

Утверждено:
И/О Заведующего МБДОУ д/с "Солныш"
с.Новожиловка Белужского 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 3-7л	Завтрак							
	Каша вязкая пшеница с маслом	150	4,67	4,86	25,83	166	0	168
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		7,18	12,43	50,47	342,0	0,03	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,0	3,6	399
	Обед							
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,0	0,00	57
Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,0	1,80	247	
Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183	24,21	321	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	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:		18,45	18,48	85,67	583,34	27,56		
Полдник								
Ватрушка с повидлом	50	6,58	3,91	20,80	144,3	0,03	458	
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
Итого полдник		6,64	3,93	30,79	184,3	0,06		
Итого за день:		33,17	34,84	185,11	1185,6	31,25		
2 день Вторник 3-7 л	Завтрак							
	Суп манный	200	5,49	5,05	16,10	131,8	0,97	92
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0
	Итого завтрак:		8,66	6,10	40,93	252,8	1,00	
	2-й завтрак							
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	Обед							
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,00	1,750	б/н
	Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
Птица тушеная в соусе с овощами	190/60	11,94	8,64	20,88	209,00	9,38	302	
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	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:		18,90	13,87	77,83	512,20	11,89		
Полдник								
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0,00	469	
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	
Итого полдник:		3,70	6,28	36,95	219,0	0,03		
Итого за день:		31,66	26,65	165,51	1028,00	22,92		

		Завтрак									
3 день Среда 3 7-л	Пудинг из творога с яблоками	70	9,53	7,47	10,24	146,30	1	240			
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392			
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0	3			
	Итого завтрак:		14,32	14,37	34,79	325,3	1,43				
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,0	3,60	399			
	Обед										
	Салат из белокочан.капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20			
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65	81			
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173	0,00	282			
	Каша гречневая	150/5	4,67	4,86	25,83	166	0,00	314			
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372			
	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:		25,51	19,13	93,60	649,34	6,20				
Полдник											
Оладьи с джемом	130	9,06	8,11	55,77	332,00	0,56	449				
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392				
Итого полдник:		9,12	8,13	65,76	372,00	0,59					
Итого за день:		49,85	41,63	212,33	1 422,64	11,82					

		Завтрак									
4 день Четверг 3-7л	Суп молочный с крупной пшено	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0			
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393			
	Итого завтрак:		9,20	6,53	42,12	263,60	3,74				
	2-й завтрак										
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368			
	Обед										
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	33			
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,6	80			
	Тефтели мясные с рисом	80/60	10,91	12,53	13,79	212,00	0,61	287			
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	321			
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392			
	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	0,00	ПП			
	Итого обед:		21,89	25,90	89,29	678,64	37,15				
Полдник											
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0,00	469				
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392				
Итого полдник:		3,70	6,28	36,95	219,0	0,03					
Итого за день:		36,29	39,21	189,36	1 256,24	50,92					

		Завтрак											
5-й день Пятница 3-7л	Омлет Драчена	80	8,52	11,69	5,05	160,0	0,28	228					
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392					
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0					
	Итого завтрак:		11,69	12,74	29,88	281,00	0,31						
	2-й завтрак												
	Бог-фруктовый	140	4,80	0	18,18	76,0	3,60	399					
	Обед												
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,0	1,75	6/н					
	Суп с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	80					
	Макаронаы отварные	135	4,9	3,80	23,60	148,00	0,00	205					
Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173	0,00	282						
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376						
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:		23,75	16,05	94,08	615,60	8,71							
Полдник													
Ватрушка с повидлом	50	6,58	3,91	20,80	144,3	0,03	458						
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397						
Итого полдник:		10,25	7,10	36,62	251,30	1,46							
Итого за день:		46,49	35,89	178,76	1223,90	14,08							

		Завтрак											
6 день Понедельник 3-7л	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,20	0,91	93					
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392					
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1					
	Итого завтрак:		8,26	12,79	43,48	321,20	0,94						
	2-й завтрак												
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368					
	Обед												
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,80	0,00	6/н					
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65	81					
	Рыба тушеная с овощами	80	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247					
Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24	321						
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	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	60,07	0	ПР						
Итого обед:		1765,97	17,64	87,88	588,51	31,54							
Полдник													
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0,00	469						
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392						
Итого полдник:		3,70	6,28	36,95	219,00	0,03							
Итого за день:		1778,33	37,11	178,11	1172,71	42,51							

