



Утверждаю заведующий
МБДОУ детский сад «Белек»
Хомушку Б.М

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
01.03.2024							
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	
завтрак	Каша геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
	Печенье	70-80	0,4	0	9,8	89	
итого за завтрак		515	13,43	10,9	101,3	493	
обед	Борщ на мясо-костном бульоне	250	6,25	1,9	19,3	72,31	
	Тефтели из куриного фарша с соусом	80	11,92	8,8	11,64	173	
	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168	
	Компот из с/ф	200	0,5	0,1	3,6	72,57	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
	итого за обед		710	31,77	16,27	110,68	609,48
полдник	Салат морковный с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	
итого за полдник		260	0,64	0,10	20,77	74,64	
ужин	Гречка на молоке с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	
	Чай с молоком	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб с маслом	30/5	7,7	4,58	49,8	166,6	
	Конфета «Одуванчику»	17	0	1,2	17,2	53,1	
итого за ужин		457	13,91	11,06	109,5	454,1	
Итого за день:		1942	59,75	38,33	342,25	1631,22	
День 2							
04.03.24							
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	

завтрак	Рисовая каша	200	3,09	4,07	48,7	177	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	48,7	84,8	
итого за завтрак		435	10,73	8,59	112,06	355,2	
обед	Щи на мясном бульоне	180-250	6,7	0,4	17,4	57,7	
	Гуляш говяжий	80	30,5	0,9	20,5	207	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	
	Напиток из чернослива	200	0,5	0,1	3,6	72,57	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за обед		710	48,36	7,1	111,63	598,87	
полдник	Творог со сметаной с сахаром	100/10/5	3,3	1,8	0,3	163,22	
итого за полдник		115	3,3	1,8	0,3	163,22	
ужин	Макаронны отварные с маслом	200	5,54	8,19	30,6	211	
	Кисель	200	7,5	0,9	48,7	84,8	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за ужин		430	20,64	30,63	129	229,4	
Итого за день:		1690	83,03	48,12	352,99	1346,69	
День 3 05.03.24							
завтрак	Суп молочный с суп. засыпкой	200-250	1,8	1,3	5,3	152,36	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за завтрак		480	9,4	2,2	69,6	326,36	
обед	Салат из свежих овощей	60	3,1	0,2	17,0	34,8	
	Рассольник	200-250	6,7	0,4	17,4	53,93	
	Гёфтели рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97,0	
	Отварные макароны	150	5,5	4,57	26,44	168	
	Чай с молоком	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за обед		760	33,8	9,33	131,93	527,73	
полдник	Коржик	80	7,6	0,9	49,7	154	

	молочный						
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	3,6	72,57	
итого за полдник		280	8,1	1,0	53,3	226,57	
ужин	Каша пшенная со сгущенным молоком	200-250	2,7	0,3	17,4	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	
	Печенье	60	7,6	0,9	49,7	432	
итого за ужин		540	17,9	2,1	131,4	656	
Итого за день:		2060	68,39	14,63	386,23	1736,66	
День 4 06.03.24							
завтрак							
	Каша гречневая	200	1,8	1,3	5,3	152,36	
	Какао с молоком	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за завтрак		430	9,4	2,2	69,6	326,36	
обед							
	Салат Винегрет	60	3,1	0,2	17	34,8	
	Пельмени домашние из говядины	200-250	0,2	0,1	0,3	76,63	
	Компот из с/ф	200	0,5	0,1	3,6	72,57	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за обед		540	11,6	1,3	70,6	307,6	
полдник							
	Булочки с изюмом	65	2,94	4,64	16,38	184	
	Чай с молоком	200	0	0	14,6	50,4	
итого за полдник		265	2,94	4,64	30,98	234,4	
ужин							
	Суп куриный с рисом	250	6,7	4,88	17,21	85	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за ужин		480	14,3	5,78	81,51	259	
Итого за день:		1715	38,24	13,92	252,69	1127,36	
День 5 07.03.24							
завтрак							
	Каша ячневая с маслом	200	5,8	4,6	4,8	122	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	

