

Утверждаю: приказ № 93 от 01.07.2025г
Заведующий МАДОУ № 209



Присм пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Чай с молоком 180гр	180						
	Батон с маслом 40/5	45						
	Каша молочная ассорти (греча, рис) с маслом сливочным 200г							
	Итого	200	4,86634	4,68075	24,42505	167,91161	0,5	7,18/4
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	425						
	Хлеб ржаной 30гр	100						
	Кисель Валетек 200гр	30						
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом 50гр.	200						
Подлник:	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	50						
	Соль	200						
	Хлеб пшеничный 20гр	3						
	Бигус с мясом	20						
	Картофель в молоке 130г	230						
	Хлеб пшеничный 20гр	733						
	Варушка с повидлом	130						
	Бийогулт питьевой 150 г	20						
	Итого	70						
	Итого	150						
День 2 Завтрак:	Сыр 10 гр	370						
	Батон с маслом 40/5 гр	10						
		45						
	Итого							

	Кофейный напиток с молоком 180 гр	180	2,81834	2,84764	14,22551	105,1	0,6	7,13/10/1
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200г	200	5,95045	5,67742	33,55494	226,04809	0,6	7,14/4
Итого		435	13,90956	16,76237	69,80775	501,49618	1,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100г(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
	Картофельное пюре с морковью 150 г	150	2,90369	3,99169	22,25966	147,16067	10,7	7,66с
	Компот из кураги	180	0,49427	0	18,92169	78,1782	50,2	7,110/2
	Хлеб ржаной 30г	30	2,69933	0,49079	17,09573	74,63708	0,7	0,002/1
	Суп гороховый со сметаной 180г	180	4,09528	3,78876	15,51101	114,84704	0,5	7,4086-8
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
	Хлеб пшеничный 20г	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0,7	0,050
	Гуляш из мяса куры	80	10,11963	10,89259	2,95093	158,90056	0,3	7,190-1с/3
	Салат из капусты со сметкой кукурузой и р.м 60г	60	0,42295	0,0792	3,35795	16,37714	19,8	7,425/1
Итого		705	22,25515	19,42303	90,11697	636,82569	81,5	
Подлник	Хлеб пшеничный 20г	20	1,52	0,18	10,02	46,725	7	0,050
	Секлет тушеная в молочном соусе 130г	130	2,86185	3,19759	18,13074	110,96556	5,7	7,15/3/2
	Биточки (котлеты) рыбные 80 гр	80	14,99278	6,65722	7,04204	166,76352	0,4	7,355
	Чай с сахаром	180	0	0	8,85462	37,02538	0,7	7,354/6
	Печенье/Пряник	35	2,08	1,04	15,36	82,32645	7,3	0,81
Итого		445,00	21,45463	11,07481	59,4074	443,81	6,1	
День 3						1 629,72		
	Завтрак:							
Завтрак:	Запеканка творожная 150г	150	19,50951	26,15654	14,46556	420,37852	0,4	7,4039/1
	Повидло	20	0,08059	0	13,30565	45,92647	7,1	85
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3,19427	4,38876	22,00933	127	0,7	0,35
	Сыр 10 гр	10	2,62045	2,70112	0	35,79326	0,3	7,435/2
	Чай с молоком 180г	180	1,33367	1,42367	11,34489	70,85798	0,6	7,12/10/1
Итого		405	26,737887	34,67009	61,12543	699,95623	1,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100г(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
	Рагу из овощей	150	20,5367	19,58382	16,96517	278,36315	8,6	7,4180
	Компот из сухофруктов 180г	180	0	0	13,77573	58,12753	50,2	7,6/10/1,
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0,7	0,050

