9 день Четверг	Завтрак							
	Запеканка творожная с молоком сгущеным	100/20	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Кофейный напиток с молоком	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							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Гренки	20	2,5	0,32	15,20	73,64	0,00	115
	Шницель мясной с луком	80	11,92	8,80	11,64	173,0	0,00	282
	Картофель,тушенный в соусе	150/30	3,64	7,43	17,23	168,2	7,29	133/354
	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:		25,67	24,2	97,55	729,01	31,77	
	Полдник							
	Оладьи с повидлом	120/10	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:		60,29	50,46	221,65	1601,01	43,17	

10 день Пятница	Завтрак							
	Каша вязкая молочная гречневая	150	4,67	4,86	25,83	166,0	0,00	168
	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:		7,18	12,43	50,47	342,00	0,83	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399
	Кондитерское изделие (вафли)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0,00	б/н
	Обед							
	Овощи свежие порционные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,40	7,50	1,40	б/н
	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
	Рыба отварная	85	15,60	0,96	0,62	74,0	1,26	242
	Витаминный напиток	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	б/н
	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:		32,65	12,62	80,63	567,70	127,14	
	Полдник							
	Драчена	80/5	8,52	11,69	5,05	160	0,21	228
	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:		15,98	16,47	26,19	317,00	0,66	
	Итого за день:		56,26	41,82	181,74	1 328,70	131,63	
	Итого		546.55	474.03	1958.82	14 287.68	829.28	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: holiazd.s-dobr.ru
Уполномоченное лицо: заведующий Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Кургашова Алиса Вячеславна
Действителен с: с 22.09.2025, 11:24
Действителен до: до 16.12.2026, 11:24
Ключ подписи: 00CFC2433F1A9B9D4FF6FC0B85EB2CEE6

7 день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154	0	185
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0	3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Итого завтрак:		8,97	12,36	57,04	375,00	2,94	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399
	Кондитерское изделие (пряники)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0,00	б/н
	Обед							
	Овощи свежие порционные (помидоры)	50	0,3	0,10	2,10	10,00	1,75	б/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	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н
	Итого обед:		19,24	14,32	78,87	521,84	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:		37,29	33,68	189,89	1211,84	21,82	
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 свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	81
	Фрикадельки мясные (к супу)	25	4,77	2,53	0,20	42,7	0,25	121
	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	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н
	Итого обед:		36,70	24,35	92,68	737,87	136,14	
	Полдник							
	Омлет с картофелем	80/5	6,01	11,15	6,29	150,0	3	218
	Кефир (ряженка,йогурт)	180	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
	Итого полдник:		10,36	14,9	12,59	226,00	3,74	
	Итого за день:		53,43	51,18	167,75	1345,87	151,08	

5-й день Пятница	Завтрак							
	Каша молочная жидкая пшено	210	4,59	4,90	31,26	187,0	0,91	185
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,83	392
	Итого завтрак:		7,10	12,47	55,90	363,00	1,74	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399
	Кондитерское изделие (печенье)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0,00	б/н
	Обед							
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Биточки рыбные запеченые	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255
	Пюре картофельное	150/5	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	321
	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:		22,36	17,58	97,99	640,52	38,85	
	Полдник							
	Ватрушка	50	6,58	3,91	20,80	144,3	0,03	458
	Йогурт(ряженка,кефир)	180	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
	Итого полдник:		10,93	7,66	27,10	220,30	0,48	
	Итого за день:		40,84	38,01	205,44	1325,82	44,07	
6 день Понедельник	Завтрак							
	Сырники из творога со сгущёнкой	100/30	18,69	17,40	12,67	234,0	0,25	231
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Итого завтрак:		18,81	17,42	22,87	275,00	3,08	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,0	95,0	8,00	38
	Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,39	5,70	13
	Борщ с мясом	200	7,90	5,80	11,00	128,0	12,50	62
	Каша вязкая пшеничная	150	4,08	4,05	29,94	173	0	314
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,0	0,00	282
	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:		29,84	23,71	103,85	749,29	18,56	
	Полдник							
	Омлет с сыром	80/5	9,10	15,8	1,40	184,0	0,17	216
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
	Витаминный напиток	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	б/н
	Итого полдник:		13,27	19,43	37,87	378,80	90,17	
	Итого за день:		63,42	61,06	185,59	1498,09	119,81	

3 день Среда	**Завтрак**							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого завтрак:		**8,20**	**12,77**	**33,49**	**281,20**	**0,91**	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	100	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**95,00**	**8,00**	368
	Обед							
	Овощи свежие порционные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,40	7,50	1,40	б/н
	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
	Рыба отварная	65	15,60	0,96	0,62	74,0	1,26	242
	Витаминный напиток	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		**33,69**	**14,85**	**83,80**	**604,70**	**129,37**	
	Полдник							
	Запеканка творожная с молоком сгущеным	100/15	17,54	12,05	17,15	274	0,24	237
	Йогурт(ряженка,кефир)	180	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
	Итого полдник:		**21,89**	**15,80**	**23,45**	**350**	**0,69**	
	Итого за день:		**65,28**	**43,92**	**161,74**	**1330,90**	**138,97**	
4 день Четверг	**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**	**2,83**	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	**0,40**	**0,40**	**9,8**	**44,0**	**10,00**	368
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	15
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	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
	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	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н
	Итого обед:		**30,17**	**22,98**	**106,78**	**754,52**	**104,71**	
	Полдник							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215
	Овощи свежие порционные (помидоры)	50	0,3	0,10	2,10	10,00	1,75	б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Итого полдник:		**11,05**	**14,61**	**28,65**	**289,00**	**4,73**	
	Итого за день:		**47,59**	**49,52**	**197,91**	**1 425,52**	**122,27**	

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ д/с "Сказка"
г.Белогорска
Белогорского района
А.И.Куртвапова
Приказ № 170
от 28.05.2026года

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 овсяная	150	3,40	3,96	27,83	161,0	0,00	168
	Кондитерское изделие (зефир)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0,00	б/н
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого завтрак:		9,02	13,96	88,76	518,4	1,17	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,0	95,0	8,00	38
	Обед							
	Овощи свежие порционные (помидоры)	50	0,3	0,10	2,10	10,00	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:		21,56	18,49	84,91	592,70	2,87	
	Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	130	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
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник		17,75	13,89	29,01	311,7	1,73	
	Итого за день:		49,83	46,84	223,68	1 517,8	13,77	
2 день Вторник	**Завтрак**							
	Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154	0	185
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0	3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Итого завтрак:		8,97	12,36	57,04	375,0	2,94	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
	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
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	81
	Фрикадельки мясные (к супу)	25	4,77	2,53	0,20	42,7	0,25	121
	Каша вязкая гречневая	150	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:		42,77	33,45	98,47	867,13	33,57	
	Полдник							
	Пицца " Детская"(куриная)	100	16,06	13,38	27,94	296,0	1	465
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого полдник:		19,73	16,57	43,76	403,0	2,01	
	Итого за день:		71,92	62,68	223,72	1 747,13	41,52	