

Утверждаю
 И.о.заведующего МБДОУ «Детский сад №2
 «Ивушка»
 - Н.Н.Николаенко
 Приказ №104 от «22» 05 2024 г.



ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,59	5,91	38,63	238	175
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			12,84	8,77	77,29	440	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Огурцы свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Борщ с мясом	200	7,9	5,8	10,9	128	62
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5	20,52	145,5	314
	Биточки рубленные из птицы паровые	110	12,21	11,38	8,09	184	306
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			27,83	22,56	77,46	627	
Полдник	Помидоры свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			12,55	16	28,42	308,6	
Итого за первый день			53,62	47,73	192,97	1419,6	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	135	7,53	8,73	21,44	178,2	206
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого завтрак:			9,77	13,15	45,29	323,4	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
	Печенье	50	3,4	9,25	32,7	225,5	-
Итого II завтрак:			4,15	9,25	47,85	289,49	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Суп с крупой перловой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Котлета рыбная любительская	95	12,31	4,16	9,77	126	256
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			22,7	15,03	95,21	608,83	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120	15,14	10,76	24,33	255	235
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого полдник:			15,26	10,78	34,53	296	
Итого за второй день			51,88	48,21	222,88	1517,72	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,4	17,08	141	94
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак:			12,04	9,04	57,2	359	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	15
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
	Запеканка картофельная с печенью	225	12,96	21,74	37,49	304	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,2	382
Итого обед:			23,46	30,47	107,8	707,62	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			6,31	8,6	41,27	268	
Итого за третий день			42,21	48,51	216,07	1378,62	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Сыр «Российский»	20	4,64	5,89	-	72	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			14,81	14,36	41,89	356	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,9	6,78	67,8	67
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	315
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	277
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			31,49	30,2	100,87	802,9	
Полдник	Ленивые вареники с маслом сливочным	100	14,12	10,34	14,58	207	230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			14,18	10,36	24,57	247	
Итого за четвертый день			61,23	54,92	182,48	1469,89	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			10,78	7,87	47,2	303,5	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	83
	Рыба запеченная с картофелем	120	8,1	5,56	8,24	96	250
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			18,92	14,09	73,18	477,48	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого полдник:			8,76	11,07	35,07	275	
Итого за пятый день			38,86	33,43	165,25	1099,98	

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,32	5,7	30,86	192,49	185
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			9,39	8,49	69,47	392,49	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Борщ с мясом	200	7,9	5,8	10,9	128	62
	Мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	274
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			35,36	27,47	79,46	710,14	
Полдник	Запеканка из творога	80	14,2	9,7	14,7	203,2	237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого полдник:			14,84	11,07	28,66	273,65	
Итого за шестой день			59,99	47,43	187,39	1420,28	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак:			9,99	7,77	42,37	280	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
	Зефир	25	0,12	0,02	20,25	82,5	-
Итого II завтрак:			0,87	0,02	35,4	146,49	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Шницель рыбный	95	13,59	4,41	9,23	130,5	258
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			24,74	17,63	83,89	594,31	
Полдник	Огурцы свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	216
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого полдник:			14,13	18,34	28,31	335,6	
Итого за седьмой день			49,73	43,76	189,97	1356,4	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,4	17,08	141	94
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			11,04	8,19	55,69	341	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Щи зеленые	200	2,15	5,24	7,23	84,8	68
	Макаронные изделия отварные	150	4,51	4,41	26,44	168,45	317
	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	308
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого обед:			24,75	22,91	96,12	696,63	
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12	187	231
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого полдник:			20,43	15,01	18,19	289	
Итого за восьмой день			56,62	46,51	179,8	1370,63	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак:			11,72	12,29	34,79	298,7	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	3,99
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	15
	Суп с крупой перловой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Тефтели рыбные тушеные	100	12,68	5,26	13,33	151,25	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
Итого обед:			23,85	16,81	104,62	666,96	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	100	9	6,18	9,16	106,6	449
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого полдник:			9,12	6,2	19,36	147,6	
Итого за девятый день			45,44	35,3	173,92	1177,25	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148	94
	Хлеб с повидлом	45	2,4	0,45	24,3	111	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого завтрак:			10,99	8,72	56,53	348	
II							
завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Огурцы свежие	60	0,78	-	2,94	15,6	-
	Суп с фасолью	200	4,09	4,2	12,91	106,6	81
	Рагу овощное	150	2,8	6,41	14,99	128,85	344
	Котлета рубленая с маслом	85	11,92	8,8	11,64	173	282
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого обед:			24,99	20,21	95,32	665,85	
Полдник							
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого полдник:			9,12	7,56	34,49	243	
Итого за десятый день			45,5	36,89	196,14	1300,85	
Итого за период			435,08	442,69	1906,87	13511,22	
Среднее значение			43,5	44,2	190,6	1351,1	