                                                                                                                                      |
| Вак балиш с рисом и мясом                                           |                       | 90           |                |                | 7,02             | 10,35 | 28,62  | 234,63                  |         | Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изданий татарской кухни,1997<br>№393 Дели 2010                                                                          |
| Чай с сахаром и лимоном                                             |                       | 180/6/7      |                |                | 0,13             | 0,03  | 6,23   | 26,48                   | 2,83    |                                                                                                                                                                      |
| Итого:                                                              |                       | 270          |                |                | 12,37            | 14,88 | 42,41  | 353,11                  | 3,37    |                                                                                                                                                                      |
| ВСЕГО:                                                              |                       | 1499         |                |                | 48,48            | 44,84 | 189,07 | 1390,18                 | 89,63   |                                                                                                                                                                      |