



**21 июля**

| Наименование<br>блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                                          |             | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| Первый завтрак                           |             |                  |       |          |                            |                |
| Каша рисовая                             | 200,0       | 5,28             | 9,35  | 22,26    | 199,0                      | 9              |
| Чай сладкий, №8                          | 170,0       | 0,36             | 0,0   | 0,072    | 50,4                       | 8              |
| Хлеб пшеничный с<br>маслом               | 25,0<br>7,0 | 2,3              | 4,36  | 14,62    | 108,0                      | 84             |
| Второй завтрак                           |             |                  |       |          |                            |                |
| Сок                                      | 150,0       | 0,75             | 0,0   | 15,15    | 0,75                       | 79             |
| Обед                                     |             |                  |       |          |                            |                |
| Суп картофельный<br>с лапшой куриный     | 200,0       | 3,68             | 7,07  | 62,58    | 396,80                     | 33             |
| Котлета мясная с<br>картофельным<br>пюре | 160/140     | 14,14            | 11,4  | 3,63     | 263,25                     | 55             |
| Компот из<br>сухофруктов                 | 170,0       | 0,5              | -     | 21,15    | 86,6                       | 76             |
| Гороховое пюре                           | 160         | 8,0              | 7,0   | 14,62    | 263,25                     |                |
| Хлеб ржаной                              | 30,0        | 1,92             | 0,36  | 9,72     | 50,75                      | 86             |
| Полдник                                  |             |                  |       |          |                            |                |
| Омлет                                    | 90,0        | 14,01            | 17,01 | 1,86     | 207,48                     | 68             |
| Кукуруза<br>консервированная             | 40          | 1,1              | 5,8   | 9,8      | 28,62                      |                |
| Хлеб пшеничный                           | 30,0        | 2,25             | 0,87  | 15,15    | 77,43                      | 87             |
| Какао на молоке                          | 180,0       | 3,67             | 3,19  | 17,28    | 118,66                     | 82             |
| Итого за день                            |             |                  |       |          | 1786,56                    |                |



**22 июля**

| Наименование блюда                 | Вес блюда     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|---------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                                    |               | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Первый завтрак                     |               |                  |       |          |                         |             |
| Сырники со сметаной                | 130,0<br>30,0 | 17,54            | 16,51 | 12,05    | 247,00                  | 61          |
| Кофейный напиток на молоке         | 180,0         | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 91,0                    | 75          |
| Хлеб пшеничный с маслом            | 25,0<br>7,0   | 2,3              | 4,36  | 14,62    | 108,0                   | 84          |
| Второй завтрак                     |               |                  |       |          |                         |             |
| Банан                              | 250,0         | 1,0              | 1,0   | 24,5     | 110,0                   |             |
| Обед                               |               |                  |       |          |                         |             |
| Свежий огурец                      | 40,0          | 0,69             | 4,3   | 2,61     | 51,94                   |             |
| Суп куриный «Снежок»               | 200,0         | 2,35             | 2,82  | 16,63    | 144,0                   |             |
| Гречка отварная                    | 120,0         | 10,93            | 15,0  | 20,91    | 198,37                  | 66          |
| Гуляш мясной                       | 90            | 2,35             | 2,82  | 52       | 128                     |             |
| Чай с зефиром/ мармеладом/пастилой | 170,0/30,0    | 12,0             | 3,06  | 58,2     | 155,28                  |             |
| Хлеб ржаной                        | 30,0          | 2,64             | 0,48  | 13,68    | 75,4                    | 86          |
| Полдник                            |               |                  |       |          |                         |             |
| Булочка/ плюшка сладкая дрожжевая  | 100,0         | 7,76             | 5,6   | 52,3     | 333,20                  | 88          |
| Кефир                              | 150,0         | 5,8              | 6,4   | 13,96    | 119,0                   | 80          |
| Итого за день                      |               |                  |       |          | 1797,89                 |             |



**23 июля**

| Наименование<br>блюда         | Вес блюда   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                               |             | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| Первый завтрак                |             |                  |       |          |                            |                |
| Каша кукурузная               | 180,0       | 7,44             | 4,65  | 32,47    | 201,5                      | 5              |
| Какао на молоке               | 170,0       | 4,2              | 3,62  | 17,28    | 118,66                     | 82             |
| Хлеб пшеничный с<br>маслом    | 25,0<br>7,0 | 2,3              | 4,36  | 14,62    | 108,0                      | 84             |
| Второй завтрак                |             |                  |       |          |                            |                |
| Сок                           | 160,0       | 0,75             | 0,0   | 15,15    | 64,0                       | 79             |
| Обед                          |             |                  |       |          |                            |                |
| Суп рыбный с<br>пшеном        | 200,0       | 5,37             | 6,08  | 17,47    | 166,08                     | 35             |
| Голубцы ленивые<br>с подливой | 120,0/70,0  | 14,18            | 13,19 | 3,49     | 195,83                     |                |
| Компот из<br>сухофруктов      | 170,0       | 0,5              | -     | 21,15    | 86,6                       | 76             |
| Хлеб ржаной                   | 30,0        | 2,4              | 0,4   | 17,73    | 75,4                       | 86             |
|                               |             |                  |       |          |                            |                |
|                               |             |                  |       |          |                            |                |
| Винегрет                      | 110,0       | 1,1              | 5,8   | 9,8      | 118,0                      | 10             |
| Чай сладкий, №83              | 170,0       | 0,36             | -     | 0,072    | 50,4                       | 83             |
| Хлеб пшеничный,<br>№87        | 30,0        | 2,25             | 0,87  | 15,15    | 77,43                      | 87             |
| Итого за день                 |             |                  |       |          | 1780,85                    |                |

Утверждаю  
Зав. МБДОУ детский сад №6  
Павлова Л. И.



**24 июля**

| Наименование<br>блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                                    |           | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| Первый завтрак                     |           |                  |       |          |                            |                |
| Каша манная<br>молочная            | 180,0     | 6,0              | 8,2   | 29,3     | 215,0                      |                |
| Чай сладкий                        | 170,0     | 0,2              | 0,04  | 15,0     | 56,8                       |                |
| Хлеб пшеничный с<br>маслом и сыром | 25,0      | 8,85             | 12,16 | 28,1     | 226,1                      |                |
|                                    | 7,0       |                  |       |          |                            |                |
|                                    | 25,0      |                  |       |          |                            |                |
| Второй завтрак                     |           |                  |       |          |                            |                |
| Сок яблочный                       | 160,0     | 0,75             | 0,0   | 15,15    | 64,0                       |                |
| Обед                               |           |                  |       |          |                            |                |
| Икра кабачковая                    | 50,0      | 0,15             | 0,0   | 0,45     | 51,2                       |                |
| Щи с курицей со<br>сметаной        | 200,0     | 9,9              | 7,28  | 13,73    | 245,0                      |                |
| Бефстроганов из<br>печени          | 120,0     | 9,47             | 4,97  | 4,41     | 150,04                     |                |
| Макароны<br>отварные               | 110,0     | 4,22             | 0,61  | 22,76    | 213,74                     |                |
| Компот из с/фр                     | 170,0     | 12,0             | 3,06  | 13,0     | 49,28                      |                |
| Хлеб ржаной                        | 30,0      | 2,64             | 0,48  | 13,68    | 72,4                       |                |
| Полдник                            |           |                  |       |          |                            |                |
| Блины со<br>сгущенкой              | 80,0/30,0 | 3,2              | 2,4   | 45,87    | 167,24                     |                |
| Кисель                             | 180,0     | 2,34             | 2,43  | 13,28    | 81,96                      |                |
| Итого за день                      |           |                  |       |          | 1783,78                    |                |



**25 июля**

| Наименование<br>блюда                | Вес блюда   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                                      |             | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| Первый завтрак                       |             |                  |       |          |                            |                |
| Крупеник с<br>джемом                 | 120,0/30,0  | 12,98            | 12,18 | 6,48     | 349,69                     |                |
| Кофейный<br>напиток                  | 180,0       | 3,12             | 3,49  | 28,89    | 143,0                      |                |
| Хлеб пшеничный с<br>маслом           | 25,0<br>7,0 | 4,19             | 7,25  | 24,12    | 173,34                     |                |
| Второй завтрак                       |             |                  |       |          |                            |                |
| Яблоко                               | 250,0       | 1,0              | 1,0   | 24,5     | 110,0                      |                |
| Обед                                 |             |                  |       |          |                            |                |
| Свекольник с<br>мясом со<br>сметаной | 200,0       | 8,85             | 6,25  | 12037    | 238,87                     |                |
| Салат из свежей<br>капусты           | 60          | 1,5              | 0     | 0        | 56,3                       |                |
| Котлета рыбная                       | 60,0        | 7,69             | 8,14  | 14,55    | 142,8                      |                |
| Картофельное<br>пюре                 | 150,0       | 3,25             | 4,68  | 8,04     | 163,9                      |                |
| Чай сладкий                          | 200,0       | 0,16             | -     | 17,43    | 68,5                       |                |
| Хлеб ржаной                          | 30,0        | 2,51             | 0,46  | 13,0     | 68,78                      |                |
| Полдник                              |             |                  |       |          |                            |                |
| Йогурт                               | 150,0       | 4,5              | 3,45  | 6,75     | 108,0                      |                |
| Вафли/ печенье/<br>пряник            | 90,0/25,0   | 11,09            | 11,4  | 22,76    | 300,19                     |                |
| Итого за день                        |             |                  |       |          | 1820,45                    |                |