

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-	120
Котлета "Пермская" ЭТАЛОН	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-	60
Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-72, Вит. С-11	150
Завтрак		
Яйцо вареное вкрутую ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-, Калорийность-63	40
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Икра кабачковая ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Калорийность-43	60
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Сок в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-73	150
Полдник		
Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-	150

Заведующая

Кислицына Т.М.

М.П.



День 03.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	10
Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-	150
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Суп картофельный с лапшой домашней	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-	150
Биточки из птицы ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-	60
Рагу из овощей ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18, Калорийность-	120
Кисель из яблок ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74	150
Полдник		
Чай с молоком ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68	150
Булочка домашняя ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность-196, Вит. С-5	50

Заведующая

Кислицына Т.М.

М.П.

Заведующая



День 04.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Запеканка из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН	Белки-20, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-290	100
Какао с молоком ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-	150
Завтрак №2		
Напиток овощной в асс. готовое блюдо	Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-68	150
Обед		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Котлета из говядины ЭТАЛОН	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-	60
Компот из свежих яблок ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-85	150
Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, Калорийность-	130
Полдник		
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Булочка "Умница" йод ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-	50

Заведующая

М.П.



Кислицына Т.М.

День 05.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Каша манная молочная жидкая ЭТАЛОН	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-	150
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Рис припущенный ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-	130
Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-	150
Тефтели рыбные с соусом ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-	60
Полдник		
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-	150
Печенье в ассортименте ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Калорийность-110, Вит.С-6	30

Заведующая

М.П.



Кислицына Т.М.

День 06.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Оладьи с повидлом ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65, Калорийность-	120
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39	100
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Котлета из говядины ЭТАЛОН	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-	60
Суп картофельный с вермишелью ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8, Калорийность-47	150
Каша пшеничная рассыпчатая ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, Калорийность-	120
Полдник		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-	150
Крендель сахарный ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-	50

Заведующая



Кислицына Т.М.

М.П.

День 07.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	
Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-211	80
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Мандарины ЭТАЛОН	Белки-1, Углевода-26, Калорийность-95, Вит.С-	100
Обед		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углевода-32, Калорийность-106	50
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-51	150
Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-	120
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом ЭТАЛОН	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-193	60
Кисель из яблок ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74	150
Полдник		
Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
Чай с молоком ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68	150

Заведующая



Кислицына Т.М.

М.П.

День 10.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Суп молочный с макаронными изделиями ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-86	150
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Борщ с капустой и картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1, Калорийность-66	150
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-	120
Зразы рыбные с яйцом ЭТАЛОН	Белки-7, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-	60
Полдник		
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-	150
Сдоба обыкновенная ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-	50

Заведующая

М.П.



Кислицына Т.М.

День 11.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-225	150
Завтрак №2		
Напиток овощной в асс. готовое блюдо	Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-68	150
Обед		
Суп из овощей ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Калорийность-65	150
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Компот из свежих яблок ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Плов из птицы ЭТАЛОН	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-32, Калорийность-	140
Полдник		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-	150
Пирожок печеный с повидлом ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49, Калорийность-	50

Заведующая

М.П.



Кислицына Т.М.

День 12.03.25 г

Если бюджетники 10,5 часов Дети

9 день

**МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ
ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35, Калорийность-244	150
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	15
Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-	150
Завтрак №2		
Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	75
Обед		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Котлета из говядины ЭТАЛОН	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-	60
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-	150
Капуста тушеная ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-	120
Полдник		
Ряженка ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-83	150
Коржики молочные ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-	50

Заведующая

М.П.



Кислицына Т.М.

День 13.03.25 г

Если бюджетники 10,5 часов Дети

**МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ
ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Оладьи с повидлом ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65, Калорийность-	120
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39	100
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-	120
Котлеты рыбные ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7, Калорийность-	60
Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-	150
Полдник		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-	150
Пряники в ассортименте ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Калорийность-110, Вит.С-6	30

Заведующая

М.П.



Кислицына Т.М.

День 14.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-	120
Котлета "Пермская" ЭТАЛОН	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-	60
Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-72, Вит С-11	150
Завтрак		
Яйцо вареное вкрутую ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-, Калорийность-63	40
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Икра кабачковая ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Калорийность-43	60
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Сок в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-73	150
Полдник		
Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-	150

Заведующая

Кислицына Т.М.

М.П.



