

9 день четверг	Завтрак							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	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
	Гречки	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	

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 кипяченное	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 запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34												255
	Шюре 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 стужённой	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												

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			6/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			6/н
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:		33,69	14,85	83,80	604,70	129,37			
Полдник									
Запеканка творожная с молоком стуженым	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			

3 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	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			6/н
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0			6/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			6/н
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0			6/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			

4 день Четверг

Утверждаю
Заведующий

МБДОУ д/с "Сказка"

г. Белгородская

Белгородского района

Ирина Александровна

Приказ № 470

от 21.05.2020 года

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

Имя: 81080710133

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
2-й день Вторник	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
2-й день Вторник	Итого полдник:		17,75	13,89	29,01	311,7	1,73	
	Итого за день:		49,83	46,84	223,68	1517,8	13,77	
2-й 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
2-й день Вторник	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
2-й день Вторник	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	1747,13	41,52	