

Утверждено: _____
 И/О Заведующего МБДОУ д/с "Солныш"
 с Новожитовка Белогорского района Рес
 Л.Л. Ракова



| Дни | Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Калорийность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|--------------------|-----------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1-й день Понедельник 2-3г | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша вязкая пшеница с маслом | 100 | 3,09 | 3,22 | 17,11 | 110 | 0 | 168 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,0 | 0 | 1 |
| | Итого завтрак: | | 4,66 | 7,95 | 33,24 | 223,0 | 0,02 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,0 | 3,0 | 399 |
| | Обед | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 40 | 0,36 | 1,88 | 2,37 | 27,84 | 0,00 | б/н |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 61,5 | 0,00 | 57 |
| Рыба тушеная с овощами | 60 | 5,94 | 3,42 | 1,54 | 61,0 | 1,13 | 247 | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 24,21 | 321 | |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 1,29 | 372 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54 | 0 | ПР | |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,7 | 0 | ПР | |
| Итого обед: | | 14,96 | 14,28 | 71,49 | 475,49 | 26,63 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Вагрушка с повидлом | 35 | 4,61 | 2,74 | 14,59 | 101,0 | 0,02 | 458 | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 | |
| Итого полдник | | 4,65 | 2,75 | 21,58 | 129,0 | 0,04 | | |
| Итого за день: | | 25,02 | 24,98 | 141,46 | 891,5 | 29,69 | | |
| 2 день Вторник 2-3г | Завтрак | | | | | | | |
| | Суп манный | 150 | 4,12 | 3,79 | 12,09 | 99,0 | 0,73 | 92 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | ПР |
| | Итого завтрак: | | 6,24 | 4,49 | 28,97 | 181,0 | 0,75 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Яблоко | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 8,0 | 368 |
| | Обед | | | | | | | |
| | Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,00 | 1,050 | б/н |
| | Суп - лапша домашняя | 150 | 1,33 | 3,04 | 7,15 | 61,35 | 0,30 | 86 |
| Птица тушеная в соусе с овощами | 150/30 | 9,09 | 6,50 | 16,49 | 161,0 | 7,34 | 302 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0 | ПР | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,7 | 0,00 | ПР | |
| Итого обед: | | 15,38 | 10,70 | 66,55 | 424,80 | 8,99 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 40 | 2,91 | 5,01 | 21,57 | 143,2 | 0,00 | 469 | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | |
| Итого полдник: | | 2,95 | 5,01 | 28,56 | 171,2 | 0,02 | | |
| Итого за день: | | 24,89 | 20,52 | 131,92 | 812,15 | 17,76 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|---------|-------|--------|----------|--------|-------|-----|--|--|--|
| 3 день Среда 2-3г | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с яблоками | 70 | 9,53 | 7,47 | 10,24 | 146,30 | 1 | 240 | | | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 32 | 3,36 | 4,89 | 10,35 | 98,8 | 0 | 3 | | | |
| | Итого завтрак: | | 12,93 | 12,37 | 27,58 | 273,1 | 1,40 | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,0 | 3,0 | 399 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочан.капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | 12,98 | 20 | | | |
| | Суп гороховый | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80,85 | 3,49 | 81 | | | |
| | Каша вязкая гречневая | 100/3,5 | 3,09 | 3,22 | 17,11 | 109,98 | 0,00 | 314 | | | |
| | Котлета мясная | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132,0 | 0,00 | 282 | | | |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 1,29 | 372 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | ПР | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,70 | 0 | ПР | | | |
| Итого обед: | | 19,82 | 14,35 | 75,36 | 510,73 | 4,78 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с джемом | 65 | 4,56 | 4,06 | 28,06 | 167,00 | 0,28 | 449 | | | | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28 | 0,02 | 392 | | | | |
| Итого полдник: | | 4,60 | 4,06 | 29,05 | 195,00 | 0,30 | | | | | |
| Итого за день: | | 38,10 | 30,78 | 147,14 | 1 042,87 | 9,48 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-----------|-------|--------|--------|--------|-------|-----|--|--|--|
| 4 день Четверг 2-3 г | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупной пшено | 150 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,6 | 0,91 | 94 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | ПР | | | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | 1,42 | 393 | | | |
| | Итого завтрак: | | 8,12 | 6,18 | 34,07 | 224,60 | 2,33 | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| | Бананы | 80 | 1,20 | 0,40 | 16,80 | 76,0 | 8,0 | 368 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 3,80 | 33 | | | |
| | Суп картофельный с рисом | 150 | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 54,45 | 4,95 | 80 | | | |
| | Тефтели мясные с рисом | 60/30 | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 155 | 0,45 | 287 | | | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 321 | | | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28 | 0,02 | 392 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | ПР | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,70 | 0,00 | ПР | | | |
| Итого обед: | | 17,34 | 19,04 | 65,40 | 526,96 | 27,38 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 40 | 2,91 | 5,01 | 21,57 | 143,2 | 0,00 | 469 | | | | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | | | | |
| Итого полдник: | | 2,95 | 5,02 | 22,56 | 171,2 | 0,02 | | | | | |
| Итого за день: | | 29,61 | 30,64 | 138,83 | 998,76 | 37,73 | | | | | |

| | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|---------|-------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|-----|-----|
| 5-й день Пятница 2-3г | Омлет Драчена | 60 | 6,42 | 8,77 | 3,96 | 120,0 | 0,21 | | | | | | 228 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | | | | | | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | | | | | | ПП |
| | Итого завтрак: | | 8,54 | 9,47 | 14,84 | 202,00 | 0,23 | | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Сок-фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,0 | 3,00 | | | | | | 399 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,0 | 1,05 | | | | | | б/н |
| | Суп с пшенной крупой | 150 | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 54,45 | 4,95 | | | | | | 80 |
| | Макароны отварные | 135 | 4,9 | 3,80 | 23,60 | 148,00 | 0,00 | | | | | | 205 |
| Колбаса мясная | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0,00 | | | | | | 282 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 84,8 | 0,30 | | | | | | 376 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | | | | | | ПП | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,70 | 0 | | | | | | ПП | |
| Итого обед: | | 19,97 | 13,34 | 84,23 | 536,90 | 6,30 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 35 | 4,61 | 2,74 | 14,59 | 101,0 | 0,02 | | | | | | 458 | |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,20 | | | | | | 397 | |
| Итого полдник: | | 7,76 | 5,46 | 27,55 | 190,00 | 1,22 | | | | | | | |
| Итого за день: | | 37,02 | 28,27 | 141,77 | 992,90 | 10,75 | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 6 день Понедельник 2-3г | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,90 | 0,68 | | | | | | 93 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | | | | | | 392 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,0 | 0 | | | | | | 1 |
| | Итого завтрак: | | 5,88 | 8,64 | 24,26 | 221,90 | 0,78 | | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 8,0 | | | | | | 368 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 40 | 0,36 | 1,88 | 2,37 | 27,84 | 0,00 | | | | | | б/н |
| | Суп гороховый | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80,85 | 3,49 | | | | | | 81 |
| | Рыба тушеная с овощами | 60 | 5,94 | 3,42 | 1,54 | 61 | 1,13 | | | | | | 247 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 18 | | | | | | 321 | |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 1,29 | | | | | | 372 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | | | | | | б/н | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,07 | 0 | | | | | | ПП | |
| Итого обед: | | 1644,56 | 14,49 | 73,63 | 494,21 | 24,07 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 40 | 2,91 | 5,01 | 21,57 | 143,2 | 0,00 | | | | | | 469 | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | | | | | | 392 | |
| Итого полдник: | | 2,95 | 5,02 | 22,56 | 171,20 | 0,02 | | | | | | | |
| Итого за день: | | 1653,71 | 28,47 | 128,29 | 922,51 | 32,87 | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|--|--|--|
| Суп молочный с овсяной крупой | 150 | 4,44 | 4,45 | 13,45 | 111,6 | 0,68 | 94 | | | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | ПП | | | |
| Итого завтрак: | | 6,56 | 5,15 | 24,33 | 193,60 | 0,70 | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,0 | 3,00 | 399 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,00 | 1,050 | б/н | | | |
| Суп -лапша домашняя | 150 | 1,33 | 3,04 | 7,15 | 61,35 | 0,30 | 86 | | | |
| Плов из птицы | 160 | 16,00 | 14,78 | 26,76 | 304,0 | 0,41 | 304 | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | б/н | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60 | 0 | ПП | | | |
| Итого обед: | | 22,29 | 18,98 | 76,82 | 580,55 | 2,06 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 40 | 2,88 | 5,64 | 18,28 | 135,60 | 0 | ПП | | | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | | | |
| Итого полдник: | | 2,92 | 5,65 | 19,27 | 163,6 | 0,02 | | | | |
| Итого за день: | | 32,52 | 29,78 | 135,57 | 1001,75 | 5,78 | | | | |

