



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ д/с "Малыш"

Прокопенко Н.И.

Приказ № 39 от 29/11 2023г.

С 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Каша жидкая (ячневая)	150	3,69	4,23	6,21	76,56	0,9	1
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,07	29	21,78	1,42	412
	Бутерброд с маслом	40	2,5	7,55	14,62	136		1
итого за завтрак		340	6,2	11,85	49,83	234,34	2,32	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,35	1,73	5,39	66,85	11,08	73
	Тефтели из свинины	50	6,41	6,78	5,22	107,54	0,56	174
	Салат картофель с зеленым горошком	100	1,8	10,2	7,3	137		86,5
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2,07	0,24	13,8	67,5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		480	11,96	18,965	52,54	463,64	11,94	
Полдник	Булочка сахарная	50	5,9	6,2	24,46	170,67		442
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5		65
итого за полдник		200	6,95	6,2	46,21	262,17	0	

УТВЕРЖДАЮ

И.о.зав. МБДОУ д/с «Малыш»

Прокопенко Н И

Приказ № _____ от _____ 2023г.

С 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Каша жидкая (ячневая)	150	3.69	4.23	6.21	76.56	0.9	1
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.01	0.07	29	21.78	1.42	412
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136		1
итого за завтрак		340	6.2	11.85	49.83	234.34	2.32	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.35	1.73	5.39	66.85	11.08	73
	Тефтели из свинины	50	6.41	6.78	5.22	107.54	0.56	174
	Салат картофель с зеленым горошком	100	1.8	10.2	7.3	137		86, 5
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		480	11.96	18.965	52.54	463.64	11.94	
Полдник	Булочка сахарная	50	5.9	6.2	24.46	170.67		442
	Кисель	150	1.05	0	21.75	91.5		65
итого за полдник		200	6.95	6.2	46.21	262.17	0	

Итого за день		1020	25.11	37.015	148.58	960.15	14.26	
День 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.68	100
	Бутерброды с сыром	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	74
итого за завтрак		370	6.87	11.48	38.74	284.9	0.71	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1.82	4.87	12.96	99.02	0.22	5
	Вареники с картофелем	120	5.28	4.44	22.20	150		500
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		450	9.5	9.565	69.79	401.27	0.3	
Полдник	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.1	127	0.1	229
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Вафля глазированная	20	1.3	7.5	14.25	130		3
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	416
итого за полдник		265	19.13	19.13	42.11	413.5	1.3	
Итого за день		1020	35.5	40.175	150.64	1099.67	2.31	
День 3								
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	150	4.66	5.6	18.82	144	1.46	88
	Бутерброды с сыром	40	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	416
итого за завтрак		340	14.01	14.4	51.17	413	2.77	

Обед	Суп гороховый с гренками	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	87
	Плов из птицы	150	9.225	6.15	18.6	377.25		375
	Свекла ломтиком	40	0.77	2.43	3.34	37.56	3.8	33
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		520	15.685	11.995	66.36	647.91	7.59	
Полдник	Пряник	40	2.25	3	36	175	0.16	445
	Фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46		386
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	74
Итого за полдник		320	2.71	3.32	56.29	261	0.19	
итого за день		1180	32.405	29.715	173.82	1321.91	10.55	
День 4								
Завтрак	Гренки молочные	65	6.30	2.85	18.15	153		437
	Морковь с сахаром	40	0.49	0.038	4.64	20.92	1,92	41
	Кофейный напиток	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
итого за завтрак		255	9.13	4.888	33.42	243.92	0.98	
Обед	Суп лапша по - домашнему	150	1.61	1.7	10.29	62.85	4.95	88
	Картофельное пюре	120	3.065	4.8	20.44	137.25	18.16	339
	Соус томатный	40	0.29	1.05	2	18.62	0.59	366
	Сельдь соленая	25	4.25	2.13	1.54	36		8
	Салат из св. капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	21
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		555	12.175	11.965	72.51	441.93	36.98	

Полдник	Запеканка с творога	120	14.51	9.66	15.91	153	280.46	117
	Сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.2	65.8		ГОСТ 31688-2012
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.43	0.72	14.43	73.8		ГОСТ Р 58233-2018
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	74
Итого за полдник		350	3.93	12.1	51.53	332.6	280.49	
Итого за день		1160	25.235	28.953	157.46	1018.45	318.45	
День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	3.6	5.6	21.1	149.1	1	31
	Кофейный напиток	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136	-	1
Итого за завтрак		320	8.44	15.15	46.35	355.1	1.98	
Обед	Свекольник	150	2.02	5.28	8.58	170.35	4.34	98
	Жаркое из мяса птицы по ломашнему	150	13.89	15.51	14.21	252.86		
	Нарезка из свежего огурца	30	0.61	4.87	1.9	53.84		13
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед		510	18.92	10.405	59.32	629.3	4.64	
Полдник								
	Калач сдобный	90	13.2	15.3	55.8	402.05		51
	Кисель	150	1.05	0.00	21.75	91.5		65