Подзник:	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,9025	0,52773	18,3825	80,21591	0	7,002/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50	0,45793	2,05659	2,05195	23,42963	1	7,130
	Котлета мясная	80	19,09159	16,86561	3,5022	270,04341	0,1	7,4163/8
	Суп геркулесовый с мясом	200	2,49122	2,98146	17,76939	117,96805	6,2	7,55с-2
	Итого	715	46,99994	42,19521	82,46694	874,87268	66,1	
Подзник:	Кана молочная ассорти (рис, кукуруза)	150	4,38035	6,14681	18,59044	161,95062	2,4	7,17/4/2
	Молоко 150г	150	5,4	5,4	34,2	185,26554	0	7,381
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,73103	0	7,050
	Пряник 35г	35	2,08	1,04	15,36	83,32645		7,081
	Итого	355,00	13,38035	12,76681	78,17044	477,27	2,4	
День 4	Итого					2 099,66		
	Итого							
Завтрак:	Сыр 10гр	10	2,4078	2,48187	0	32,99516	0,3	7,435/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81644	2,84733	16,97078	105,05802	0,6	7,13/10/1
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3,17022	6,22833	21,78311	132,84396	0	7,035
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,38159	7,28375	22,68352	196,17341	0,4	7,11/4
	Итого	435	13,77605	18,84128	61,43741	467,07055	1,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
	11л ветстарин. со сметаной 200гр	200	1,50012	2,76321	7,5494	63,03595	10,6	7,4146
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,64733	0,48133	16,76644	73,20444	0	7,002/1
	Хлеб пшеничный 35 гр	35	1,52	0,18	10,02	46,70769	0	7,052-1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
Обед:	Компот из сухофруктов 180гр	180	0	0	13,77411	58,11333	50,2	7,6/10/1,
	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,85	4,53	5,51	72,95	1	7,143/3
	Макаронные изделия отварные	150	5,8844	3,48473	40,92451	234,67077	0	7,4151-2
	Котлета из мяса кури	80	15,38063	3,94219	6,20948	120,11475	0,4	7,4347
	Итого	730	27,78248	15,38146	100,75394	668,79693	62,2	
Подзник:	Шанежка с картофелем 70 гр	70	2,08	1,04	15,36	92,41786	0	7,148/2
	Чай с сахаром 180г	180	0,04235	0,00435	12,02929	51,51906	1,4	7,354/6
Итого	Итого	250	3,65924	1,22635	37,52062	191,16	1,4	
	Итого					1 374,61		
День 5	Итого							
	Итого							
Завтрак:	Сухое молочный сладкий 25 гр	25	0,59798	1,24652	1,72438	22,90449	0,2	7,020
	Итого							

	Батон с маслом 40/5 гр	45	3,17022	6,22833	21,78311	142,74956	0,7035
	Запеканка творожная	150	15,5	21,24011	18,53618	367,37124	0,474039/1
	Какао с молоком 180гр	180	1,33079	1,42382	11,38719	68,57371	0,3714/10/5
	Итого	400	20,59899	30,13878	53,43086	601,599	0,9
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	107031(7,346,7,183)
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,66933	0,48533	16,90578	73,80778	07002/1
	Картофельное пюре 150 г	150	3,0127	3,99169	22,25966	147,16067	10,7754с
	Яйцо отварное -20 гр.	20	2,23838	15,18338	6,90563	171,208	8,271/6/1
	Выпечки (котлеты) рыбные 80 гр	80	14,99278	6,65722	7,04204	166,76352	0,47355
	Свекольник вегетарианский	200	1,72844	4,12337	13,83378	101,08742	5,47258
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,53689	0,182	10,13133	47,22667	07050
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0,79404	2,05632	3,05316	27,53305	8,976/10/1,
	Соль	5	0	0	0	0	07044
	Итого	685	27,48405	32,78161	103,31934	836,61243	93,8
Полдник	Каша манная молочная с маслом сливочным	120	3,91684	4,07895	21,32123	135,47274	0,4575/4/3
	Салата обыкновенная 80гр	80	6,19153	5,25541	37,23553	243,615565	078/12/1
	Чай с молоком 180гр	180	1,333067	1,42367	11,34489	70,85798	0,6712/10/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	46,7191	07050
Итого		400,00	12,961437	10,90803	79,92165	496,67	1,05
Итого						1 982,47	
День 6							
Завтрак:							
	Батон с маслом	45	3,13956	5,38422	21,59733	134,32	07035
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 180г	180	4,93178	6,50067	24,71422	186,99511	0,678/4/1
	Чай с молоком 200гр	200	1,33067	1,42367	11,34489	68,38667	0,6712/10
	Итого	425	9,40201	13,30856	57,65644	389,70178	1,2
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	107031(7,346,7,183)
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,53689	0,182	10,131333	47,22667	07050
	Хлеб ржаной 30гр.	30	2,002	0,364	12,67933	55,50667	07002/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,06077	3,53725	16,29747	113,30835	7,17060
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,85578	54,23911	50,276/10/1,
	Рагу из отварного мяса говядины	200	18,2261	15,34477	21,10057	318,91057	9,876/8

