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
	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:		**8,70**	**13,92**	**56,84**	**388,0**	**1,17**	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	**1,50**	**0,50**	**21,0**	**95,0**	**8,00**	38
	Обед							
	Овощи натуральные солёные (помидоры)	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	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:		**49,61**	**46,75**	**190,51**	**1 382,4**	**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
	Обед							
	Квашеная капуста с растительным маслом	60	1,13	4,06	6,92	68,72	52,3	23
	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:		**43,06**	**34,46**	**99,98**	**883,41**	**66,40**	
	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:		**72,16**	**63,79**	**210,58**	**1 705,41**	**81,35**	

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ д/с "Сказка"
г.Белгорска
А.И.Куртвапова
Приказ № 365
от 11.09 2026года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ опубликован на официальном сайте: belgorsk.ohobr.ru
Уполномоченное лицо: Куртвапова Алла Ивановна, заведующий
Действителен с: с 22.09.2025, 11:24
Действителен до: до 16.12.2026, 11:24
Ключ защищен: ОКСС3305A3909D4F047C9D0A0B2C6E6

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:		**8,60**	**7,63**	**33,20**	**236,20**	**2,08**	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**95,00**	**8,00**	368
	Обед							
	Овощи натуральные солёные (огурцы)	**50**	0,4	0,05	0,85	5,00	1,75	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**	**83,25**	**602,20**	**129,72**	
	Полдник							
	Запеканка творожная с молоком сгущеным	**100/20**	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Кефир (ряженка,йогурт)	**180**	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого полдник:		**22,76**	**16,55**	**24,35**	**337**	**1,50**	
	Итого за день:		**66,55**	**39,53**	**161,80**	**1270,40**	**141,30**	
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 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
	Гренки	**20**	8,70	0,32	15,20	73,6	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
	Напиток из плодов шиповника	**180**	0,61	0,25	18,67	79	90,00	398
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н
	Итого обед:		**36,03**	**22,23**	**109,92**	**758,98**	**100,35**	
	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
	Чай с сахаром и лимоном	**180/10/7**	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Итого полдник:		**11,20**	**16,86**	**29,51**	**313,80**	**2,98**	
	Итого за день:		**53,60**	**51,02**	**201,91**	**1 454,78**	**116,16**	

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 свеклы с зел. горошком	**60**	1	2,51	4,92	46,26	6,37	34
	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:		**30,39**	**22,57**	**107,35**	**755,16**	**19,23**	
	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:		**63,97**	**59,92**	**189,09**	**1503,96**	**120,48**	

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 натуральные солёные (огурцы)	**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
	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:		**19,34**	**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:		**37,39**	**33,63**	**188,64**	**1206,84**	**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 свеклы с огурцами солеными	**60**	0,86	3,66	4,01	52,44	5,1	36
	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:		**36,97**	**24,32**	**94,45**	**745,79**	**131,18**	
	Полдник							
	Омлет с картофелем	**80/5**	6,01	11,15	6,29	150,0	3	218
	Кефир (ряженка,йогурт)	**180**	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого полдник:		**11,23**	**15,65**	**13,49**	**240,00**	**4,26**	
	Итого за день:		**54,57**	**51,90**	**170,42**	**1367,79**	**146,64**	

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**	8,70	0,32	15,20	73,6	0,00	115
	Шницель мясной	**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:		**31,87**	**24,2**	**97,55**	**728,98**	**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:		**66,49**	**50,46**	**221,65**	**1600,98**	**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							
	Фрукты свежие (яблоко)	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,8**	**44,0**	**10,00**	368
	Обед							
	Овощи натуральные солёные (помидоры)	**50**	0,4	0,05	0,85	5,00	1,75	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1,45	3,93	10,19	82,0	0,00	57
	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
	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:		**25,73**	**10,64**	**82,09**	**528,04**	**26,54**	
	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**	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого полдник:		**16,85**	**17,22**	**27,09**	**331,00**	**1,47**	
	Итого за день:		**50,16**	**40,69**	**169,45**	**1 245,04**	**38,84**	
	Итого		555.34	475.70	1909.49	14 063.42	767.60	