



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
Детский сад «Радуга»
О.Ю. /Дармаева О.Ю./
«29» августа 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Номер рецептуры
		1.5-3	3-7	Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак:	Манная каша	150	180	2,38	0,18	17,53	69,9	1,950	88
	Сладкий чай	150	180	0,0	0,0	10,0	37,9	3,0	132
	баранки	40	40	3,0	4,7	20,0	174,4	0,0	
Обед:	Суп куриный с вермишелью	200	250	2,10	5,11	16,59	120,75	10,384	75
	Отварная гречневая крупа	150	200	8,73	5,43	45	263,81		
	котлета	30	40	14,1	17,4	0,0	241,0	0,0	6
	Компот из сухофруктов	180	200	0,04	0,0	24,76	94,20	0,600	122
Полдник:	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
	Чай с молоком	180	200	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261
	Хлеб с маслом	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	2
	сыр	10	10	2,6	2,7	0,0	35,2	0,0	21
	Кондит.изд.(печенье)	40	40	3,0	4,7	20,0	174,4	0,0	54
	яблоко	1	1						
День 2									
Завтрак:	Молочный суп с вермишелью	180	200	3,65	4,59	15,99	116,2	0,45	33
	Какао напиток	150	180	4,4	5,0	15,4	121,1	0,54	117
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1

	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
Обед:	Суп харчо	150	200	5,0	5,1	14,6	119,8	9,0	101
	Овощное рагу	150	180	2,29	11,0	14,44	166,0	5,62	57
	Кисель плодово-ягодный	150	180	0,0	0,0	10,0	37,8	15	118
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
Полдник:	омлет	50	50	6,4	5,8	0,4	78,5	0,18	48
	Чай с молоком	180	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,660	261
	Хлеб с маслом	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	2
	апельсин	60	90	0,9	0,2	8,1	43,0	53,2	368
День 3									
Завтрак:	ячневая каша	180	200	5,3	7,2	27,7	191,0	0,0	412
	Сладкий чай	150	180	0,0	0,0	10,0	37,9	3,0	132
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
Обед:	борщ	200	250	2,98	2,83	15,70	100,13	7,92	140
	плов	180	200	21,95	20,40	30,05	391,20	0,96	304
	Сок натуральный	150	200	1,0	0,0	23,46	94,25	14,99	128
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
Полдник:	Каша «дружба»	150	180	4,4	7,3	19,3	156,1	0,45	66
	Чай с молоком	180	200	3,12	3,24	17,70	109,28	1,20	261
	Хлеб с маслом	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	2
	банан	1	1						
День 4									
Завтрак:	Геркулесовая каша	180	200	6,13	9,19	19,8	186,9	0,45	67
	Кофейный напиток	180	200	2,8	3,2	101	108,8	0,45	125
	Батон с маслом	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	2
Обед:	Суп с рыбными консервами	150	180	5,8	3,4	13,3	103,2	0,25	72

	Жаркое по - домашнему	180	200	5,8	5,9	22,0	158,6	2,05	94
		180	200	0,04	0,0	24,76	94,20	0,600	121
	Морс из ягод	180	200	0,04	0,0	24,76	94,20	0,600	121
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
Полдник:	Булочки домашние	30	40	4,95	1,03	28,96	145,5	0,0	469
	Теплое молоко	180	200	5,0	5,8	8,5	104,4	0,6	127
	яблоко	1	1						
День 5									
Завтрак:	Рисовая каша	150	180	4,20	3,50	25,06	167,13	0,45	70
	Сладкий чай	150	180	0,0	0,0	10,0	37,9	3,0	132
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
	конфеты	25	25	1,0	1,3	12,83	90	0,0	248
Обед:	Щи	200	250	2,10	1,68	9,23	61,65	24,675	62
	Отварная лапша с тушенкой	200	250	8,73	13,03	31,25	168	0,0	317
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,0	8,5	33,6	2,03	133
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
Полдник:	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	10,0	37,9	3,0	132
	рогалики	50	50	1,5	1,7	38,8	177,1	0,0	64
	груши	60	90	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	368
День 6									
Завтрак:	Манная каша	150	180	6,59	5,48	33,664	219,24	0,45	168
	Чай сладкий	150	180	0,0	0,0	10,0	37,9	3,0	132
	сухари	40	40	3,0	4,7	20,0	174,4	0,0	4

Обед:	Гороховый суп	150	180	7,6	5,1	18,5	145,0	2,701	44
	Отварной рис	150	180	3,8	4,9	31,6	174,0	7,02	60
	тефтели	70	70	11,8	12,7	8,9	197,7	1,2	105
	Компот из кураги	180	200	0,04	0,0	24,76	53,72	0,4	122
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
	Салат:винегрет	40	50	1,61	5,19	8,40	91,51	11,0	2
Полдник:	Пирожки запеченные с капустой	45	55	2,3	4,36	14,62	108	0,0	2
	Чай с молоком	150	200	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261
	Баранки	40	40	10,4	1,3	64,2	311	0,0	6\h
День 7									
Завтрак:	Пшениная каша	180	200	4,6	7,3	19,2	157,2	0,54	68
	Какао напиток	150	180	4,4	5,0	15,4	121,1	0,54	117
	Хлеб с маслом	35	45	2,3	0,9	16,0	70,5	0,10	3
Обед:	рассольник	200	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	67
	Макароны по-флотски	180	200	6	7,6	2,47	164,8	0,0	252
	Кисель	180	200	0,0	0,0	9,8	40	15	118
	Хлеб	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
	Салат:из свежих огурцов	30	30	1,03	7,13	2,19	76,81	7,18	6
Полдник:	Блины со сгущенным молоком	30	40	11,8	10,6	72,9	434	0,73	267
	Чай с молоком	180	200	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261
	груши	60	90	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
День 8									

Завтрак:	Отварная лапша с маслом и с сыром	180	200	2,7	4,2	14,9	108,8	0,0	412
	Чай с сахаром	150	180	6,00	1,53	6,50	24,64	3,0	132
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
	Конфеты	20	30	1,2	1,3	13	90	1,17	248
Обед:	Суп с домашней лапшой	200	250	3,85	2,175	6,775	81,225	12,475	30
	Тушеная капуста	180	200	5,50	4,57	26,44	168	0,0	317
	Каркадэ	180	200	0,0	0,0	6,49	24,64	0,0	131
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	2,7	0,0	35,2	0,0	1
	Салат морковь с яблоками	30	40	1,92	10,08	7,89	130,22	48,35	10
Полдник:	Яйцо отварное	60	60	3,02	4,98	15,66	119,67	0,45	70
	Чай с молоком	180	200	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261
	Хлеб с маслом	35	45	2,3	4,36	14,62	108	0,0	2
	апельсин	1	1						
День 9									
Завтрак:	Гречневая каша	180	200	3,49	5,21	12,50	111,19	0,45	64
	Чай с сахаром	150	180	2,40	2,40	10,98	73,92	0,45	125
	Батон	30	40	2,3	4,36	14,62	108	0,0	2
Обед:	Пельмени	200	250	11,12	9,17	25,58	261,25	0,28	101
	Пюре с рыбными котлетами	200	250	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09	56
	компот	150	200	1,0	0,0	23,46	94,25	14,99	128
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	0,9	16,0	70,5	0,0	1
	Салат:икра кабачковая	30	30	1,9	8,9	7,7	119	7,0	4
Полдник:	Кекс к чаю	80	80	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	77
	Чай с молоком	180	200	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261
	яблоко	1	1			0,0		0,0	

[illegible]