

Сергей (подпись)
Носачев (ФИО)
02.06.2025 (дата)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	405	14.10	14.97	43.79	363.45	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	9.00	8.10	23.95	199.99	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное порционное	5	0.02	2.90	0.03	29.92	79
	Сыр Российский	10	2.41	2.95	0.03	36.30	75
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	457
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	82
	Итого за Обед	690	25.99	19.85	81.45	626.71	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками из курицы	180	7.47	6.64	15.06	148.34	89
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	10.25	7.78	3.47	127.38	299
	Картофель отварной со сл. маслом	120	2.42	3.38	19.59	122.32	152
	Огурец свежий, нарезка	50	0.40	0.05	1.40	7.50	71
	Компот из сухофруктов	180	0.35	0.02	16.43	69.17	495
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Итого за Полдник	250	20.53	16.39	29.44	352.59	
Полдник	Пудинг творожный с рисом	100	16.33	12.64	23.44	273.09	236
	Кефир	150	4.20	3.75	6.00	79.50	470
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445	62.12	51.71	175.68	1438.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 2			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	395	15.06	16.37	54.46	425.05	
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	7.58	7.39	25.09	195.34	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Кофейный напиток с молоком	180	4.90	4.36	16.58	119.71	395
	Итого за Завтрак 2	100	0.91	0.25	8.04	39.00	
Завтрак 2	Персики порционные	100	0.91	0.25	8.04	39.00	82
	Итого за Обед	620	27.91	33.92	85.73	791.14	
Обед	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	180	2.59	9.29	12.80	150.84	135
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80	14.48	16.71	3.93	227.49	277
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	130	5.66	6.12	31.61	213.51	166
	Помидоры свежие	30	0.18	0.00	1.14	4.20	71
	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	501
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	574
	Итого за Полдник	375	12.93	13.62	20.00	361.64	
Полдник	Омлет натуральный	100	10.84	12.87	3.22	174.58	268
	Кабачки припущенные	50	0.38	0.19	2.90	15.12	343
	Пряник	30	0.33	0.03	0.48	108.60	582
	Чай с сахаром	180	0.10	0.03	7.02	24.49	457
	Хлеб ржаной	15	1.28	0.50	6.38	38.85	574
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	56.81	64.16	168.23	1616.83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	16.54	19.59	68.83	513.30	
Завтрак	Суп молочный с пшеном	180	11.45	11.99	48.99	342.51	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Сыр Российский	10	2.41	2.95	0.03	36.30	75
	Чай с сахаром	180	0.10	0.03	7.02	24.49	457
	Итого за Завтрак 2	175	2.63	2.60	33.60	173.25	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	501
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	582
	Итого за Обед	690	26.18	26.46	101.25	771.13	
Обед	Суп картофельный с гречкой	180	2.49	4.49	16.23	116.07	86
	Тефтели мясные	70	12.92	15.46	12.87	245.03	286
	Соус сметанный с томатом	30	0.42	1.22	2.09	21.21	355
	Макароны отварные с маслом	100	4.35	3.25	21.70	141.60	256
	Помидоры свежие	30	0.18	0.00	1.14	4.20	71
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	71
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	495
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Итого за Полдник	250	11.58	9.75	59.98	382.28	
Полдник	Пирог с яблоками печеный	100	7.53	6.00	43.78	263.78	454
	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	150	4.05	3.75	16.20	118.50	470
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445	55.00	55.90	235.86	1693.71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4			Б	Ж	У		
Завтрак	Итого за Завтрак	395	11.04	12.19	42.26	327.00	
	Суп молочный с пшеничной крупой	180	8.34	7.54	22.44	192.36	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	457
	Итого за Завтрак 2	100	0.70	0.10	5.80	27.00	
Завтрак 2	Арбуз порционный	100	0.70	0.10	5.80	27.00	82
	Итого за Обед	620	46.21	34.17	89.75	849.08	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.22	4.19	13.27	102.75	129
	Плов из курицы	180	37.48	26.89	32.87	502.97	304
	Салат витаминный	50	0.66	0.96	3.11	22.36	21
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	495
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Итого за Полдник	330	29.30	24.47	65.69	591.94	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	150	22.83	18.75	44.44	439.99	231
	Какао с молоком	180	6.47	5.72	21.25	151.95	462
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	89.18	73.43	231.30	1941.27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	395	16.18	17.89	58.01	457.21	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	8.70	8.91	28.64	227.50	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Кофейный напиток с молоком	180	4.90	4.36	16.58	119.71	395
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	82
	Итого за Обед	620	21.97	20.19	77.14	591.49	
Обед	Свекольник	180	1.56	6.24	12.12	117.72	98
