



Утверждено: заведующий МБДОУ
с. Рузаковка Белогорский район РК

Приказ № 423 от 04 октября 2024г.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины	С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
1-й день Понедельник	Завтрак								
	Макаронные изделия отварные с сыром	125/5/15	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	206	
	Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,42	14,68	110,0	0,00	1	
	Итого завтрак:		12,34	14,45	47,38	368,0	0,17		
	2 завтрак								
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	368	
	Обед								
	Огулец соленный	50	0,40	0,05	0,85	5,0	1,75	ПР	
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81	
	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	29,94	173,0	0,00	314	
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,0	0,00	282	
	Компот из сухофруктов	180	0,11	0,03	7,68	32,3	0,36	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0	ПР	
2 день Вторник	Итого обед:		24,95	18,40	85,59	606,06	6,76		
	Полдник								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0,00	213	
	Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00	ПР	
	Икра кабачковая	45	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	ПР	
	Итого полдник		7,75	7,17	22,99	159,4	0,03		
	Итого за день:		46,52	40,52	176,96	1267,96	16,96		
	Завтрак								
	Суп молочный с пшеном	200	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,45	4,42	14,68	110,0	0,00	1	
	Итого завтрак:		7,05	8,55	37,69	257,2	3,51		
	2 завтрак								
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,00	399	
	Обед								
	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167,3	9,11	87	
	Птица тушеная с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,0	9,38	302	
	Компот из свежих яблок	180	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0	ПР	
	Итого обед:		25,19	18,28	67,62	531,25	18,52		
	Полдник								
	Запеканка творожная	100/20	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	237	
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397	
	Итого полдник:		20,69	14,77	30,11	336,0	1,44		
	Итого за день:		53,68	41,60	150,57	1 188,45	26,47		

3 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный с овсяной крупой	200	4,44	4,45	13,45	111,6	0,68	94		
	Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,42	14,68	110,0	0,00	1		
	Итого завтрак:	392	7,49	8,89	38,12	261,6	0,71			
	2 завтрак									
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,00	399		
	Обед									
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20		
	Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,40	86		
	Шлов из птицы	140	14	12,93	23,42	266	0,36	304		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00	ПР		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0	ПР		
	Итого обед:		20,80	21,39	82,28	603,08	21,78			
	Полдник									
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,88	5,64	18,28	135,60	0,00	ПР		
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401		
	Итого полдник:		8,10	10,14	25,84	227,60	0,54			
	Итого за день:		37,14	40,42	161,39	1 156,28	26,03			
4 день Четверг	Завтрак									
	Суп молочный с манной крупой	200	5,49	5,05	16,10	131,8	0,97	92		
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,45	4,42	14,68	110,0	0,00	1		
	Итого завтрак:		8,06	9,49	40,98	282,80	3,80			
	2 завтрак									
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	368		
	Обед									
	Винегрет	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	45		
	Суп картофельный с гречками	200/20	2,43	2,60	11,14	77,80	6,06	79		
	Каша гречневая	150	14,12	9,04	20,26	219,0	20,0	298		
	Котлета мясная	80	0,11	0,03	7,68	32,3	0,36	376		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00	ПР		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0	ПР		
	Итого обед:		20,71	12,89	61,50	444,06	26,45			
	Полдник									
	Оладьи из творога	120	10,43	8,91	51,62	328,0	0,56	452		
	Кисель фруктовый	180	0,18	0,00	165,60	66,5	1,44	б/н		
	Итого полдник:		10,61	8,91	217,22	394,5	2			
	Итого за день:		40,88	31,79	340,70	1 216,36	42,25			