День 17.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	10
Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-	150
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Суп картофельный с лапшой домашней	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-	150
Биточки из птицы ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-	60
Рагу из овощей ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18, Калорийность-	120
Кисель из яблок ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74	150
Полдник		
Чай с молоком ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68	150
Булочка домашняя ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность- 196, Вит С-5	50

Заведующая

Кислицына Т.М.

М.П.



Заведующая

День 18.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржасной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Запеканка из творога со сущеным молоком ЭТАЛОН	Белки-20, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-290	100
Какао с молоком ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-	150
Завтрак №2		
Напиток овощной в асс. готовое блюдо	Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-68	150
Обед		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Котлета из говядины ЭТАЛОН	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-	60
Компот из свежих яблок ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-85	150
Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, Калорийность-	130
Полдник		
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Булочка "Умница" йод ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-	50

Заведующая

Кислицына Т.М.

М.П.



День 19.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Каша манная молочная жидкая ЭТАЛОН	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-	150
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Рис припущенный ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-	130
Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-	150
Тефтели рыбные с соусом ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-	60
Полдник		
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-	150
Печенье в ассортименте ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Калорийность-110, Вит.С-6	30

Заведующая

Кислицына Т.М.

М.П.



День 20.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Оладьи с повидлом ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65, Калорийность-	120
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39	100
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Котлета из говядины ЭТАЛОН	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-	60
Суп картофельный с вермишелью ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8, Калорийность-47	150
Каша пшеничная рассыпчатая ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, Калорийность-	120
Полдник		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-	150
Крендель сахарный ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-	50

Заведующая



Кислицына Т.М.

М.П.

День 21.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	
Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-211	80
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Мандарины ЭТАЛОН	Белки-1, Углевода-26, Калорийность-95, Вит.С-	100
Обед		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углевода-32, Калорийность-106	50
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-51	150
Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-	120
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом ЭТАЛОН	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-193	60
Кисель из яблок ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74	150
Полдник		
Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
Чай с молоком ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68	150

Заведующая



Кислицына Т.М.

М.П.

День 24.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Суп молочный с макаронными изделиями ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-86	150
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Борщ с капустой и картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1, Калорийность-66	150
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-	120
Зразы рыбные с яйцом ЭТАЛОН	Белки-7, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-	60
Полдник		
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-	150
Сдоба обыкновенная ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-	50

Заведующая

М.П.



Кислицына Т.М.

День 25.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-225	150
Завтрак №2		
Напиток овощной в асс. готовое блюдо	Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-68	150
Обед		
Суп из овощей ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Калорийность-65	150
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Компот из свежих яблок ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Плов из птицы ЭТАЛОН	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-32, Калорийность-	140
Полдник		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-	150
Пирожок печеный с повидлом ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49, Калорийность-	50

Заведующая

М.П.



Кислицына Т.М.

День 26.03.25 г

Если бюджетники 10,5 часов Дети

9 день

**МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ
ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35, Калорийность-244	150
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	15
Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-	150
Завтрак №2		
Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	75
Обед		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Котлета из говядины ЭТАЛОН	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-	60
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-	150
Капуста тушеная ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-	120
Полдник		
Ряшенка ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-83	150
Коржики молочные ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-	50

Заведующая

М.П.



Кислицына Т.М.

День 27.03.25 г

Если бюджетники 10,5 часов Дети

**МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ
ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Оладьи с повидлом ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65, Калорийность-	120
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39	100
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-	120
Котлеты рыбные ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7, Калорийность-	60
Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-	150
Полдник		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-	150
Пряники в ассортименте ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Калорийность-110, Вит.С-6	30

Заведующая

М.П.



Кислицына Т.М.

День 28.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-	120
Котлета "Пермская" ЭТАЛОН	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-	60
Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-72, Вит. С-11	150
Завтрак		
Яйцо вареное вкрутую ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-, Калорийность-63	40
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Икра кабачковая ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Калорийность-43	60
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Сок в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-73	150
Полдник		
Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-	150

Заведующая

Кислицына Т.М.

М.П.



День 31.03.25 г

МБДОУ Д/С № 22 "УЛЫБКА" Х. КРАСНЫЙ ПАХАРЬ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	10
Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-	150
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Суп картофельный с лапшой домашней	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-	150
Биточки из птицы ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-	60
Рагу из овощей ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18, Калорийность-	120
Кисель из яблок ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74	150
Полдник		
Чай с молоком ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68	150
Булочка домашняя ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность- 196, Вит. С-5	50

Заведующая

Кислицына Т.М.

М.П.

Заведующая

