

Утверждаю
И.о. Заведующего
МБДОУ д/с "Сказка"

г. Белгородская
обл. Приказ-№167
от 21.05.2025г.
Куртвалова А.И.



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	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							
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,39	5,70	13
	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:		21,71	22,04	84,23	623,09	6,82	
	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:		52,15	45,91	223,77	1 519,2	17,72	
	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							
	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
	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:		38,00	30,92	98,27	824,48	33,32	
	Полдник							
	Пицца "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:		63,54	56,98	217,69	1 581,39	39,87	

Завтрак		100/15	17,54	12,05	17,15	274	0,24	237
Запеканка творожная с молоком стуженым		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								
Овощи свежие порционные(помидор)		50	0,32	0,08	1,68	8	1,75	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
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:			32,93	18,83	87,48	651,70	128,88	
Полдник								
Олядьи 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:			69,05	46,43	203,52	1535,70	139,56	

3 день Среда

Завтрак		150/5/5	3,40	3,96	27,83	161	0	168
Каша вязкая молочная манная		35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
Бутерброд с маслом		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
Тертели 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:			30,00	29,71	112,33	837,98	105,34	
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 (пряники)		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:			58,33	68,46	325,13	2 149,78	208,32	

4 день Четверг

Завтрак										
Каша молочная жидкаяя 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			
Обед										
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20			
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:		22,38	16,93	98,34	636,08	52,17				
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:		40,86	37,36	205,79	1321,38	57,39				

Завтрак										
Сырники из творога со ступённой	130	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 помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	15			
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,0	8,23	82			
Каша рассыпчатая рисовая	150	4,79	4,44	30,88	182,54	0	313			
Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305			
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:		24,96	26,61	106,62	766,96	19,32				
Полдник										
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215			
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:		11,69	17,09	37,98	351,80	90,15				
Итого за день:		56,96	61,62	188,47	1488,76	120,55				

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 свежие порционные(огурец)	50	0,32	0,08	1,68	8,00	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:		19,26	14,3	78,45	519,84	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:		35,98	35,76	206,35	1277,04	21,71				

7 день
Вторник

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:		48,00	45,62	201,87	1410,14	157,55				

8 день Среда

Завтрак										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	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										
Овощи свежие порционные(помидор)	50	0,32	0,08	1,68	8	1,75	6/н			
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			
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	6/н			
Итого обед:		29,08	18,43	112,90	733,34	6,76				
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:		63,70	44,69	237,00	1605,34	18,16				

9 день
Четверг

Завтрак										
Макаронны 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	6/н			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	6/н			
Итого обед:		27,66	18,31	94,51	654,44	55,84				
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	6/н			
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/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		544,02	489,99	2237,31	15 447,46	841,09				

10 день
Пятница