Итого за полдник		240	14.25	15.3	77.55	493.55	0	0
Итого за день		1070	41.61	40.855	183.22	1477.95	6.62	
День 6								
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	120	6.88	4.87	30.91	195		330
	Бутерброды с сыром	40	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	416
Итого за завтрак		310	16.23	13.67	63.26	464.00		
Обед	Суп рыбный с гренками	150	5.54	4.34	9.63	99.75	4.74	97
	Гороховое пюре	160	11.55	3.14	25.43	178.27		13
	Биточки из мяса птицы	60	14.41	15.24	8.17	366.91	0.63	372
	Салат луковый	30	0.18	3.00	1.34	32.81		3-28
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		580	34.08	25.98	79.20	797.18		
Полдник	Шанежка с картофелем	70	5.8	5.4	27.3	181		540
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.01	0.07	29	21.78	1.42	412
Итого полдник		220	5.81	5.47	56.30	202.78		
Итого за день:		1110	56.12	45.12	198.76	1463.96		
День 7								
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	150	6.80	8.80	31.48	232.74		182
	Кофейный напиток	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414

	Бутерброд с повидлом	40	1.60	3,8	20,2	121		73
Итого за завтрак		340	10.74	10.80	42.11	423.74		
Обед:	Борщ с картофелем и сметаной	150	1.09	2.95	7.65	61.5	6.7	63
	Пельмени мясные отварные	120	21.1	12.45	36.05	341	0.39	423
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		450	24.59	15.66	78.33	554.75		
Полдник:	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4.33	8,40	12.13	127.33		3
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	74
	Вафля глазированная	20	2.43	5.58	24.93	136.5		186
Итого полдник		210	4.37	0.00	19.12	155.33		
Итого за день:		1000	39.70	26.46	139.56	1133.82		
День 8								
Завтрак:	Каша молочная кукурузная	140	5.31	4.87	35.49	207.36		182
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	74
	Бутерброды с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136		1
Итого за завтрак		330	7.85	12.42	57.1	371.36		
Обед:	Суп картофельный с клецками и	150	1.6	2.4	11.6	74.67	5.28	58
	фрикадельками	20	199.47	117.23	7,45	19.61		13
	Гуляш из отварного мяса	60	4.32	12.84	1.92	141	0.3	293
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6.88	4.87	30.91	195		330

	Салат витаминный	40	0.33	2.44	2.11	31.76		49
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		570	215.00	140.04	81.17	614.29		
Полдник	Ватрушка с творогом	60	4.80	3.70	20.98	156.3		289.314
	Кисель	150	1.05		21.75	91.5		65
Итого полдник		210	5.85	3.70	42.73	247.8		
Итого за день:		1110	228.70	156.16	181.00	1233.45		
День 9								
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	130	4.6	6.1	18.7	148.5	1	58
	Бутерброды с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	74
Итого за завтрак		340	11.32	14.55	45.08	356.5		
Обед	Суп с крупой и яйцом	180	1.80	1.60	6.50	54	4.8	14
	Макароны отварные	100	3.67	3.01	17.63	112		317
	Рыба - по польски	80	14	4.2	3.5	337.8	2.31	298
	Соус томатный	40	0.29	1.05	2	18.62	0.59	366
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.43	0.72	14.43	73.8		ГОСТ Р 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		580	22.52	10.595	64.89	680.97		

Полдник:	Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	4.52	5.23	20.78	213		454
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	416
Итого полдник		210	7.19	5.58	33.74	302		
Итого за день:		1130	41.03	30.725	143.71	1339.47		
День 10								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	0.14	220
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
Итого завтрак		330	13.7	12.25	47.14	355.5	1.12	
Обед	Суп Харчо со сметаной	180	2	3.4	10	121.8	7.54	5
	Винегрет овощной	100	1,6	6.2	6.6	88		47
	Биточки из свинины	80	8.33	25.63	11.64	311		299
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.43	0.72	14.43	73.8		ГОСТ Р 58233-2018
Итого обед		540	13.09	29.77	63.5	679.35	7.84	
Полдник	Бутерброд с маслом и повидлом	45	2.03	3,21	11.34	127		2
	Фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46		386
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	74

Итого полдник		295	0.3	0.3	28.63	201	0.02	
Итого за день		1165	27.09	42.32	139.27	1235.85	8.98	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		10965	552.50	477.48	1616.02	12284.68	361.17	
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ		1096.5	55.25	47.75	161.602	1228.468	36.117	

УТВЕРЖДАЮ

И.о.зав. МБДОУ д/с «Малыш»

_____ И.Д. Кретинина

Приказ № _____ от _____ 2022г.