	Салат из обезжиренной капусты с яблоками и растительным маслом 50 гр	50	0,64894	0,11809	2,95	13,85872	3,8	7,8/1/1
Итого								
Подлик:								
	Сгущенное молоко	680	24,4747	19,54611	76,014483	603,05009	70,9	
	Бюкефир 150г	20	0,59802	1,2467	1,72429	22,86769	0,2	7,351
	Хлеб пшеничный 20г	150	5,04	5,76	7,2	91,83473	0	7,403/7
	Пудинг из творога	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0	7,050
		150	18,07736	27,62407	26,61132	385,76809	0,4	7,17/5/1
Итого		310,00	25,23338	34,81077	45,55561	547,20	0,6	
Итого								
День 7						1 587,54		
Завтрак:								
	Сыр 10 гр	10	2,39198	2,4656	0	34,5931	0,1	7,435/2
	Каши пшеничная молочная с маслом сливочным 20г	200	6,51256	4,70349	32,66744	218,6493	0,6	7,15/4
	Батон с маслом 40/5 гр	45	3,14616	6,22151	21,61651	142,10977	0	7,035
	Корейский напиток с молоком 180г	180	2,80352	2,81602	14,14148	104,67614	0,6	7,13/10/1
Итого		435	14,85422	16,20662	68,42543	500,02831	1,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100г(или фрукты 100г)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,03(7,346,7,183)
	Компот из яблок и изюма	180	0,09966	0,01402	17,33598	72,57471	50,2	7,2/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,00302	0,3619	12,68581	55,56279	0	7,002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,53767	0,18209	10,13651	47,27442	0	7,050
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
	Борщ со сметаной 180г	180	3,16373	3,43645	21,50655	130,93418	5,2	7,2/2/2
	Плов из мяса кур 200 гр	200	19,35542	18,00799	29,6674	390,38365	12,2	7,4/9/1
	Салат из моркови и яблок с раст.м	50	1,18	1,52	2,38	30,96	0,2	7,093
	Чеснок	1	0,05458	0	0,05042	0,38813	7,371-2	
Итого		666	27,39408	23,52245	93,76267	728,07788	67,8	
Подлик:								
	Печенье/Пряник	35	3,12	1,56	23,04	125,11482	0	7,308/7 ; 7,081
	Хлеб пшеничный 20	20	1,53767	0,18209	10,13651	47,27442	0	7,050
	Тефтели рыбные с рисом в соусе 120 гр	120	14,7654	7,46759	11,12621	188,93862	0,6	7,12/7/1
	Чай с сахаром	180	0	0	11,12621	49,83632	0	7,354/6
Итого		355,00	19,42307	9,20968	55,42893	411,16	0,6	
День 8						1 686,85		
Завтрак:								
	Сыр 10 гр	10	2,44086	2,51602	0	33,38323	0,1	7,435/2