		Завтрак									
7 день Вторник 3-7д	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,91	94			
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,05	0			
	Итого завтрак:		9,09	6,98	42,22	269,80	0,99	0			
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,0	3,60	399			
	Обед										
	Огурец солевой	50	0,40	0,05	0,85	5,00	1,750	6/н			
	Суп -лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86			
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,0	1,01	304			
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376			
	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	0	ПР			
	Итого обед:		28,43	24,92	92,64	580,55	3,52				
	Полдник										
Кондитерские изделия	40	2,88	5,64	18,28	135,60	0,00	ПР				
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392				
Итого полдник:		2,94	5,66	28,27	175,6	0,03					
Итого за день:		41,36	37,56	181,31	1101,95	8,14					

		Завтрак									
8 день Среда 3-7д	Каша молочная жидкая пшеничная	150	4,67	86	25,83	166	0	168			
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1			
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392			
	Итого завтрак:		7,18	93,57	50,47	342,00	0,02				
	2-й завтрак										
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368			
	Обед										
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	33			
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,0	0,00	57			
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,0	0,00	282			
	Макаронные отварные	135	4,9	3,80	23,60	148,00	0,00	205			
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	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	60,07	0	ПР			
	Итого обед:		23,66	21,43	93,52	661,25	7,25				
Полдник											
Ватрушка с повидлом	50	6,58	3,91	20,80	144,3	0,03	458				
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392				
Итого полдник:		6,64	3,93	30,79	184,30	0,06					
Итого за день:		38,98	119,43	195,78	1282,55	17,33					

Завтрак		210	2,17	3,89	27,75	154,0	0,00	185
Каша молочная жидкая рисовая		210	2,17	3,89	27,75	154,0	0,00	185
Хлеб пшеничный		30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,05	0
Чай с сахаром и с лимоном		180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Итого завтрак:			5,40	4,94	52,79	276,00	2,88	
2-й завтрак								
Сок фруктовый		180	0,90	0	18,18	76,0	3,60	399
Обед								
Салат из белокочан.капусты		60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
Суп с крупной пшено		200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	80
Тефтели рыбные тушеные		80/30	9,28	2,99	9,68	103,0	0,25	261
Каша гречневая		150/5	4,67	4,86	25,83	166	0,00	314
Чай с сахаром		180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Хлеб пшеничный		20	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ГПР
Хлеб ржано-пшеничный		35	2,31	0,42	11,69	60	0	ГПР
Итого обед:			20,75	13,81	94,52	586,39	26,62	
Полдник								
Булочка домашняя		50	3,64	6,26	26,96	179,00	0	469
Чай с сахаром		180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого полдник:			3,70	6,28	36,95	219,0	0,03	
Итого за день:			30,75	25,03	202,44	1157,39	33,13	

9 день Четверг
3-7л

Завтрак		200	5,97	5,48	17,08	141,60	1	94
Суп молочный с крупной пшено		200	5,97	5,48	17,08	141,60	1	94
Чай с сахаром		180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Бутерброд с маслом и сыром		45	4,73	6,88	14,56	139,0	0	3
Итого завтрак:			10,76	12,38	41,63	320,60	1,01	
2-й завтрак								
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
Обед								
Огурец соленый		50	0,40	0,05	0,85	5,00	1,750	6/н
Суп гороховый		200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65	81
Котлета мясная		80	11,92	8,8	11,64	173	0,00	282
Каша вязкая пшеничная		150/5	4,08	4,08	29,94	173	0,00	314
Хлеб пшеничный		20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ГПР
Хлеб ржано-пшеничный		35	2,31	0,42	11,69	61	0	ГПР
Компот из свежих яблок		180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	372
Итого обед:			25,32	18,40	98,56	661,34	7,95	
Полдник								
Оладьи с джемом		130	9,06	8,11	55,77	332,00	0,56	449
Чай с сахаром		180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого полдник:			9,12	8,13	65,76	372,00	0,59	
Итого за день:			45,60	39,31	215,75	1 397,94	19,55	
Итого:			2117,07	426,77	1852,19	11 866,96	235,50	

10 день Пятница 3-7л