итого за завтрак		430	13,4	5,5	69,1	296	
обед							
	Суп Тувинский	200-250	2,5	0,5	5,4	42,8	
	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	
	Кисель	200	7,5	0,9	48,7	84,8	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за обед		680	39,62	9,09	123,75	510,2	
полдник							
	Апельсин	80	30,5	0,9	20,5	48,0	
итого за полдник		80	30,5	0,9	20,5	48,0	
ужин							
	Запеканка с рисовой крупой	200	19,33	16,19	33,99	359	
	Чай молочный с шиповником	200	0	0	14,6	102,8	
	хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за ужин		430	26,93	17,09	98,29	585,4	
Итого за день:		1630	110,45	32,58	311,64	1439,6	
Среднее значение за период:		9037	359,86	147,58	1645,8	7281,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
11.03.24							
завтрак	Каша манная с изюмом	200-250	2,7	0,3	17,4	166	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	102,8	
	Масло сливочное	5	0,1	803	0,1	717	
итого за завтрак		485	10,34	4,82	81,8	435,4	
обед	Салат овощной	60	3,1	0,2	17,0	67,3	
	Суп гороховый на м/к бульоне	200-250	6,7	0,4	17,4	83,8	
	Плов из говядины	200	19,33	16,19	33,99	359	
	Компот из с/ф	200	0,5	0,1	3,6	72,57	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за обед		740	37,23	17,79	121,69	706,27	
полдник	Блины со сгущенным молоком	150/20	11,8	10,6	72,9	434	
	Чай с молоком	200	0	0	14,6	50,4	
итого за полдник		370	11,8	10,6	87,5	484,4	
ужин	Суп молочный с вермишелью	200-250	1,8	1,3	5,3	152,36	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	102,8	
	хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за ужин		480	9,4	2,2	69,6	378,76	
Итого за день:		2090	68,83	35,41	360,59	2678,83	
День 2							
12.03.24							
завтрак	Суп молочный с рисом	200-250	2,8	2,8	17,9	280,2	
	Чай с лимоном	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за завтрак		480	10,4	3,7	82,8	454,2	
обед	Щи на м/к бульоне	180-250	6,7	0,4	17,4	57,7	

	Запеканка с рыбным фаршем	230	11,8	11,6	3,2	164	
	Кисель руктовый	200	7,5	0,9	48,7	84,8	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за обед		710	33,6	13,8	119	43,1	
полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	
	Груша	100	0,40	0,30	10,3	46	
итого за полдник		280	5,62	4,8	17,5	136	
ужин	Геркулесовая каша	200	2,7	0,3	17,4	173	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб с маслом	30/10	7,7	402,4	49,8	481,6	
итого за ужин		440	10,4	402,7	81,8	705	
Итого за день:		1910	60,2	425	300,5	1725,3	
День 3 13.03.24							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,58	6,12	19,73	156,08	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за завтрак		430	13,18	7,02	84,03	330,08	
обед	Суп с фрикадельками	200- 250	6,64	5,18	15,44	139	
	Гуляш говяжий	80	30,5	0,9	20,5	207	
	Отварные макароны	180	3,67	3,01	17,63	112	
	Компот из ч/с	200	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за обед		740	88,85	10,01	131,03	694,6	
полдник							
	Груша «Конференц»	75-100	0,40	0,30	10,3	46	
итого за полдник		100	0,40	0,30	10,3	46	
ужин	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	
	Каша «Дружба»	200	108	103	5,3	166	
	Какао с молоком	150-200	0	0	14,6	50,4	

	хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за ужин		435	115,6	106,62	69,7	383	
Итого за день:		1705	218,71	124,9	295,1	1113,68	
День 4 14.03.24							
завтрак	Печенье	70-80	0,4	0	9,8	89	
	Каша ячневая с маслом	200-250	5,9	4,6	4,9	122	
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за завтрак		560	13,9	5,5	79	385	
обед							
	Рассольник на м/к бульоне	200-250	2,7	0,3	17,4	717	
	Тефтели куриные в соусе	70-80	30,5	0,9	20,5	104	
	Отварные макароны	180	5,5	4,57	26,44	168	
	Чай с молоко	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за обед		740	46,3	6,68	128,64	1163	
полдник							
	Винегрет	60	3,1	0,2	17,0	75,516	
	Сок яблочный	180-200	1	0	14,6	42,22	
итого за полдник		260	4,1	0,2	31,6	17,73	
ужин							
	Суп молочный пшеничный	200-250	7,5	0,9	48,7	81,65	
	Чай с лимоном	200	0,5	0,2	5,5	50,4	
	хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за ужин		480	16,6	2	103,9	255,65	
Итого за день:		2040	79,9	14,38	316,7	2470,38	
День 5 15.03.24							
завтрак							
	Суп молочный с суповой засыпкой	200-250	2,7	0,3	17,4	64,6	
	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	50,4	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
итого за завтрак		480	10,3	1,2	81,7	238,6	
обед							
	Салат из свежих овощей	60	3,1	0,2	17	34,8	
	Суп домашний	200-250	2,5	0,5	5,4	42,8	

	Плов из говядины	250					
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
	Компот из с/ф	200	0,5	0,1	3,6	72,57	
Итого за обед		790	13,7	1,7	75,7	273,77	
полдник							
	Бананы свежие	80-100	1,50	0,50	21,00	95	
Итого за полдник		100	1,5	0,5	21,0	95	
ужин							
	Каша манная	200-250	2,7	0,3	17,4	166	
	Кисель	200	7,5	0,9	48,7	84,8	
	хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,6	
Итого за ужин		480	17,8	2,1	115,8	374,4,	
Итого за день:		1850	43,3	4,5	294,2	981,77	
Среднее значение за период:		9610	465,48	599,61	1567,59	8969,96	