

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ д/с "Сказка"
г. Белогорск
Белогорского района
Самарской области
Приказ № 59/г
г. Белогорск 2025 года

3-7 лет

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г Жиры, г Углеводы, г					
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Каша вязкая молочная (овсянка)	210	4,91	6	28,41	187,0	0,00	185
	Кондитерское изделие (зефир)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0,00	б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	б/н
	Итого завтрак:		8,40	7,09	85,16	438,4	0,03	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,0	95,0	8,00	38
	Обед							
	Овощи натуральные солёные	50	0,4	0,05	0,85	5,00	1,75	б/н
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
	Плов из птицы	150	14	12,93	23,42	266	0,36	304
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н
Итого обед:		21,66	18,44	83,66	587,70	2,87		
Полдник								
Пудинг из творога с яблоками	160	17,69	13,87	19,02	271,7	1,70	240	
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,0	0,10	351	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395	
Итого полдник		20,54	16,28	33,38	362,7	2,87		
Итого за день:		52,10	42,31	223,20	1483,8	13,77		
2 день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,17	3,89	27,45	154	0	185
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0	3
	Итого завтрак:		8,97	12,36	57,04	375,0	2,94	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399
	Обед							
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	б/н
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	81
	Каша вязкая гречневая	150/3	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	314
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250,0	1,10	277
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н
Итого обед:		37,61	30,22	95,82	806,84	13,85		
Полдник								
Пшца " Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296,0	1	465	
Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
Итого полдник:		16,12	13,4	37,93	336,0	0,61		
Итого за день:		63,15	56,28	215,24	1619,84	20,40		

Завтрак		100/15	17,54	12,05	17,15	274	0,24	237
Запеканка творожная с молоком стуженым								
Йогурт(ряженка,кефир)		180	4,35	3,75	6,30	76,0	0,45	401
Итого завтрак:			21,89	15,80	23,45	350,00	0,69	
2-й завтрак								
Фрукты свежие (банан)		100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	368
Обед								
Салат из белокочанной капусты		60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
Борщ с мясом		200	7,90	5,80	11,00	128,0	12,50	62
Пюре картофельное		150/5	4,09	6,40	27,25	183	24,21	321
Витаминный напиток		180	0,61	0,25	18,67	79	90	6/н
Рыба оварная с сметанным соусом		85/60	14,92	4,91	4,02	120,5	0,42	242/354
Хлеб пшеничный		30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/н
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н
Итого обед:			33,45	21,80	91,21	696,14	146,60	
Полдник								
Оладьи с повидлом		130/10	9,06	8,11	55,77	332,0	0,56	449
Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого полдник:			12,73	11,30	71,59	439	1,99	
Итого за день:			69,57	49,40	207,25	1580,14	157,28	

3 день Среда

Завтрак		150/5/5	3,40	3,96	27,83	161	0	168
Каша вязкая молочная манная								
Бутерброд с маслом		35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого завтрак:			5,97	11,53	52,68	338,00	2,83	
2-й завтрак								
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
Обед								
Салат из свеклы		60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	33
Суп картофельный с бобовыми		200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
Тфтели мясные с рисом		80/60	11,75	15,53	17,19	256,46	0,632	287
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	7,57	4,63	36,31	217,00	0,00	205
Напиток из плодов шиповника		180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	398
Хлеб пшеничный		30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/н
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	6/н
Итого обед:			30,27	29,67	115,11	849,80	100,98	
Полдник								
Омлет натуральный		85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215
Хлеб пшеничный		30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/н
Кондитерское изделие (печенье)		40	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	6/н
Витаминный напиток		180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	6/н
Итого полдник:			21,96	26,82	150,32	929,80	90,15	
Итого за день:			58,60	68,42	327,91	2 161,60	203,96	

4 день Четверг

7 день Вторник	Завтрак									
	Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154	0	185		
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1		
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393		
	Итого завтрак:		4,74	11,46	52,30	331,00	2,83			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый и конд. изделие(пряники)	180/40	3,35	3,30	46,07	213,20	3,00	399/6/н		
	Обед									
	Овощи натуральные солёные	50	0,4	0,05	0,85	5,00	1,75	6/н		
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86		
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,00	9,38	302		
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	372		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/н		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	6/н		
	Итого обед:		19,34	14,27	77,62	516,84	13,08			
	Полдник									
	Пирожки с картофелем	70	3,15	1,82	20,46	111	0,34	454		
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400		
	Итого полдник:		8,63	6,7	29,53	213,0	2,80			
	Итого за день:		36,06	35,73	205,52	1274,04	21,71			

8 день Среда	Завтрак									
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161	0	168		
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1		
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393		
	Итого завтрак:		5,97	11,53	52,68	338,00	1,20			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368		
	Обед									
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	81		
	Рыба отварная с сметанным соусом	85/60	14,92	4,91	4,02	120,5	0,42	242/354		
	Пюре картофельное	150/5	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	321		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	398		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/н		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	6/н		
	Итого обед:		32,18	21,18	95,65	703,14	145,30			
	Полдник									
	Булочка домашняя	70	5,10	8,76	37,74	250,0	0	469		
	Кефир с сахаром	180/3	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401		
	Итого полдник:		9,45	12,51	43,74	325,00	1,05			
	Итого за день:	Страница	48,00	45,62	201,87	1410,14	157,55			

9 день четверг	Завтрак									
	Запеканка творожная с молоком стуженым	100/20	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237		
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395		
	Итого завтрак:		20,39	14,46	31,51	338,00	1,41			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,0	95,0	8,00	38		
	Обед									
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	б/н		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81		
	Гречки	20	2,5	0,32	15,20	73,64	0,00	115		
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,0	0,00	282		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	7,57	4,63	36,31	217,00	0,00	205		
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н		
	Итого обед:		29,21	20,7	114,18	760,14	5,01			
10 день пятница	Полдник									
	Оладьи с повидлом	130/10	9,06	8,11	55,77	332,0	0,56	449		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397		
	Итого полдник:		12,73	11,30	71,59	439,0	1,99			
	Итого за день:		63,83	46,96	238,28	1632,14	16,41			

10 день пятница	Завтрак									
	Макаронные отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,0	0,14	206		
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,83	392		
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1		
	Итого завтрак:		13,68	17,85	56,42	440,00	0,97			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	180	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399		
	Обед									
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20		
	Борщ с мясом	200	7,90	5,80	11,00	128,0	12,50	62		
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146,0	21,98	125		
	Биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,80	1,55	3,72		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н		
	Итого обед:		27,66	18,31	94,51	654,44	55,84			
Итого	Полдник									
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213		
	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	142,3	0,00	б/н		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н		
	Ряженка(кефир, йогурт)	180	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401		
	Итого полдник:		13,66	10,70	52,34	362,30	0,45			
	Итого за день:		55,45	47,16	227,72	1 558,74	60,26			
	Итого		544,97	490,33	2243,58	15 536,76	812,27			