

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Вес блюда, г	Пищевые вещества			
		1-3 года	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. ценность, ккал	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. ценность, ккал
День 1											
ЗАВТРАК											
229	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	80	7,52	13,46	1,51	157
57	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,1	47,6	60	1,2	5,4	4,65	1,76
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33	30	2,38	0,30	14,50	70,0
412	Чай с лимоном	150/4	0,07	0,01	7,10	29	180/7	0,12	0,02	10,20	41
Итого			11,01	15,28	52,69	387,33		13,65	19,56	60,16	395,16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
386	Сок яблочный	115	0,58	-	11,62	48,55	103	0,52	-	10,40	43,49
ОБЕД											
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,31	3,54	9,17	73,8	200	1,46	3,93	10,2	82
161	Котлета из говядины	60	8,44	6,87	6,13	119,26	80	11,25	9,17	8,18	159,0
339	Пюре картофельное	100	5,25	3,49	16,5	94,7	130	6,83	3,81	18,06	99,75
13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	60	0,45	3,65	3,65	40,38
390	Компот из свежих плодов	150	0,11	9,08	18,24	74,24	180	0,14	10,90	21,89	89,08
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	35	2,70	1,05	17,43	91,7
Итого			19,56	31,98	76,9	569,52		24,98	39,11	92,21	680,91
УЖИН											
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	60	4,37	7,5	32,35	215
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102
Итого			8,22	10,34	34,54	264		9,85	12,38	41,42	317
Всего за день			39,37	57,6	175,75	1269,40		49,0	71,05	204,19	1436,56

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Вес блюда, г	Пищевые вещества			
		1-3 г ода	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. ценность, ккал	3-7лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. ценность, ккал
День 3											
ЗАВТРАК											
93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,40	140,25	200	6,35	8,51	21,86	187
3	Бутерброд с сыром	35	3,89	5,65	11,97	114,29	45	4,73	6,88	14,56	139
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	168,3	180	3,67	3,19	15,82	194,7
Итого			11,8	14,75	56,08	422,84		14,75	33,33	52,24	572,94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
386	яблоко	108	0,38	0,38	9,3	41,8	114	0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,03	12,35	75,42	200	2,16	2,26	13,72	83,8
329	Кнели куриные с рисом	60	17,03	14,14	5,30	217,002	80	22,70	18,86	7,06	289,336
336	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63	150	3,09	4,85	14,14	112,62
418	Сок	150	0,75	-	15,15	64	180	0,90	-	18,18	76
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	35	2,70	1,05	17,43	91,7
Итого			26,55	26,94	70,97	634,652		33,7	33,62	83,33	772,456
УЖИН											
285/266	Пудинг рыбный запеченный(я) Рыба запеченная в сметанном соусе(сад)	75 -	9,49	4,97	6,21	107	80	9,40	5,47	1,94	95
55	Икра свекольная	60	1,41	2,78	7,40	60,06	100	2,35	4,63	12,33	100,1
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
412	Чай с лимоном	150/4	0,07	0,01	7,10	29	180/7	0,12	0,02	10,20	41
б/н	вафли	18	0,99	4,86	11,34	93,6	18	0,99	4,86	11,34	93,6
Итого			13,8	32,08	43,02	391,66		15,01	21,58	46,67	495,37
Всего за день			52,53	74,15	179,37	1490,95		63,86	88,93	192,04	1884,77

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Вес блюда, г	Пищевые вещества			
			1-3 года	Белки г	Жиры г	Углеводы г		Энергетическая ценность, ккал	3-7 лет	Белки г	Жиры г
День 4											
ЗАВТРАК											
101	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,65	200	5,56	5,16	18,35	142,2
2	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,6	2,5	2,5	17,54	45	2,06	3,2	3,2	22,55
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого			8,11	8,37	26,89	194,19		10,47	10,77	38,32	255,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
386	Сок яблочный	115	0,58	-	11,62	48,55	103	0,52	-	10,40	43,49
ОБЕД											
58	Свекольник	180	1,41	3,6	10,15	79,02	200	1,63	4,0	11,28	87,8
145	Пампушка с чесноком	40	3,94	2,412	2,464	119,164	40	3,94	2,412	2,464	119,164
179	Птица, в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	70	7,42	9,33	2,58	106
219	Макаронные изделия, отварные с маслом	70	2,57	1,97	12,31	77,23	130	5,13	3,94	24,61	154,45
7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	1,32	2,09	3,84	38,38	60	1,98	3,14	5,76	57,57
390	Компот из свежих плодов	150	0,11	9,08	18,24	74,24	180	0,14	10,90	21,89	89,08
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
Итого			18,08	33,62	60,37	587,464		22,39	40,32	81,38	733,064
УЖИН											
251	Запеканка из творога	80	14,03	9,65	13,73	198,4	100	17,54	12,05	17,15	247
115	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	50	0,7	2,04	2,93	37,0
420	Снежок	150	4,2	3,75	16,35	117	150	4,2	3,75	16,35	117
Итого			18,65	14,62	31,84	337,6		22,44	18,74	36,43	401,0
Всего за день			45,42	56,61	130,72	1167,80		55,82	69,83	166,53	1433,30