С 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
<i>День 1</i>								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	11.17	10.28	31.78	264	0.14	220
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	
	Хлеб	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
итого за завтрак		360	15.91	10.87	58.54	420.5	1.34	
Обед	салат из свёклы	40	0.57	2.44	3.34	37.56	3.6	34
	Щи из капусты свежей	150	1.35	1.73	5.39	66.85	11.08	73/?
	плов из отварной говядины	150	11.3	11.2	29.5	264	1.01	29
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
итого за обед		520	15.62	15.625	72.86	520.66	15.99	
Полдник	коржики молочные	75	4.89	8.43	46.48	281	0.05	492
	Кисель	150	1.05	-	21.75	91.5	-	65
	банан	100	1.5	0.5	21	95	10	

итого за завтрак		325	11.73	14.98	45.16	346.8	2.07	
Обед	Суп с клецками	150	1.3	2.02	7.28	52.4	3.45	91
	салат из св.капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	21
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189	0.6	293
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	6.88	4.87	30.91	195	0	330
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
итого за обед		610	26.56	21.585	80.39	623.61	17.33	
Полдник	сырники со сгущенным молоком	50/20	9.3	9	21.1	202.6	0.3	34
	чай с сахаром	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
Итого за полдник		180	11.44	9.25	42	299.1	1.72	
итого за день		1115	49.73	45.815	167.55	1269.51	21.12	
День 4								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.68	100
	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Кисель	150	1.05	0	21.75	91.5	0	65
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	10	386
итого за завтрак		345	10.09	10.79	50.44	339.4	0.75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	87
	Котлета рубленая из свинины	60	6.26	19.3	8.97	235		299
	Каша рассыпчатая перловая	120	3.57	3.47	25.35	146.9		330
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394

	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
итого за обед		510	15.52	26.185	78.74	615	3.79	
Полдник	Булочка школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		455
	Снежинка	150	4.5	3.75	16.5	116		
	Конфета	30	0.6	4.5	20	124		
итого за полдник		210	9.51	5.67	50.07	288	0	
Итого за день		1065	35.12	42.645	179.25	1242.4	4.54	
День 5								
Завтрак	каша манная жидкая с сахаром и маслом	160	2.4	3.82	21.04	128	-	199
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Бутерброд с маслом	35	2.5	7.55	14.62	136	-	1
	фрукт груша	100	0.4	0.3	10.3	47		
итого за завтрак		445	5.37	11.68	53.06	340	1.42	
Обед	Суп Харчо со сметаной	180	2	5.12	16.93	121.8	7.54	82
	Биточки рыбные по-домашнему	100	14.1	8.6	12.1	189	1	73
	Соус сметанный с томатом	30	0.42	1.5	1.78	22.23	0.01	374
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.06	2.48	19.48	116.44		219
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
итого за обед		600	22.98	0.24	84.92	601.72	8.85	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	60	3.71	1.93	33.19	165	0.05	442
	Сок абрикосовый	150	0.75		19.05	79	6	418
	Вафля глазированная	25	1.3	7.5	14.25	130		

Итого за полдник		210	4.46	1.93	52.24	244	6.05	
Итого за день		1255	32.81	13.85	190.22	1185.72	16.32	
День 6								
Завтрак	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	100	3.05	3.34	13.69	108		
	Хлеб	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28		410
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	44		386
Итого за завтрак		380	5.56	3.99	44.28	247.50		
Обед	Борщ с картофелем	150	1.36	3.30	9.40	112.2		66
	Рис отварной	100	2.06	3.23	9.42	26.51		354
	котлета	60	6.26	4.80	8.97	240		299
	Салат с картофелем и зеленым горошком	40	0.79	2.097	3.91	69.16		26
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		530	12.87	13.68	66.33	600.12		
Полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофель)	70	3.64	4.08	33.24	231		436, 500
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	105		419
Итого полдник		220	8.22	8.16	40.82	336		182

Итого за день:		1130	26.65	25.83	151.43	1183.62		
День 7								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	89		ГОСТ 58233- 2018, 69
	вафля	40	3.12	11.88	22.96	209.6		312
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411
Итого за завтрак		235	5.61	15.82	51.01	326.6		
Обед:	Суп с рыбными консервами	150	5.73	5.60	9.50	111.5		95
	Вареники с картофелем	120	5.28	4.44	22.2	150		500
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233- 2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		450	13.41	10.30	66.33	413.75		
Полдник:	Суп молочный «Дружба»	150	4.27	4.86	29.32	178		101
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89		416
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233- 2018
	Пряник	50	2.25	3	36	175		
Итого полдник		380	11.74	10.82	92.08	509.5		386
Итого за день:		1065	30.76	36.94	209.42	1249.85		95
День 8								
Завтрак:	Каша жидкая (ячневая)	150	3.30	4.06	26.13	162		182

