

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ФИО)

(дата)

19.08.26

МАДОУ «Сказка»

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Сказка»

Детский сад «Сказка»

И.о. директора

Центр * * *

ОГРН 102660706440

Возрастна
Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 24.08							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	4,73	6,32	25,60	178,22	236
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Сыр	15	3,90	3,98	0,52	53,34	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		415	13,23	11,87	55,79	374,6	
	Сок	200	0,82	0,16	26,20	110	501
10:00		200	0,82	0,16	26,20	110	
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,81	3,10	4,55	49,71	47
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,03	3,96	13,57	98,26	129
	Азу	200	27,76	60,76	37,68	811,12	325
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
		660	34,65	68,57	87,44	1106,21	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	180	29,90	23,29	22,07	414,74	279
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,47	4,90	35,67	406
	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52	21
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
		460	37,09	33,06	41,67	609,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1735	85,79	113,66	211,10	2200,22	
День 2 25.08							

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,92	7,28	19,78	168,94	139
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Бутерброды с маслом	45	2,06	14,14	12,86	187,71	69
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,95	24,03	45,06	441,25	
10:00	Сок	200	0,82	0,16	26,20	110	501
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,82	0,16	26,20	110	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	1,05	3,15	4,10	49	43
	Суп картофельный с клецками	180	1,71	2,59	10,82	74,05	115
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Фрикадельки мясные	70	5,31	8,95	6,70	126,09	145
	Соус томатный	30	0,39	0,94	2,45	20	419
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	20,01	21,98	85,16	616,21	
УПЛОТНЕНИЕ	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Кнели рыбные припущенные	80	11,96	1,73	4,62	80,82	302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	22,32	18,76	62,47	498,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	54,10	64,93	218,89	1666,22	
День 3	26.08						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	21,86	28,80	35,70	481,69	
10:00	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	43,7	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,24	3,73	6,30	64,37	104
	Плов из отварной птицы	200	18,66	9,68	35,58	304,1	375
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,29	17,87	75,91	559,29	
УПЛОТНЕНИЕ	Рагу из овощей и мяса	200	11,82	26,90	18,46	364,24	322
	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	16,18	106,11	470
	Ватрушки с повидлом	70	3,96	2,16	26,30	142,64	530
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	24,34	31,26	80,26	698,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	70,89	78,33	201,67	1786,41	
День 4 27.08							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,81	4,83	20,19	139,47	229
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	267
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,49	11,00	50,14	345,31	
10:00	Сок	200	0,82	0,16	26,20	110	501
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,82	0,16	26,20	110	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,73	3,65	1,99	44,04	5
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	3,73	9,59	77,89	95
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,76	35,59	208,38	256
	Печень говяжья по-строгановски	80	18,41	10,60	6,45	196,08	356
	Кисель плодовый или ягодный	180	0,00	0,00	0,00	0	484
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30,46	23,49	73,67	629,39	
УПЛОТНЕН	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52	21
	Сырники из творога запеченные	180	30,73	20,02	32,81	432,32	286
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,47	4,90	35,67	406
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	37,92	29,79	52,41	626,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	82,69	64,44	202,42	1711,69	
День 5 28.08							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,50	31,42	227,7	213
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Бутерброд с повидлом	40	1,58	0,20	9,66	42,72	73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16,08	13,00	50,18	377,42	
10:00	Сок	200	0,82	0,16	26,20	110	501
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,82	0,16	26,20	110	
ОБЕД	Салат из свёклы с солеными огурцами	50	0,64	3,05	3,43	43,89	31
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,07	2,70	15,53	102,96	113
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	8,24	2,46	4,51	73,37	299
	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	11,94	47,3	486
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	20,54	14,24	63,00	461,52	
УПЛОТНЕН	Капуста тушенная	150	2,60	2,90	11,13	82,09	380
	Зразы "Школьные"	70	1,78	6,80	5,85	89,98	501