5 день Пятница	Завтрак																		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91												93
	Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03												393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,42	14,68	110,0	0,00												1
	Итого завтрак:		8,80	9,66	43,51	295,20	0,94												
	2 завтрак																		
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00												368
	Обед																		
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77												67
	Картофельное пюре	150																	
	Рыба тушеная с овощами	40/40	11,94	8,64	20,88	209,0	9,38												302
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00												398
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00												ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0												ПР
	Итого обед:		17,99	14,02	68,76	470,80	114,15												
	Полдник																		
	Кондитерское изделие (зефир)	40	0,80	0,1	79,80	163,0	0,00												б/н
	Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03												393
	Итого полдник:		1,40	0,12	89,79	203,00	0,03												
	Итого за день:		28,59	24,20	211,86	1 013,00	125,12												
6 день Суббота	Завтрак																		
	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68												94
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83												393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,42	14,68	110,0	0,00												1
	Итого завтрак:	392	6,18	8,25	37,50	250,30	3,51												
	2 завтрак																		
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00												368
	Обед																		
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47												20
	Рассольник "Денинградский"	200	1,68	4,09	13,27	96,60	6,03												76
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/4	4,73	3,87	30,13	177,0	0,0												205
	Котлета из птицы	80	7,93	4,55	2,20	81,0	1,8												247
	Компот из сухофруктов	180	0,11	0,03	7,68	32,3	0,36												376
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00												ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0												ПР
	Итого обед:		19,34	16,81	81,11	554,30	27,66												
	Полдник																		
	Пирог открытый	70	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00												469
	Кофейный напиток	180	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20												397
	Итого полдник:		6,79	8,98	39,92	268,00	1,20												
	Итого за день:		14,47	34,54	179,53	1167,60	42,37												

7 день Вторник	Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,45	4,42	14,68	110,0	0,00	1
	Итого завтрак:		6,66	8,25	37,29	249,30	0,71	
	2 завтрак							
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
	Обед							
		50	0,24	0,08	1,68	8	1,75	б/н
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82	8,23	82
	Птица тушеная с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,0	9,38	302
	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0	ПР
	Итого обед:		0,00					
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,88	5,64	18,28	135,6	0	ПР
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	Итого полдник:		8,10	10,14	25,84	227,6	0,54	
Итого за день:		15,16	18,79	72,93	520,90	11,25		

8 день Среда	Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	125/5/15	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	206
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,42	14,68	110,0	0,00	1
	Итого завтрак:		11,86	14,45	47,59	369,00	2,97	
	2 завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,00	399
	Обед							
	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80
	Каша пшеничная	150	4,73	3,87	30,13	177,0	0,00	205
	Рыба тушеная с овощами	40/40	12,65	12,08	11,21	204,00	0,63	288
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0	ПР
	Итого обед:		23,31	19,58	96,68	657,04	8,78	
	Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	144,3	0,03	458
	Кисель фруктовый	180	0,18	0,00	165,60	66,5	1,44	б/н
	Итого полдник:		6,76	3,91	186,40	210,80	1,47	
Итого за день:		42,68	37,94	345,82	1300,84	16,22		

9 день Четверг	Завтрак							
	Суп молочный с манной крупой	200	3,61	3,81	12,62	99	0,68	94
	Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,45	4,42	14,68	110,0	0,00	1
	Итого завтрак:		6,66	8,25	37,29	249,30	0,71	
	2 завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,00	399
	Обед							
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,40	86
	Плов из птицы	140	14	12,93	23,42	266	0,36	304
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	398
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0	ПП
	Итого обед:		21,29	22,10	79,07	598,14	96,46	
	Полдник							
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	469
	Какао с молоком	180	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393
	Итого полдник:		4,24	6,28	36,95	219,0	0,03	
	Итого за день:		32,94	36,63	168,46	1130,44	100,20	

10 день Пятница	Завтрак							
	Суп молочный с пшеном	200	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,42	14,68	110,0	0,00	1
	Итого завтрак:		7,05	8,55	37,69	257,20	3,51	
	2 завтрак							
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
	Обед							
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,0	1,75	ПР
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Картофельное пюре	150	11,94	8,64	20,88	209,0	9,38	302
	Котлета рыбная	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0	ПР
	Итого обед:		17,69	12,17	72,87	482,60	17,53	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (зефир)	40	0,80	0,1	79,80	163,0	0,00	б/н
	Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393
	Итого полдник:		1,40	0,12	89,79	203,00	0,03	
	Итого за день:		8,85	21,24	210,15	986,80	31,07	
	ИТОГО:			327,67	2018,37	10 948,63	437,94	