

## ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал	Витамин С	№ рецептуры сборник тех. Карт рецептур блюд кул. издел. для д/п
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>ИП Поляковский Ю.И. 2011г. Уфа</b>
Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9	9	37	266	0.5	170
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258
Хлеб пшенич./ пряник	30/40	4	4.6	24.2	156	0	1
<b>Итого:</b>		<b>13.1</b>	<b>13.63</b>	<b>70.3</b>	<b>447</b>	<b>0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	1,0	2,7	4,2	116.7	0.48	
<b>Итого:</b>		<b>1,0</b>	<b>2,7</b>	<b>4,2</b>	<b>116.7</b>	<b>0.48</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат «Из белок. капусты	60	1,0	2.7	4,2	44	2,24	5
Суп картофельный	250	8,0	4,4	31,8	202	2,8	54
Гуляш	70/50	20.1	20.5	3.2	277	0.94	89
Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	133
Компот из апельсинов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	267
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.6	0	
<b>Итого:</b>		<b>31.08</b>	<b>33.9</b>	<b>94.86</b>	<b>809.49</b>	<b>19.4</b>	
<b>УПЛОТН. ПОЛДН</b>							
Рагу из овощей	200	3,7	10,0	17,1	174	11,6	141
Сосиска отварная	66,3	6,6	13,8	0,51	153	0	121
Какао на молоке сгущ.	200	3,0	3,1	19,4	114	0,15	265
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
<b>Итого:</b>		<b>27.67</b>	<b>16.9</b>	<b>49.39</b>	<b>462,4</b>	<b>0.75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>72.41</b>	<b>64.43</b>	<b>244.61</b>	<b>1835.5</b>	<b>20.63</b>	

## ДЕНЬ ВТОРОЙ

Наименование блюда	вых од, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184	0,55	177
Кисель из концентрата на плодовых или ягод. экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	0	274
Бутерброд с сыром	50/15	7,9	475	24,2	172	0,11	3
Итого		<b>12,9</b>	<b>482,8</b>	<b>67,6</b>	<b>432</b>	<b>0,66</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Свежие фрукты	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>10</b>	
Итого:		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих помидор	60	0,5	2,7	1,8	33	2,30	11
Уха рыбацкая	250	4,8	4,4	18,5	128,0	9,64	66
Бефстроганов	70/30	9,5	10,6	5,9	305	0,34	86
Каша рисовая рассыпчатая	200	3,5	10,0	33,2	268	2,19	164
Сок	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		<b>23,68</b>	<b>25,85</b>	<b>111,46</b>	<b>773,49</b>	<b>24,66</b>	
<b>УПЛОТ. ПОЛД.</b>							
Макаронные изделия с тёртым сыром	170/2 0	8,1	5,1	27,6	307	0,04	199
Чай	200	0,1	0,03	9,1	1	0	257
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
<b>Итого:</b>		<b>10,57</b>	<b>5,43</b>	<b>51,19</b>	<b>287,4</b>	<b>0,04</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>48,65</b>	<b>514,58</b>	<b>251,25</b>	<b>1895,89</b>	<b>35,36</b>	

## ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Наименование блюда	вых ОД, Г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша «Дружба»	200/5	9,4	10,9	27,4	232	1,37	183
Какао с молоком	200	1,4	1,4	12,3	93	0,08	264
Хлеб пшеничный/ вафли	30/20	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
<b>Итого:</b>		<b>13,17</b>	<b>12,6</b>	<b>54,19</b>	<b>380,4</b>	<b>1,45</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Свежие фрукты	100	1,50	0,50	21,0	96,0	10	
<b>Итого:</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат луковый	60	0,9	2,7	6,6	34	8,22	43
Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	5,7	12,5	107	7,94	52
Жаркое по - домашнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375	9,4	91
Компот из апельсинов	200	0,0	0,0	20,0	70	0	267
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
<b>Итого:</b>		<b>29,78</b>	<b>31,9</b>	<b>85,76</b>	<b>746,49</b>	<b>25,56</b>	
<b>УПЛОТ. ПОЛДН.</b>							
блины	75/5	20,2	14,2	4,0	173	0,85	221
Сок	200	0,56	0	30,06	116,7	0,48	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
<b>Итого:</b>		<b>23,13</b>	<b>14,5</b>	<b>48,55</b>	<b>413,10</b>	<b>1,33</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>67,58</b>	<b>59,5</b>	<b>209,5</b>	<b>1635,99</b>	<b>38,34</b>	

## ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	4,4	5,2	19,9	148	0,65	74
Чай с молоком и сахаром	200	1,0	0,05	27,5	61	0,32	259
Хлеб пшеничный/пряники	30/40	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
<b>Итого:</b>		<b>7,77</b>	<b>5,55</b>	<b>61,89</b>	<b>329,4</b>	<b>0,97</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	150	0,5	0,5	12,25	53,35	12,5	
<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,25</b>	<b>53,35</b>	<b>12,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат «Из свежих огурцов»	60	1,0	2,7	4,2	33	2,24	64
Свекольник	250	2,2	5,3	15,4	120	6,7	50
Плов из говядины	200	22,2	23,0	33,9	434	1,3	106
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,03	9,1	68	0	269
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
<b>Итого:</b>		<b>29,38</b>	<b>29,13</b>	<b>84,76</b>	<b>713,49</b>	<b>8,0</b>	
<b>УПЛОТ. ПОЛДНИК:</b>							
Сырники из творога	180/20	30,9	19,5	48	329	1,03	209
Кисель из концентрата на плодовых или ягод. экстрактах	200	3,0	3,1	19,4	76	0,15	274
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
<b>Итого:</b>		<b>37,27</b>	<b>22,9</b>	<b>81,89</b>	<b>678,4</b>	<b>1,18</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>74,92</b>	<b>58,08</b>	<b>240,79</b>	<b>1774,64</b>	<b>22,65</b>	

## ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
Омлет с зелёным горошком	90/4	8,2	11,7	2,4	147	1,55	204
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	12,3	61	0,08	259
Бутерброд с маслом	50/5	4	4,6	24,2	156	0	1
<b>Итого:</b>		<b>13,6</b>	<b>17,7</b>	<b>38,9</b>	<b>368</b>	<b>1,63</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	150	0,6	0,45	15,45	65,39	7,5	
<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>65,39</b>	<b>7,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из св. помидор и огурцов	60	0,5	2,7	1,8	36	2,30	13
Рассольник ленинградский	250/10	8,5	4,4	13,3	120	1,66	50
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0	197
Котлета	70/7	11,8	10,0	13,2	225	2,84	92
Какао на молоке сгущённом	200	1,0	0,05	27,5	114	0,32	265
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
<b>Итого:</b>		<b>42,68</b>	<b>34,65</b>	<b>124,56</b>	<b>984,49</b>	<b>4,89</b>	
<b>УПЛОТ. ПОЛДНИК:</b>							
Каша гречневая молочная вязкая	200/5	3,1	4,6	20,1	266	10,4	170
Сок	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
<b>Итого:</b>		<b>12,17</b>	<b>18,73</b>	<b>44,2</b>	<b>386,4</b>	<b>10,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>69,05</b>	<b>71,53</b>	<b>223,11</b>	<b>1804,28</b>	<b>24,42</b>	

## ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная вязкая	200/5	6,3	8,1	33,5	297	0,53	168
Чай с сахаром	200	3,0	3,1	19,4	25	0,15	258
Хлеб пшеничный/пряники	30/40	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
<b>Итого:</b>		<b>11,67</b>	<b>11,5</b>	<b>67,39</b>	<b>417,4</b>	<b>0,68</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	150	0,6	0,45	15,45	65,39	7,5	
<b>Итого:</b>		<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,6</b>	<b>110</b>	<b>1,04</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из белокочанной капусты с зел. горошком	60	0,5	2,7	1,8	73	2,30	8
Уха с крупой	250	2,1	5,2	14,8	137	6,94	67
Голубцы ленивые (2 вар.)	200/30	18,0	14,4	15,2	262	22,75	116
Компот из апельсинов	200	0,56	0	30,06	70	0,48	267
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
<b>Итого:</b>		<b>26,04</b>	<b>23,1</b>	<b>88,22</b>	<b>660,19</b>	<b>32,47</b>	
<b>УПЛОТН. ПОЛДН,</b>							
Запеканка из творога	150/20	3,8	7,1	22,5	431	0	207
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	259
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
<b>Итого:</b>		<b>7,57</b>	<b>8,8</b>	<b>48,19</b>	<b>303,4</b>	<b>0,26</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>50,78</b>	<b>49,6</b>	<b>212,4</b>	<b>1750,99</b>	<b>34,45</b>	

## ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/5	8,17	10,05	24,0	264	1,4	169
Кисель из концентрата на плодовых или ягод. экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	0	274
Хлеб пшеничный/вафли	30/20	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
<b>Итого:</b>		<b>10,54</b>	<b>10,35</b>	<b>58,49</b>	<b>364,4</b>	<b>1,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	150	0,6	0,45	15,45	65,39	7,5	
<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>65,39</b>	<b>7,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат «Капуста, помидоры, огурцы»	60	1,0	2,7	4,2	45	2,24	10
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,8	5,8	8,4	93	11,98	49
Тефтели из говядины с рисом	80/80	11,2	18,2	16,1	273	3,07	102
Сок	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	268
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
<b>Итого:</b>		<b>18,88</b>	<b>24,85</b>	<b>78,36</b>	<b>610,49</b>	<b>15,37</b>	
<b>УПЛОТН. ПОЛДН.</b>							
Рыба в омлете	70/30	6,5	6,0	35,4	225,0	0,27	76
Чай с сахаром	200	0,2	0,03	9,3	37	1,12	260
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
<b>Итого:</b>		<b>8,28</b>	<b>6,23</b>	<b>54,36</b>	<b>306,6</b>	<b>1,39</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>38,3</b>	<b>41,88</b>	<b>206,66</b>	<b>1869,88</b>	<b>25,66</b>	

## ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшённая молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53	181
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258
Бутерброд с сыром	50/15	7,9	475	24,2	172	0,11	3
Итого:		<b>15,4</b>	<b>483,83</b>	<b>68,4</b>	<b>447</b>	<b>0,64</b>	
<b>2ЗАВТРАК</b>							
Фруктовый Сок	200	0,56	0	30,06	116,7	0,48	
Итого:		<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>30,06</b>	<b>116,7</b>	<b>0,48</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат «Школьный»	60	0,6	2,7	6,4	60	2,24	27
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	6,6	55
Оладьи из печени по-кунцевски	75	15,1	10,5	10,1	196	9,29	118
Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	133
Кисель из концентрата на плодовых или ягод. экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	0	274
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
<b>Итого:</b>		<b>26,38</b>	<b>21,2</b>	<b>101,86</b>	<b>706,49</b>	<b>28,53</b>	
<b>УПЛОТН. ПОЛДН.</b>							
Блины	200/20	8,4	8,6	61,7	217	0,93	222
Компот из свежих плодов	200	1,0	0,05	27,5	68	0,32	269
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Итого:		<b>11,77</b>	<b>8,95</b>	<b>103,69</b>	<b>539,4</b>	<b>1,25</b>	
Итого за день:		<b>54,11</b>	<b>513,98</b>	<b>304,55</b>	<b>1703,59</b>	<b>30,9</b>	

## ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша из смеси круп	200/5	8,1	9,8	35,60	235	0,51	185
Сок	200	0,56	0	30,06	116,7	0,48	
Хлеб пшеничный/пряник	20/40	1.19	0.15	7.25	35.7	0	
Итого:		<b>9,85</b>	<b>9,95</b>	<b>42,85</b>	<b>416,4</b>	<b>0,99</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Йогурт	110	5,6	0,1	7,3	51	0,56	
Итого:		<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>51</b>	<b>0,56</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы с рас. маслом	60	0,6	2,7	8,7	66	2,3	24
Бульон мясной прозр.	250	3,8	2,1	0,2	35	0,09	68
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0	197
Куры отварные	70	11,0	15,2	10,9	185	0.07	122
Чай	200	1,0	0,05	27,5	1	0,32	257
Хлеб ржаной	50	3,3	0.6	16.7	86.89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		<b>26,78</b>	<b>25,05</b>	<b>106,96</b>	<b>760,49</b>	<b>2,78</b>	
<b>УПЛОТН. ПОЛДН.</b>							
Винегрет яйцо отвар.	60/40	0,8	1,4	4,3	33	3,11	39
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,5	71,40	0	
Какао на молоке	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	264
Итого:		<b>6,7</b>	<b>4,8</b>	<b>32,3</b>	<b>197,4</b>	<b>3,63</b>	
Итого за день:		<b>48,93</b>	<b>39,9</b>	<b>182,11</b>	<b>1374,29</b>	<b>7,96</b>	

## ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой рисовой	200/6	10,4	17,2	38,6	217	0,19	72
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Итого:		<b>12,87</b>	<b>17,53</b>	<b>62,19</b>	<b>451,4</b>	<b>0,19</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	150	0,6	0,45	15,45	65,39	7,5	
<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>65,39</b>	<b>7,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат «Из сырых овощей»	60	0,6	2,7	6,4	33	2,24	23
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	2,6	2,6	19,3	202	7,00	59
Бефстроганов	70/30	20,0	23,8	2,7	305	0,49	86
Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7,0	46,2	296	0	160
Сок	200	0,56	0	30,06	116,7	0,48	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
<b>Итого:</b>		<b>39,84</b>	<b>36,9</b>	<b>131,02</b>	<b>1017,19</b>	<b>10,21</b>	
<b>УПЛОТН. ПОЛДН.</b>							
Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7	135
котлеты	70/7	15,9	13,39	0,3	225	0,62	92
Какао с молоком	200	1,0	0,05	27,5	93	0,32	264
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Итого:		<b>22,57</b>	<b>18,64</b>	<b>56,39</b>	<b>479,4</b>	<b>25,64</b>	
Итого за день:		<b>75,88</b>	<b>73,52</b>	<b>513,21</b>	<b>2013,38</b>	<b>43,54</b>	

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующая МБДОУ Д/С «Радуга»  
\_\_\_\_\_/Шилова О.И./  
«02» января 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**МКДОУ Д/С «РАДУГА» НА 2024-2025УЧ.ГОД.**