7 день
Вторник 2-3г

| Завтрак | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|--|--|--|
| Каша молочная жидкая пшеничная | 100 | 3,09 | 3,22 | 17,11 | 110 | 0 | 168 | | | |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,0 | 0 | 1 | | | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | | | |
| Итого завтрак: | | 4,66 | 7,95 | 27,24 | 223,00 | 0,02 | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Бананы | 80 | 1,20 | 0,40 | 16,80 | 76,0 | 8,0 | 368 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 3,80 | 33 | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 61,5 | 0,00 | 57 | | | |
| Котлета мясная | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132,0 | 0,00 | 282 | | | |
| Макаронь отварные | 135 | 4,9 | 3,80 | 23,60 | 148,00 | 0,00 | 205 | | | |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 1,29 | 372 | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | б/н | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,07 | 0 | ПП | | | |
| Итого обед: | | 20,00 | 17,16 | 83,05 | 566,33 | 5,09 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 35 | 4,61 | 2,74 | 14,59 | 101,0 | 0,02 | 458 | | | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | | | |
| Итого полдник: | | 4,65 | 2,75 | 15,58 | 129,00 | 0,04 | | | | |
| Итого за день: | | 30,51 | 28,26 | 142,67 | 994,33 | 13,15 | | | | |

8 день Среда 2-3г

| | | Завтрак | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|-----------|-------|--------|---------|--------|-------|-----|--|--|--|
| 9 день Четверг 2-3г | Каша молочная жидкая рисовая | 160 | 2,12 | 3,89 | 26,86 | 151,0 | 0,00 | 185 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | 6/н | | | |
| | Чай с сахаром и с лимоном | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | 1,42 | 393 | | | |
| | Итого завтрак: | | 4,27 | 4,59 | 43,85 | 234,00 | 1,42 | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,0 | 3,00 | 399 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочан.капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | 12,98 | 20 | | | |
| | Суп с крупой пшено | 150 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 6,60 | 80 | | | |
| | Тефтели рыбные тушеные | 60/30 | 7,07 | 2,04 | 7,55 | 77,0 | 0,19 | 261 | | | |
| Каша вязкая гречневая | 100/3,5 | 3,09 | 3,22 | 17,11 | 109,98 | 0,00 | 314 | | | | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | 6/н | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60 | 0 | ПР | | | | |
| Итого обед: | | 20,75 | 13,81 | 94,52 | 586,39 | 26,62 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 40 | 2,91 | 5,01 | 21,57 | 143,2 | 0,00 | 469 | | | | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | | | | |
| Итого полдник: | | 2,95 | 5,02 | 22,56 | 171,2 | 0,02 | | | | | |
| Итого за день: | | 28,72 | 23,42 | 176,08 | 1055,59 | 31,06 | | | | | |

| | | Завтрак | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------|---------|--------|---------|----------|--------|-------|-----|--|--|--|
| 10 день Пятница 2-3г | Суп молочный с крупой пшено | 150 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,6 | 0,91 | 94 | | | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 32 | 3,36 | 4,89 | 10,35 | 98,8 | 0 | 3 | | | |
| | Итого завтрак: | | 9,37 | 10,38 | 28,42 | 268,44 | 0,98 | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 8,0 | 368 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,00 | 1,050 | 6/н | | | |
| | Суп гороховый | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80,85 | 3,49 | 81 | | | |
| | Котлета мясная | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0,00 | 282 | | | |
| Каша вязкая пшеничная | 100/3,5 | 2,7 | 2,7 | 19,84 | 114,61 | 0,00 | 314 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,08 | 0,69 | 9,89 | 54,0 | 0,00 | 6/н | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 61 | 0 | ПР | | | | |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 | | | | |
| Итого обед: | | 19,67 | 13,86 | 78,60 | 518,36 | 5,83 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с джемом | 65 | 4,56 | 4,06 | 28,06 | 167,00 | 0,28 | 449 | | | | |
| Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 0,99 | 28,0 | 0,02 | 392 | | | | |
| Итого полдник: | | 4,60 | 4,07 | 29,05 | 195,00 | 0,30 | | | | | |
| Итого за день: | | 33,96 | 28,63 | 143,91 | 1 017,00 | 15,11 | | | | | |
| ИТОГО: | | 1922,32 | 267,03 | 1386,49 | 9 455,50 | 189,99 | | | | | |