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Вес блюда, г	Пищевые вещества			
		1-3 года	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. ценность, ккал	3-7лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. ценность, ккал
День 5											
ЗАВТРАК											
88	Каша вязкая манная молочная	150	4,65	5,6	18,18	144	200	6,21	7,47	25,09	192
125	Гренка с сыром	30	4,76	4,81	17,98	134,22	40	6,34	6,42	23,97	178,96
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	200	3,65	3,19	15,82	107
Итого			12,56	13,13	49,12	367,22		16,2	17,08	64,88	477,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
386	яблоко	108	0,38	0,38	9,3	41,8	114	0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД											
91-127	Суп картофельный с клёцками	180	1,48	2,23	9,06	62,28	200	1,65	2,48	10,06	69,2
322	Котлета рубленая из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	80	12,92	11,85	13,46	212
427	Пюре из гороха с маслом	100	4,2	2,3	12,5	113	130	5,46	2,99	16,25	146,9
5	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,45	2,86	3,15	44,36	60	0,68	4,29	4,72	66,54
394	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,36	0,013	24,21	99,9
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	35	2,70	1,05	17,43	91,7
Итого			20,24	22,65	81,45	641,99		25,92	29,27	98,93	805,24
УЖИН											
227	Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63	1 шт	5,08	4,60	0,28	63
46	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	150	2,04	9,27	12,66	142,2
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
412	Чай с лимоном	150/4	0,07	0,01	7,10	29	180/7	0,12	0,02	0,17	41
	Пряник	36	0,99	4,86	11,34	93,6	36	0,99	4,86	11,34	93,6
Итого			9,34	21,31	38,18	420,64		10,38	25,35	37,25	458,8
Всего за день			42,52	57,47	168,75	1471,65		52,9	72,1	210,86	1786,0

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Вес блюда, г	Пищевые вещества			
		1-3 года	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. ценность, ккал	3-7лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. ценность, ккал
День 6											
ЗАВТРАК											
220	Макароны отварные с сыром	103	6,19	6,67	14,65	140,64	140	8,67	9,34	20,51	196,90
	Печенье овсяное	24	1,44	3,84	15,84	241,92	24	1,44	3,84	15,84	241,92
376	Кисель из концентрата	150	0,3	0,015	21,03	85,6					
	Кисель витаминизированный «Витоша»						180	-	-	24,0	95,0
Итого			7,93	10,53	51,52	468,16		10,11	13,18	60,35	533,82
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
386	Сок яблочный	115	0,58	-	11,62	48,55	103	0,52	-	10,40	43,49
ОБЕД											
73	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,02	2,89	4,82	55,44	200	1,36	3,86	5,35	61,6
315	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	160	14,12	9,04	20,26	219
372	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	50	0,70	2,04	2,93	37,05
21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,57	2,44	2,67	34,96	60	0,84	3,66	4,02	52,44
390	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,11	9,08	18,24	74,24	180	0,14	10,90	21,89	89,08
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	35	2,70	1,05	17,43	91,7
Итого			16,88	29,0	68,44	531,44		22,01	37,15	84,86	669,87
УЖИН											
470	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	80	10,46	4,8	39,6	244,8
419	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	200	5,48	4,88	9,07	102
Итого			11,12	7,12	32,37	238		15,94	9,68	48,67	346,8
Всего за день			36,51	46,65	163,95	1286,14		48,58	60,01	204,28	1593,98

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Вес блюда, г	Пищевые вещества			
		1-3 года	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. ценность, ккал	3-7лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. ценность, ккал
День 7											
ЗАВТРАК											
1	Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	1 шт	5,08	4,6	0,28	63
101	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,69	200	5,97	5,48	17,08	142,21
1	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	35	2,81	3,97	16,96	114,66
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	168,3	180	3,67	3,19	15,82	194,7
Итого			14,72	15,3	38,18	429,32		17,53	17,24	50,14	514,57
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
386	яблоко	108	0,38	0,38	9,3	41,8	114	0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД											
87	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,8	11,75	97,02	200	4,39	4,22	13,06	107,8
176	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	20	2,26	0,22	13,94	66,84
284	Оладьи из печени	60	4,5	5,38	7,6	96,92	80	6,0	7,18	10,09	129,23
182	Каша гречневая вязкая с маслом	105	2,76	2,76	16,96	103,64	135	3,54	3,64	21,8	133,25
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	60	0,59	3,69	2,24	44,52
394	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,36	0,013	24,21	99,9
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
Итого			14,9	20,19	76,56	547,43		19,29	25,56	98,14	700,54
УЖИН											
249	Пудинг из творога (запечённый)	80	11,31	8,61	19,46	204	100	14,14	10,76	24,33	255
115	Соус сметанный сладкий	20	0,72	1,10	1,58	26,72	30	1,08	1,65	2,38	40,09
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,50	7,20	90
Итого			16,38	13,46	27,04	305,72		20,44	16,91	33,91	385,09
Всего за день			46,38	49,33	151,08	1324,27		57,66	60,11	191,99	1644,20

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Вес блюда, г	Пищевые вещества			
		1-3 года	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал
День 8											
ЗАВТРАК											
93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,40	140,25	200	6,35	8,51	21,86	187
2	Бутерброд с повидлом	30	1,84	3,29	16,55	103,65	40	2,45	4,38	22,07	138,2
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого			8,97	11,67	43,58	313,9		11,65	15,3	58,29	416,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
386	Сок яблочный	115	0,58	-	11,62	48,55	103	0,52	-	10,40	43,49
ОБЕД											
118 /126	Бульон куриный с лапшой домашней	180	2,46	0,60	10,36	56,7	200	2,74	0,67	11,51	63,0
321	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	160	15,12	12,76	26,76	282
7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	1,32	2,09	3,84	38,38	60	1,98	3,14	5,76	57,57
390	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,11	9,08	18,24	74,24	180	0,14	10,90	21,89	89,08
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	35	2,70	1,05	17,43	91,7
Итого			23,16	31,09	85,11	631,92		24,83	35,12	96,15	702,35
УЖИН											
249	Рыба, запеченная в омлете	60	9,68	3,9	1,88	81,5	80	12,9	5,2	2,5	108,7
342	Пюре из свеклы	100	1,50	3,37	8,74	71,3	130	1,96	4,38	11,36	92,69
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
412	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	180/10/7	0,12	0,02	0,17	41
	вафли	18	0,99	4,86	11,34	93,6	18	0,99	4,86	11,34	93,6
Итого			14,08	17,8	40,03	377,4		18,12	21,06	38,17	454,99
Всего за день			46,79	60,56	180,34	1371,77		55,12	71,48	203,01	1617,03

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Вес блюда, г	Пищевые вещества			
		1-3 года	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал
День 9											
ЗАВТРАК											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,18	4,69	16,43	132,84	200	5,75	5,21	18,25	147,6
1	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	35	2,81	3,97	16,96	114,66
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	168,3	180	3,67	3,19	15,82	194,7
Итого			10,34	11,28	41,52	392,47		12,23	12,37	51,03	456,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
386	яблоко	108	0,38	0,38	9,3	41,8	114	0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД											
37	Суп крестьянский со сметаной	180/3	2,22	1,49	12,11	84,53	200/4	2,47	1,65	13,46	93,92
325 317	Суфле куриное(ясли) Птица отварная (сад)	55	9,34	9,21	1,84	128	80	16,88	10,88	0	165,33
77	Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67	180	2,67	4,82	12,19	104
13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	60	0,45	3,65	3,65	40,38
418	Сок	150	0,75	-	15,15	64	180	0,90	-	18,18	76
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	35	2,70	1,05	17,43	91,7
Итого			18,99	23,74	66,12	570,72		28,22	28,65	77,71	690,33
УЖИН											
245	Сырники из творога	63	10,79	13,68	12,31	125,58	83	14,51	17,96	8,39	180,96
	Повидло	10	-	-	6,3	25	10	-	-	6,3	25
420	Снежок	150	4,2	3,75	16,35	117	150	4,2	3,75	16,35	117
б/н	пряник	36	0,99	4,86	11,34	93,6	36	0,99	4,86	11,34	93,6
Итого			15,98	22,29	46,3	361,18		19,7	26,57	42,38	416,56
Всего за день			45,69	57,69	163,24	1366,17		60,55	67,99	180,92	1607,85

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества				Вес блюда, г 3-7лет	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал
День 10											
1	Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	1 шт	5,08	4,6	0,28	63
84	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	200	6,21	7,73	27,71	201
1	Гренка с сыром	25-5	2,01	3,87	12,13	91,33	30-5	2,81	3,97	16,96	114,66
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого			14,09	16,26	43,82	375,08		16,95	18,71	59,31	469,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
386	Сок яблочный	115	0,58	-	11,62	48,55	103	0,52	-	10,40	43,49
ОБЕД											
86	Суп картофельный с перловой крупой	180	3,5	4,46	15,34	110,04	200	3,98	4,9	16,84	120,88
246/8	Рыба, припущенная в молоке/каждый 20-й день- Рыба соленая порциями	60 20	8,02 4,25	3,0 2,13	4,15 -	67,5 36,0	80 20	10,7 4,25	4,01 2,13	5,53 -	90,0 36,0
339	Пюре картофельное	100	5,25	3,49	16,5	94,7	130	6,83	3,81	18,06	99,75
21	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	60	0,84	3,05	5,4	52,44
394	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,36	0,013	24,21	99,9
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102	35	2,15	6,6	12,8	119
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	35	2,70	1,05	17,43	91,7
Итого			21,81	19,56	86,32	572,55		27,56	23,43	100,27	673,67
УЖИН											
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,6	80	4,6	1,87	44,44	212,8
419	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102
Итого			8,03	5,48	40,91	244,60		10,08	6,75	49,32	314,80
Всего за день			44,51	41,3	182,67	1240,78		55,11	48,89	219,3	1501,62

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Улыбка»

г. Строитель»

Е В Севрюкова

Приказ № 75 от 31.05.23 г



10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (период лето-осень)