	Бутерброд с маслом	40	2.50	7	14.62	136		1, ГОСТ 58233- 2018
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	75		517
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	44		386
Итого за завтрак		440	8.54	13.46	61.18	417		
Обед	Щи с капустой и картофелем	150	1.16	3.26	5.66	115.5		73
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	239		293
	Каша рассыпчатая (перловая)	110	3.30	3.21	23.47	148		330
	Салат из кукурузы (консервированной)	35	22.04	1.76	2.30	38.37		12
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233- 2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		595	44.32	20.90	70.02	693.12		
Полдник:	Пирожок печеный из дрожжевого теста	60	6.30	2.85	18.15	153		437
	мармелад	15	0.015	0.015	4.40	25.80		
	Снежок	150	4.50	3.75	1.65	16.55		СТО 06956395 -003-2022
Итого полдник		225	10.82	6.62	24.20	195.35		431.432
Итого за день:		1260	63.68	40.97	155.40	1305.47		411
День 9								
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	150	6.8	8.8	31.48	232.74		182

	Бутерброд с маслом	35	2.45	4.42	14.68	110		ГОСТ 58233- 2018, № 6
	Чай с лимоном и сахаром	150	2.04	0.52	12.8	63.76		393
	Фрукт (банан)	100	1.05	0.07	15.26	62.3		386
	Итого за завтрак	435	12.34	13.81	74.22	468.8		
Обед	Рассольник	150	1.82	4.87	12.96	99.02		73
	Суфле рыбное	100	5.95	3.88	2.61	69		400.79
	Гарнир (макароны)	150	4.84	4.71	30.82	188.15		10
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Витамин С							
	Итого обед	580	15.01	13.715	81.02	508.42		
Полдник:	Пряник	50	2.9	3.25	35.8	182		603
	Кисель	150	1.05	-	21.75	91.5	-	65
	Итого полдник	200	3.95	3.25	57.55	273.5		
	Итого за день:	1215	31.3	30.775	212.79	1250.72		
День 10								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	130	3.6	5.6	21.1	149.1	1	31
	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	
	Фрукт (банан)	100	1.5	0.5	21	61.36	10	386
	Итого за завтрак	425	12.5	13.33	69.62	438.46	12.27	
Обед	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	40	1.42	1.71	10.08	55	7.2	21

	Суп картофельный с крупой	150	1.32	1.72	8.66	157.2	5	86
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	6.88	4.87	30.91	195	0	330
	котлета	60	6.26	4.80	8.97	240		299
	Соус томатный	20	0.12	0.7	0.73	85.6	0.05	365
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.43	0.72	14.43	73.8		ГОСТ Р 58233- 2018
Итого обед		570	18.76	14.54	94.61	891.35	12.55	
Полдник	Гребешок	60	5.5	8.47	30.18	98.6	0.16	445
	Кисель	150	1.05	0	21.75	91.5	0	65
Итого полдник		210	6.55	8.47	51.93	190.1	0.16	
Итого за день		1205	37.81	36.34	216.16	1519.91	24.98	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		11490	401.89	359.36	1862.11	12895.46	94.85	
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ		1149	40.1885	35.94	186.211	1289.546	9.485	

МЕНЮ с 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>День 1</i>			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	264
	Какао с молоком	150	89
	Хлеб	30	67.5
итого за завтрак		360	420.5
Обед			
	салат из свёклы	40	37.56
	Щи из капусты свежей	150	66.85
	плов из отварной говядины	150	264
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб	30	67.5
итого за обед		520	520.66
Полдник			
	коржики молочные	75	281
	Кисель	150	91.5
итого за полдник		210	372.5
Итого за день		1090	1313.66
<i>День 2</i>			
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	149.1
	Бутерброд с маслом	35	136
	Кофейный напиток с молоком	150	70
итого за завтрак		315	355.1
Обед			
	Суп с рыбными консервами	150	99.75
	Пельмени мясные отварные	205	341
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
итого за обед		535	593
Полдник			
	Омлет натуральный	65	127
	Хлеб пшеничный	30	67.5
	Фрукт (яблоко)	100	47
	Чай с лимоном	150	29
итого за полдник		345	270.5
Итого за день		1090	1218.6