Второй завтрак	Обед:	Какао с молоком 200 гр	200	3.28463	3.32232	16.09451	113.56366	0.3	7.285
		Омлет натуральный 165 гр	165	11.78456	15.09256	3.78711	201.0118	0.95	7.4038/8
		Батон с маслом 40/5 гр	45	3.49939	5.47866	24.09	145.03902	0.7	0.035
		Итого	420	21,00944	26,40956	43,97162	492,99771	1,35	
		Сок фруктовый (100гр) или фрукты (100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7.031(7.346,7.183)
		Компот из сухофруктов 180гр	180	0	0	13.62268	57.5429	50.2	7.6/10/1.
		Хлеб ржаной 30 гр	30	3.045	0.55364	19.285	84.12386	0	7.002/1
		Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.44151	0.17075	9.5028	44.31226	0	7.050
		Отруби свежие порционный	30	0.77	0.1	2.2	13	0	7.014-5
		Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник:	Итого	Суп крестьянский с мясом со сметаной	180	1.60933	3.53337	8.01933	76.77921	6.4	7.274/8
		Запеканка фаршированная отварным мясом с овощами 200 гр	200	13.96616	10.92047	30.81651	323.95862	12.2	7.38/8/1
		Суп молочный 30 гр	30	0.94374	1.58802	2.51956	30.47231	0.2	7.107
		Итого	675	21,77574	16,86625	85,96588	630,18916	69	
		Снежок 150	150	5.47464	5.85732	8.89607	108.00161	0	7.082
		Хлеб пшеничный 20гр	20	1.52	0.18	10.02	46.75	0	7.050
		Ватрушка со сметаной 70 гр	70	6.59556	8.70378	36.28444	280.516	0.1	7.6/12/4
		Суп молочный с лапшой 150	150	3.46436	4.67692	18.78949	144.26923	0.8	7.21/2/3
		Итого	390,00	17,05456	19,41802	73,99	579,54	0,9	
		Итого				1 750,31			
Завтрак:	День 9								
		Батон с маслом	45	3.18154	5.4	21.88835	135.57912	0	7.035
		Сыр 10гр	10	2.82527	2.9122	0	38.64264		7.435/2
		Кофейный напиток с молоком 180 гр	180	2.80345	2.81595	14.14143	104.73214	0.6	7.33/10/1
		Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200 гр	200	5.49833	7.0256	25.09345	203.09048	0.6	7.16/4
		Итого	435	14,30859	18,15375	61,12323	482,04438	1,2	
		Сок фруктовый (100гр) или фрукты (100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7.031(7.346,7.183)
		Компот из сухофруктов 180гр	180	0.40408	0	20.60487	85.63421	50.2	7.6/10/1.
		Хлеб ржаной 30 гр	30	2.71275	0.49319	17.18066	74.98571	0	7.002/1
		Салат из обжаренной капусты с огурцами и раст.м	50	0.65099	1.73692	4.88956	37.86396	0.9	7.7/1/1
Второй завтрак	Обед:	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044

	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,00187	0,11868	6,6044	30,96923	0,7050
	Уха рыбачья 180гр	180	6,8278	2,31934	11,03692	111,32429	2,4
	Жаркое по-домашнему с мясом кури	200	21,70548	24,07929	28,61132	461,95893	7,1
Итого		665	33,30297	28,74742	88,92773	802,73633	60,6
Полдник:	Каша гречневая молочно-я с маслом сл.	200	2,85407	5,02297	28,67648	155,30121	2,9
	Вафли 30гр	30	1,07091	0,93705	27,07398	106,67045	0,7
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,5367	0,18198	10,13011	47,21538	0,7
	Бюйгурт питьевой 150 г	150	5,4	5,4	34,2	185,26554	0,7
Итого		400,00	10,86168	11,542	100,08057	494,45	2,9
Итого						1 831,51	
День 10							
Завтрак:	Батон с маслом 40/5 гр	45	3,26264	5,46786	22,42286	144,15476	0,7
	Закваска творожная с морковью 180	180	15,02769	24,23893	24,19012	381,57012	0,2
	Чай с молоком 180 гр	180	1,33044	1,42352	11,34363	68,37033	0,3
	Сгущенное молоко	20	1,47438	1,74056	11,46708	65,51011	0,2
Итого		425	21,09515	32,87087	69,42369	659,60532	0,7
Второй завтрак	Сок фруктовый 100г(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10
	Суп овощной на желатинизированном бульоне со сметан	200	5,29268	4,81622	32,58695	189,95598	0,9
	Компот из сухофруктов	180	0	0	13,62268	57,54329	50,2
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,69077	0,48923	17,04154	74,38901	0,7
	Соль	5	0	0	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,95264	0,23121	12,87187	59,85692	0,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,20207	2,7439	6,49439	58,06354	10,8
Итого	Печень говяжья по-строгановски	80	15,89226	13,58988	4,51679	154,44262	0,1
Полдник:		665	27,03042	21,87044	87,13422	594,25136	62
	Пшеница с маком 80гр	80	6,4347	6,8381	42,5859	255,25296	0,1
	Хлеб пшеничный 20гр	20	2,79	0,33115	18,4333	85,5231	0,7
	Чай с сахаром, с лимоном 200гр	200	0,04225	0,00438	12,02921	51,49213	0,7
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с р	60	1,30854	8,96122	10,11927	137,81	1,4
Итого		360,00	10,57549	16,13485	83,16768	530,08	1,5

1 831,52

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890990

Владелец Ступак Оксана Владимировна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025