Манник		50	2,90	2,92	16,58	103,51	550
Какао с молоком		180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	10,25	15,23	45,98	360,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	47,69	42,63	185,36	1309,12	
День 6 31.08							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	5,45	5,80	27,43	183,51	230
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Сыр	15	3,90	3,98	0,52	53,34	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	15,48	12,79	59,69	406,89	
10:00		200	0,82	0,16	26,20	110	501
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,82	0,16	26,20	110	
ОБЕД	Салат "Здоровье"	50	2,50	1,86	8,69	61,56	21
	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Макаронные изделия отварные	150	5,94	4,76	35,59	208,38	256
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Котлеты "Пермские"	80	6,17	12,28	5,67	156,11	341
	Соус томатный	30	0,39	0,94	2,45	20	419
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	24,79	24,91	106,93	734,35	334
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с мясом	200	25,20	23,68	27,46	423,12	410
	Соус сметанный с томатом	30	1,13	3,94	2,80	52,17	573
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	470
	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	16,18	106,11	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	34,89	29,82	65,76	666,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	75,98	67,68	258,58	1918,08	
День 7 01.09							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	180	6,55	6,53	31,36	210,38	235
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Бутерброды с маслом	45	2,06	14,14	12,86	187,71	69
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,05	21,84	54,57	455,69	
10:00		200	0,82	0,16	26,20	110	501
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,82	0,16	26,20	110	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,56	3,10	3,04	42,99	3
	Рассольник ленинградский	180	1,64	3,87	12,13	90,41	100
	Капуста тушеная	100	2,60	2,90	11,13	82,09	380
	Шницель натуральный рубленый	80	4,16	16,70	0,20	167,88	319
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	4,00	0,75	20,05	103	574

ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕНИЕ	Сырники из творога запеченные	180	30,73	20,02	32,81	432,32	286
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,47	4,90	35,67	406
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52	21
	Конфеты	20	0,21	1,40	2,22	21,76	584
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8 2.09							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	43,7	17
	Суп картофельный с рыбой	180	47,56	10,85	27,99	427,82	119
	Пюре из гороха с маслом	150	16,09	3,66	29,06	213,66	389
	Биточки из курицы	80	16,04	17,29	9,90	255,58	372
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕНИЕ	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Манник	50	2,90	2,92	16,58	103,51	550
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,52	3,65	1,56	41,27	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9 3.09							
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	200	8,40	8,56	32,34	240,2	220
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Гренки с сыром	40	2,00	1,40	7,84	48,66	59
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Сок	200	0,82	0,16	26,20	110	501
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Салат из картофеля с капустой морской	50	0,84	3,66	6,39	62,47	600
	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,34	6,42	17,68	145,36	123
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99	205

Печень, тушенная в соусе сметанном		80	15,94	10,74	8,59	196,38	359
Хлеб ржаной		50	4,00	0,75	20,05	103	574
Компот из смеси сухофруктов		180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	28,26	25,63	96,06	727,32	47
Винегрет овощной		50	0,81	3,10	4,55	49,71	465
Кофейный напиток с молоком		200	2,52	2,25	12,24	79,2	163
Котлета "Здоровье"		100	2,85	11,26	1,49	118,97	573
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	85,44	582
Печенье		60	2,25	2,94	22,32	124,5	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	11,59	19,95	59,92	457,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	51,25	55,79	230,73	1618,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 10 4.09		200	7,80	6,54	36,82	230,2	232
ЗАВТРАК		180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
Кофейный напиток с молоком		40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
Хлеб пшеничный		420	13,48	9,19	68,38	394,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,82	0,16	26,20	110	501
10:00 Сок		200	0,82	0,16	26,20	110	
ИТОГО ЗА 10:00		60	0,73	3,65	1,99	44,04	5
ОБЕД		180	1,64	3,80	12,51	90,61	98
Салат из капусты белокочанной и огурцов		130	3,51	5,20	7,54	91	377
Свекольник		80	12,93	4,21	3,04	102,6	298
Пюре картофельное		180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
Рыба, тушенная в сметанном соусе		50	4,00	0,75	20,05	103	574
Чай с сахаром		680	22,99	17,70	53,50	465,45	333
Хлеб ржаной		200	23,46	24,58	12,00	363,62	462
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	2,97	2,61	12,42	84,6	544
УПЛОТНЕН		70	4,78	4,90	33,25	196	573
Голубцы ленивые		40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Какао с молоком		490	34,37	32,49	76,99	729,66	
Булочка российская		1790	71,66	59,54	225,07	1699,95	
Хлеб пшеничный		17340	724,87	710,89	2124,90	17695,09	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1734	72,49	71,09	212,49	1769,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							