День 3			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	130	148.5
	Бутерброды с сыром	45	139
	Кофейный напиток с молоком	150	59.3
итого за завтрак		325	346.8
Обед	Суп с клецками	150	52.4
	салат из св.капусты	40	34.96
	Гуляш из отварного мяса	120	189
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	195
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
итого за обед		610	623.61
Полдник	сырники со сгущенным молоком	50/20	202.6
	чай с сахаром	150	29
	Хлеб пшеничный	30	67.5
Итого за полдник		180	299.1
итого за день		1115	1269.51
День 4			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108.9
	Бутерброды с сыром	45	139
	Кисель	150	91.5
итого за завтрак		345	339.4
Обед	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	72.45
	Котлета рубленая из свинины	60	235
	Каша рассыпчатая перловая	120	146.9
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
итого за обед		510	606.6
Полдник	Булочка школьная	60	172
	Снежинка	150	116
итого за полдник		210	288
Итого за день		1065	1234
День 5			

День 6			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	135
	Бутерброд с повидлом	45	129
	Чай с лимоном	150	70
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко)	100	42.2
Обед	Борщ с фасолью	150	71.67
	Рулет мясной с яйцом	100	145
	Салат картофельный с соленым огурцом	70	63.14
	Соус томатный	30	36.33
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
	Полдник	Плюшка с сахаром	60
	Кисель	150	98.6
Итого за день		1185	1045.74
День 7			
Завтрак	Омлет натуральный	85	157
	Печенье	25	
	Напиток из плодов шиповника	150	75
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	100	46
Обед	Суп рыбный из консервов	150	101.36
	Гренки	20	83.44
	Вареники с творогом	180	332
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	20	
	Полдник	Маннй пудинг со сладким соусом	150
	Кофейный напиток с молоком	150	120.6
	Хлеб	30	
Итого за день		1240	1327
День 8			
Завтрак	Гречка рассыпчатая с маслом	155	248
	Какао	150	89
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	52.8
Обед	Суп-лапша домашняя	150	61.97
	Ленивые голубцы	160	208
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Оладьи	65	183
	Чай с сахаром	150	28

Итого за день		1140	956.37
День 9			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	159
	Кофейный напиток с молоком	150	101.36
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	44
Обед	Свекольник	150	68.26
	Перловка рассыпчатая	120	161.05
	Бефстроганов из отварного мяса	80	124.6
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
	Полдник	Суп молочный вермишелевый	150
	Хлеб	30	
	Чай с сахаром	150	28
Итого за день		1290	881.87
День 10			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	161
	Бутерброд с сыром	45	139
	Какао	150	89
Второй завтрак	Фрукт (банан)	100	95
Обед	Салат из капусты со свежим огурцом	40	61.36
	Суп картофельный с крупой	150	55
	Биточки рыбные	60	157.2
	Макароны отварные с маслом	120	126
	Соус томатный	20	10
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
	Полдник	Гребешок	60
	Кисель	150	98.6
Итого за день		1225	1296.76

С 3 лет - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>День 1</i>			
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	264
	Какао с молоком	180	107
	Хлеб	30	67.5
итого за завтрак		410	438.5
Обед	салат из свёклы	60	56.34
	Щи из капусты свежей	200	67.8
	плов из отварной говядины	200	352
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
итого за обед		670	645.34
Полдник	коржики молочные	75	281
	Кисель	200	122
итого за полдник		210	403
Итого за день		1290	1486.84
<i>День 2</i>			
	Каша рисовая молочная	200	229.4
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	136
	Кофейный напиток с молоком	180	91
итого за завтрак		420	456.4
Обед	Суп с рыбными консервами	180	120
	Пельмени мясные отварные	205	341
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
итого за обед		595	630.2
Полдник	Омлет натуральный	85	157
	Хлеб	30	67.5
	Фрукт (яблоко)	100	47
	Чай с лимоном	180	41
итого за полдник		395	312.5
Итого за день		1290	1399.1
<i>День 3</i>			

Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	228.4
	Бутерброды с сыром	60	180
	Кофейный напиток с молоком	180	91
итого за завтрак		440	499.4
Обед	Суп с клецками	180	62.82
	салат из св.капусты	60	52.44
	Гуляш из отварного мяса	160	250
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	244
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
итого за обед		760	778.46
Полдник	сырники со сгущенным молоком	100/20	405.2
	чай с сахаром	180	40
	Хлеб	30	67.5
Итого за полдник		210	512.7
итого за день		1410	1790.56
День 4			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145.2
	Бутерброды с сыром	60	180
	Кисель	200	122
итого за завтрак		460	447.2
Обед	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	96.6
	Котлета рубленая из свинины	80	311
	Каша рассыпчатая перловая	150	184
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
итого за обед		640	760.8
Полдник	Булочка школьная	60	172
	Снежинка	180	139
итого за полдник		240	311
Итого за день		1340	1519
День 5			

