

Ознакомлена:  
Заведующий детского сада № 95  
Н.И. Першина



Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

26.06.2026

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 512	Кефир	180	2,88	4	12,06	101,1
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
<b>Итого за Завтрак</b>		400	11,36	12	59,28	393
<b>Обед</b>						
1 240	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	4,52	3	12,68	94,9
1 572	Голубцы ленивые из птицы	210	15,61	10	22,39	242,1
928,1	Компот из свежих яблок	180	0,28	0	19,73	82,39
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		610	24,25	15	81,16	527,99
<b>Полдник</b>						
891	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6
819,02	Горошек зеленый консервированный	30	0,89	2	11,87	25
437	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
<b>Итого за Полдник</b>		390	17,11	16	71,13	429
<b>Итого за день</b>		1400	52,72	43	211,57	1349,99

Технолог:

Ознакомлена:  
Заведующий детского сада № 95  
Н.И. Першина



Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 10ч 188р

26.06.2026

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 512	Кефир	180	2,88	4	12,06	101,1
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
<b>Итого за Завтрак</b>		400	11,36	12	59,28	393
<b>Обед</b>						
1 240	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	4,52	3	12,68	94,9
1 572	Голубцы ленивые из птицы	210	15,61	10	22,39	242,1
928,1	Компот из свежих яблок	180	0,28	0	19,73	82,39
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		610	24,25	15	81,16	527,99
<b>Полдник</b>						
437	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2
891	Омлет запеченный или паровой	80	8,06	9	2,61	122,1
819,02	Свекла отварная	66	0,89	2	11,87	25
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
<b>Итого за Полдник</b>		370	15,09	14	70,48	398,5
<b>Итого за день</b>		1380	50,7	41	210,92	1319,49

Технолог:

Ознакомлена  
Заведующий детского сада № 95

Н.И. Першина



26.06.2026

### Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 512	Кефир	150	2,4	4	10,05	84,2
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9,85	11	53,05	344,8
<b><u>Обед</u></b>						
1 240	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	3,77	2	10,57	79,1
1 572	Голубцы ленивые из птицы	160	11,89	8	17,06	184,4
928,1	Компот из свежих яблок	150	0,23	0	16,44	68,66
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		500	19,73	12	70,43	440,76
<b><u>Полдник</u></b>						
891	Омлет запеченный или паровой	80	8,06	9	2,61	122,1
437	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	47,9
<b>Итого за Полдник</b>		290	12,06	11	39,55	307,2
<b>Итого за день</b>		1140	41,64	34	163,03	1092,76

Технолог: