



Утверждаю
Заведующая МБДОУ №8 "Сказка"
Шеуджен С.Х.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	9,43	11,46	3,22	154,06	0,756	215
ЗАВТРАК	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2	0	28
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	230	18,33	18,17	30,80	340,81	35,213	291
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	0,97	6,13	37,28	22,206	20
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	702.1
УЖИН	Рыба, тушенная с овощами	80	14,46	3,55	2,57	100,28	4,624	247
УЖИН	Каша вязкая пшеничная соленая	150	6,40	0,41	28,01	134,22	0	168.7
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	0,22	6,25	32,36	2,676	12
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2075	77,42	64,42	252,62	1881,51	157,109	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	6,40	7,36	21,04	176,66	2,34	90
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп картофельный гороховый	200	5,98	5,40	19,40	150,5	15,3	81

ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	1,25	1,43	18,77	5,7	13
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	46	3,63	0,46	22,22	108,1	0	701.1
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	6,33	6,02	39,19	235,83	0,192	453
УЖИН	Вареники ленивые	140	23,37	13,37	22,74	304,07	0,63	230
УЖИН	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354
УЖИН	Салат из моркови	60	0,75	0,06	5,17	24,95	2,88	41
УЖИН	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2066	84,85	71,58	280,30	2093,19	66,951	
День 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречкой	200	7,16	7,46	22,26	184,98	2,34	94
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	2,50	6,50	10,38	110,5	10,74	86
ОБЕД	Плов из птицы	220	20,50	20,44	28,53	354,02	5,192	304
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,92	1,27	5,41	36,7	6,18	33
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368
ПОЛДНИК	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	0,12	702.2
УЖИН	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	80	15,98	4,40	7,55	133,5	8,256	258
УЖИН	Салат летний гарнир	180	1,76	2,14	11,20	70,7	28,188	16/1
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	69,42	58,22	228,43	1697,05	122,21	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	200	7,86	7,20	32,20	226,18	1,96	168.1
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399

ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
ОБЕД	Тефтели мясные	80	13,09	13,97	4,42	195,54	0,8	287.1
ОБЕД	Икра свекольная	150	2,78	3,18	17,25	109,17	19,5	54
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ОБЕД	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	7,8		3 11
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
ПОЛДНИК	Яблоки	26/10	2,05	0,26	12,92	61,1		0 2
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	140	23,28	12,52	22,22	294,14	0,896	237
УЖИН	Запеканка из творога	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354
УЖИН	Соус сметанный сладкий	60	0,52	0,14	5,92	28,04	4,17	40
УЖИН	Салат из моркови и яблок	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
УЖИН	Какао с молоком							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2011	75,44	63,88	236,75	1835,83	121,589	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная	200	8,50	6,00	40,48	251,12	1,96	168.6
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Харчо по-грузински	200	3,32	6,46	23,58	166,5	15,84	80
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	12,90	15,25	4,50	207,22	4,312	277
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,73	1,23	21,41	115,5	0	165
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,46	1,31	3,01	25,34	12,252	14
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
ПОЛДНИК	Булочка сахарная	60	6,25	6,00	37,40	228,7	0,192	453
УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	5,97	2,70	36,30	193,46	0	317
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	0,69	2,32	17,02	10,02	15
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	63,10	55,38	308,13	1993,44	58,27	
День 6								
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
ЗАВТРАК	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2	0	28
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3

ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,34	6,04	14,84	123,9	17,5	76
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	230	15,78	15,87	29,05	302,47	34,868	276
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с горошком консервированным	60	1,16	0,96	3,32	27,18	22,656	20/1
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	702.1
УЖИН	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	80	15,98	4,40	7,55	133,5	8,256	258
УЖИН	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
УЖИН	Рис отварной	150	2,82	0,97	23,35	113,62	0	315
УЖИН	Салат из свежих огурцов	60	0,46	1,25	1,43	18,77	5,7	13
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	69,43	61,66	235,58	1765,68	151,405	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная сладкая	200	4,84	2,14	26,04	137,58	0	168.7a
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,97	2,70	36,30	193,46	0	317
ОБЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,46	1,31	3,01	25,34	12,252	14
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	26/10	2,05	0,26	12,92	61,1	0	2
УЖИН	Сырники из творога	140	23,37	13,37	20,73	296,09	0,63	231
УЖИН	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354
УЖИН	Салат из моркови	60	0,75	0,06	5,17	24,95	2,88	41

УЖИН	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2036	74,96	58,60	254,89	1829,75	110,75	
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,06	6,60	23,62	182,62	2,34	93
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп картофельный с гречками	200	1,52	5,12	10,88	95,96	16,68	77
ОБЕД	Птица отварная	80	25,81	22,22	0,00	262,2	2,76	300
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,73	1,23	21,41	115,5	0	165
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	1,25	1,43	18,77	5,7	13
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ОБЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	6,33	6,02	39,19	235,83	0,192	453
УЖИН	Рыба, припущенная в молочном соусе	80	14,15	3,43	0,78	90,5	1,616	246
УЖИН	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0	213
УЖИН	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	0,22	6,25	32,36	2,676	12
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2170	90,65	71,48	266,83	2042,9	72,419	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	200	7,26	7,10	31,58	220,34	1,96	168.10
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом 7 с	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп рыбный	200	4,64	5,30	10,70	109,22	10,28	87
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ОБЕД	Капуста тушеная	150	4,53	3,29	17,22	119,12	91,005	336
ОБЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348

ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ПОЛДНИК	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	702
ПОЛДНИК	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368
УЖИН	Котлеты картофельные	115	3,81	5,61	24,47	163,89	23,747	139
УЖИН	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
УЖИН	Салат из свеклы	60	0,92	1,27	5,41	36,7	6,18	33
УЖИН	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	56,66	54,59	260,17	1753,87	199,322	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Геркулес"	200	7,72	7,58	26,04	204,52	2,34	168,5
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
ОБЕД	Тефтели мясные	80	13,09	13,97	4,42	195,54	0,8	287,1
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
ОБЕД	Соус сметанный с томатом	25	0,51	0,77	1,90	16,96	1,163	355
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	0,97	6,13	37,28	22,206	20
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701,4
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
ПОЛДНИК	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
ПОЛДНИК	Булочка сахарная	60	6,25	6,00	37,40	228,7	0,192	453
УЖИН	Сосиски, сардельки отварные	66	6,92	13,36	0,53	150,31	0	275
УЖИН	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0	213
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	0,69	2,32	17,02	10,02	15
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2006	68,12	73,87	250,00	1951,7	153,166	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20454	730,05	633,68	2573,70	18844,92	1213,191	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2045,4	73,01	63,37	257,37	1884,492	121,3191	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			15,50	30,26	54,63	18844,92	25,75	