День 6			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	135
	Бутерброд с повидлом	45	129
	Чай с лимоном	150	70
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко)	100	42.2
Обед	Борщ с фасолью	150	71.67
	Рулет мясной с яйцом	100	145
	Салат картофельный с соленым огурцом	70	63.14
	Соус томатный	30	36.33
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Плюшка с сахаром	60	169.2
	Кисель	150	98.6
Итого за день		1185	1045.74
День 7			
Завтрак	Омлет натуральный	85	157
	Печенье	25	
	Напиток из плодов шиповника	150	75
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	100	46
Обед	Суп рыбный из консервов	150	101.36
	Гренки	20	83.44
	Вареники с творогом	180	332
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	20	
Полдник	Маннй пудинг со сладким соусом	150	326
	Кофейный напиток с молоком	150	120.6
	Хлеб	30	
Итого за день		1240	1327
День 8			
Завтрак	Гречка рассыпчатая с маслом	155	248
	Какао	150	89
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	52.8
Обед	Суп-лапша домашняя	150	61.97
	Ленивые голубцы	160	208
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	

Полдник	Оладьи	65	183
	Чай с сахаром	150	28
Итого за день		1140	956.37
День 9			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	159
	Кофейный напиток с молоком	150	101.36
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	44
Обед	Свекольник	150	68.26
	Перловка рассыпчатая	120	161.05
	Бефстроганов из отварного мяса	80	124.6
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	110
	Хлеб	30	
	Чай с сахаром	150	28
Итого за день		1290	881.87
День 10			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	161
	Бутерброд с сыром	45	139
	Какао	150	89
Второй завтрак	Фрукт (банан)	100	95
Обед	Салат из капусты со свежим огурцом	40	61.36
	Суп картофельный с крупой	150	55
	Биточки рыбные	60	157.2
	Макароны отварные с маслом	120	126
	Соус томатный	20	10
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Гребешок	60	219
	Кисель	150	98.6
Итого за день		1225	1296.76

УТВЕРЖДАЮ

Зав. МБДО ДУ д/с «Малыш»

Прокопенко Н И

Приказ № _____ от _____ 2023г.

С 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 11								
Завтрак	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.1	127	0.1	229
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	416
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136		1
итого за завтрак		255	10.9	18.94	28.68	352	1.3	
Обед	Суп гречневый	150	4,7	4.63	19.32	134.29	17.95	39
	Картофельное пюре	100	3.065	4.8	20.44	137.25	18.16	339
	Капуста тушёная с мясом	150	2.68	5	8,94	93.36		427
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		580	8.145	14.685	74.39	517.15	36.41	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	60	3.26	1.85	20.23	111		430
	Кисель	150	1.05	0	21.75	91.5		65
итого за полдник		210	4.31	1.85	41.98	202.5	0	
Итого за день		1045	23.355	35.475	145.05	1071.65	37.71	

День 12								
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	5.3	11.7	16.3	147	1.3	54
	Бутерброды с сыром	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Кофейный напиток	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
итого за завтрак		390	10.14	21.25	41.55	353	2.28	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.35	1.73	5.39	66.85	11.08	73
	Вареники с картофелем	120	5.28	4.44	22.20	150		500
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		450	9.03	6.425	62.22	369.1	11.38	
Полдник	Гренки молочные	65	6.30	2.85	18.15	153		437
	Вафля глазированная	20	1.3	7.5	14.25	130		3
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.01	0.07	29	21.78	1.42	412
итого за полдник		235	10.42	10.42	61.4	304.78	1.42	
Итого за день		1045	29.59	38.095	165.17	1026.88	15.08	
День 13								
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	3.6	5.6	21.1	149.1	1	31
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	74
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за завтрак		310	5.71	5.84	41.89	244.6	1.02	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	3.12	4.26	11.45	89.44	3.21	37
	Рагу из овощей	150	2.8	7,5	12.8	130		141

	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		480	8.32	4.515	58.88	371.69	3.51	
Полдник	Манник со сгущенным молоком	70	5.15	9.86	28.88	186.9		274
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Кофейный напиток	180	2.85	0.02	9.99	40	0.03	74
Итого за полдник		280	10.07	10.12	52.67	294.4	0.03	
итого за день			24.1	20.475	153.44	910.69	4.56	
День 14								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.68	100
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136	-	1
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	74
итого за завтрак		340	6.85	11.46	35.74	272.9	0.7	
Обед	Свекольник	150	2.02	5.28	8.58	170.35	4.34	98
	Котлеты рыбные запечённые	60	10,09	3,26	6.79	97		271
	Соус томатный	40	0.29	1.05	2	18.62	0.59	366
	Каша рассыпчатая рисовая	150	8.6	6,09	38,64	243.75		330
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		580	4.71	6.585	52	681.97	5.23	
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	30	2.488	0.237	15.214	73.64		313
	Конфета	25	0.98	3.65	17.5	102.38		

	молоко кипячёное	180	5.22	4.77	8.19	96.3		469
итого за полдник		235	8.688	8.42	40.904	272.32	0	
Итого за день		1155	20.248	26.465	128.644	1227.19	5.93	
День 15								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1.60	3,8	20,2	121		73
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.01	0.07	29	21.78	1.42	412
	Вафля глазированная	20	1.3	7.5	14.25	130	-	3
итого за завтрак		210	2.91	7.57	43.25	272.78	1.42	
Обед	Суп картофельный с	150	1.4	1,69	9.98	36		77
	мясными фрикадельками	20	199.47	117.23	7.45	1961		105
	Ленивые голубцы в сметанном соусе с картофельным пюре	150	15.73	14.83	25.46	294.7		4
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		500	219	132.315	77.52	482.95	0.3	
Полдник								
	Пирог печенный с морковью	60	4	3.95	22.9	148.6	18.17	454
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	416
итого за полдник		210	6.67	4.3	35.86	237.6	1.2	1.2
Итого за день		920	228.58	144.185	156.63	993.33	2.92	
День 16								
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	120	6.88	4.87	30.91	195		330

	Бутерброды с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
Итого за завтрак		330	15.90	15.32	60.93	445.00		
Обед	Суп с картофелем и макаронными изделиями	150	1.61	1,70	10.29	62.85	4.95	88
	Каша рассыпчатая перловая	120	3.57	3.47	25.35	146.9		330
	Рулет из мяса птицы с луком и яйцом	60	7.18	5.92	5.39	104		295
	Салат со свеклы с чесноком	50	1.4	6.1	7.5	91		34
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		560	16.16	15.75	83.16	557		
Полдник	Булочка сахарная	50	2.66	4.20	18.42	95.67		442
	С мармеладом	15	1.63		22.92	124.5		
	Кисель	150	1.05	0.00	21.75	91.5		65
Итого полдник		215	5.34	4.20	63.09	311.67		
Итого за день:		1105	37.40	34.52	239.18	1313.67		
День 17								
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	130	4.6	6.1	18.7	148.5	1	58
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28		410
	Бутерброд с маслом	40	2.50	7	14.62	136		1, ГОСТ 58233-2018

Итого за завтрак		320	7.14	13.11	40.31	312.5		
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.07	9.79	81		87
	Пельмени мясные отварные	120	21.1	12.45	36.05	341	0.39	423
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		450	26.79	15.78	80.47	574.25		
Полдник:	Калач сдобный	90	13.2	15.3	55.8	402.05		51
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	416
Итого полдник		240	15.87	15.65	68.76	491.05		
Итого за день:		1010	49.80	44.54	189.54	1377.8		
День 18								
Завтрак:	Каша вязкая (пшенная)	150	6.80	8.80	31.48	232.74		182
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	74
	Бутерброды с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
Итого за завтрак		360	13.52	17.25	57.86	440.74		
Обед:	Рассольник Ленинградский	150	1.82	4.87	12.96	99.02	0.22	5
	Винегрет овощной	100	1,6	6.2	6.6	88		47
	Тефтели из свинины	50	6.41	6.78	5.22	107.54	0.56	174
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394

Итого обед		480	10.63	11.91	59.41	446.81		
Полдник	Ленивые вареники	110	14.83	10.86	15.31	218	0.19	243
	Сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.2	65.8		ГОСТ 31688-2012
	Кофейный напиток	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
Итого полдник		280	18.61	14.56	37.14	353.8		
Итого за день:		1120	42.76	43.72	154.41	1241.35		
День 19								
Завтрак	Каша молочная кукурузная	140	5.31	4.87	35.49	207.36		182
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Кофейный напиток	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
Итого за завтрак		330	10.15	14.42	60.74	413.36		
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	150	1.4	1,69	9.98	61		77
	Макароны отварные	100	3.67	3.01	17.63	112		317
	Гуляш из отварного мяса	60	4.32	12.84	1.92	141	0.3	293
	Порционно огурец(помидор)	50	0.61	4.87	1.9	53.84	7.6	13
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.43	0.72	14.43	73.8		ГОСТ Р 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		540	12.76	21.455	66.69	526.39		
Полдник:	Зразы картофельные	100	2.8	6.4	19.3	149		359
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018

	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	74
Итого полдник		280	4.91	6.64	40.09	244.5		
Итого за день:		1150	27.82	42.515	167.52	1184.25		
День 20								
Завтрак								
	Гренки молочные	65	6.30	2.85	18.15	153		437
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	416
	Печенье	30	2,43	5.58	24.93	136.5		
Итого завтрак		245	8.97	8.78	56.04	378.5	1.2	
Обед	Свекольник	150	2.02	5.28	8.58	170.35	4.34	98
	Рыба по-польски	80	14	4.2	3.5	337.8	2.31	298
	Соус сметанный с томатом	30	0.53	1.5	2.11	24.03	0.4	374
	Картофельное пюре	120	3.065	4.8	20.44	137.25	18.16	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.43	0.72	14.43	73.8		ГОСТ Р 58233-2018
Итого обед		560	22.375	16.52	69.89	827.98	25.51	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	3.61	5.83	15,49	128.77		3
	Фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46		386
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	74
Итого полдник		290	0.3	0.3	17.29	74	0.02	
Итого за день		1095	31.645	25.60	143.22	1280.48	26.73	