	Рагу овощное с мясом птицы с томатом	160	14.59	11.91	17.80	230.75	376
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	71
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	495
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Итого за Полдник	365	10.40	9.33	63.48	385.20	
Полдник	Макароны отварные с сыром	120	9.82	9.26	27.38	242.26	259
	Помидоры свежие	30	0.18	0.00	1.14	4.20	71
	Зефир порционный	35	0.28	0.04	27.93	114.10	582
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	457
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	48.81	47.58	210.10	1485.90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 6			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	13.17	14.78	41.38	355.56	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	8.06	7.18	21.53	184.62	1/40
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Сыр Российский	10	2.41	2.95	0.03	36.30	75
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	457
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	82
	Итого за Обед	660	23.21	20.26	78.64	612.47	
Обед	Щи зеленые	180	2.50	5.94	7.45	94.39	68
	Суфле рыбное	70	11.14	6.01	7.31	130.54	284
	Пюре картофельное	130	3.80	6.27	20.83	160.37	377
	Огулец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	71
	Компот из сухофруктов	180	0.35	0.02	16.43	69.17	495
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Итого за Полдник	250	22.68	15.99	28.46	353.19	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сметаной	100	18.33	12.24	22.16	272.19	279
	Кефир	150	4.35	3.75	6.30	81.00	470
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	60.56	51.53	169.48	1417.22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	395	16.18	17.89	58.01	457.21	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	8.70	8.91	28.64	227.50	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40	79
	Кофейный напиток с молоком	180	4.90	4.36	16.58	119.71	395
	Итого за Завтрак 2	100	0.70	0.10	5.80	27.00	
Завтрак 2	Арбуз порционный	100	0.70	0.10	5.80	27.00	82
	Итого за Обед	590	55.60	33.65	82.45	859.05	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	9.40	4.54	9.37	116.81	61,95
	Котлета куриная	80	36.50	23.65	13.16	393.02	305
	Макароны отварные с маслом	100	4.52	3.66	22.53	149.92	205
	Помидоры свежие	30	0.18	0.00	1.14	4.20	71
	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	501
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	574
	Итого за Полдник	325	9.87	11.70	35.29	284.23	
Полдник	Яйцо отварное	50	6.34	5.74	0.35	78.41	267
	Кабанковая икра из свежих овощей	60	0.70	3.15	5.07	51.18	53
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	582
	Чай с сахаром	180	0.10	0.03	7.02	24.49	457
	Хлеб ржаной	10	0.85	0.33	4.25	25.90	574
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	82.35	63.34	181.55	1627.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	395	11.19	12.96	47.96	354.03	
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	8.51	8.31	28.15	219.54	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40	574
	Чай с сахаром	180	0.10	0.03	7.02	24.49	475
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52	82
	Итого за Обед	630	41.80	23.88	81.78	709.30	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	3.49	4.77	16.61	125.34	85
	Жаркое по-домашнему	180	32.63	17.11	17.93	342.74	319
	Помидоры свежие	30	0.18	0.00	1.14	4.20	71
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	495
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Итого за Полдник	240	16.75	14.66	48.20	384.57	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	10.28	8.94	26.95	232.62	458
	Какао с молоком	180	6.47	5.72	21.25	151.95	462
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	72.52	54.13	214.54	1634.95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	395	14.17	15.52	57.34	422.78	
Завтрак	Суп молочный с рисом	180	7.00	6.81	22.28	177.74	140
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	573
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40	574
	Кофейный напиток с молоком	180	4.59	4.09	22.27	135.04	395
	Итого за Завтрак 2	100	0.91	0.25	8.04	39.00	
Завтрак 2	Персики порционные	100	0.91	0.25	8.04	39.00	82
	Итого за Обед	640	27.70	33.26	100.34	834.31	
Обед	Борщ ПЕТНИЙ	180	2.12	6.04	14.55	124.58	64
	Котлета РУБЛЕННАЯ	80	16.20	16.11	16.02	275.81	282
	Каша ячневая с овощами	100	3.56	9.07	22.55	190.90	180
	Отуец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	71
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	495
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	573
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	574
	Итого за Полдник	250	21.74	21.96	47.96	480.45	
Полдник	Пицца детская	100	20.99	21.81	32.96	411.45	448
	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	501
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1385	64.52	70.99	213.68	1776.54	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №10 «Успех» г. Феодосии Республики Крым



Л. Алёшина