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		9645	515.30	455.58	1642.80	11627.29	92.93	
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ		964.5	51.5298	45.56	164.2804	1162.729	9.293	

УТВЕРЖДАЮ

И.о.зав. МБДОУ д/с «Малыш»

_____ И.Д. Кретинина

Приказ № _____ от _____ 2022г.

С 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур ы
<i>День 1</i>								
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	180	11.17	10.28	31.78	264	0.14	220
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	
	Хлеб	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
итого за завтрак		360	15.91	10.87	58.54	420.5	1.34	
Обед	салат из свёклы	40	0.57	2.44	3.34	37.56	3.6	34
	Щи из капусты свежей	150	1.35	1.73	5.39	66.85	11.08	73/?
	плов из отварной говядины	150	11.3	11.2	29.5	264	1.01	29
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
итого за обед		520	15.62	15.625	72.86	520.66	15.99	
Полдник	коржики молочные	75	4.89	8.43	46.48	281	0.05	492
	Кисель	150	1.05	-	21.75	91.5	-	65
	банан	100	1.5	0.5	21	95	10	

итого за завтрак		325	11.73	14.98	45.16	346.8	2.07	
Обед	Суп с клецками	150	1.3	2.02	7.28	52.4	3.45	91
	салат из св.капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	21
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189	0.6	293
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	6.88	4.87	30.91	195	0	330
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
итого за обед		610	26.56	21.585	80.39	623.61	17.33	
Полдник	сырники со сгущенным молоком	50/20	9.3	9	21.1	202.6	0.3	34
	чай с сахаром	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
Итого за полдник		180	11.44	9.25	42	299.1	1.72	
итого за день		1115	49.73	45.815	167.55	1269.51	21.12	
День 4								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.68	100
	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Кисель	150	1.05	0	21.75	91.5	0	65
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	10	386
итого за завтрак		345	10.09	10.79	50.44	339.4	0.75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	87
	Котлета рубленая из свинины	60	6.26	19.3	8.97	235		299
	Каша рассыпчатая перловая	120	3.57	3.47	25.35	146.9		330
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394

	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
итого за обед		510	15.52	26.185	78.74	615	3.79	
Полдник	Булочка школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		455
	Снежинка	150	4.5	3.75	16.5	116		
	Конфета	30	0.6	4.5	20	124		
итого за полдник		210	9.51	5.67	50.07	288	0	
Итого за день		1065	35.12	42.645	179.25	1242.4	4.54	
День 5								
Завтрак	каша манная жидкая с сахаром и маслом	160	2.4	3.82	21.04	128	-	199
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Бутерброд с маслом	35	2.5	7.55	14.62	136	-	1
	фрукт груша	100	0.4	0.3	10.3	47		
итого за завтрак		445	5.37	11.68	53.06	340	1.42	
Обед	Суп Харчо со сметаной	180	2	5.12	16.93	121.8	7.54	82
	Биточки рыбные по-домашнему	100	14.1	8.6	12.1	189	1	73
	Соус сметанный с томатом	30	0.42	1.5	1.78	22.23	0.01	374
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.06	2.48	19.48	116.44		219
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
итого за обед		600	22.98	0.24	84.92	601.72	8.85	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	60	3.71	1.93	33.19	165	0.05	442
	Сок абрикосовый	150	0.75		19.05	79	6	418
	Вафля глазированная	25	1.3	7.5	14.25	130		

Итого за полдник		210	4.46	1.93	52.24	244	6.05	
Итого за день		1255	32.81	13.85	190.22	1185.72	16.32	
День 6								
Завтрак	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	100	3.05	3.34	13.69	108		
	Хлеб	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28		410
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	44		386
Итого за завтрак		380	5.56	3.99	44.28	247.50		
Обед	Борщ с картофелем	150	1.36	3.30	9.40	112.2		66
	Рис отварной	100	2.06	3.23	9.42	26.51		354
	котлета	60	6.26	4.80	8.97	240		299
	Салат с картофелем и зеленым горошком	40	0.79	2.097	3.91	69.16		26
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		530	12.87	13.68	66.33	600.12		
Полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофель)	70	3.64	4.08	33.24	231		436, 500
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	105		419
Итого полдник		220	8.22	8.16	40.82	336		182

Итого за день:		1130	26.65	25.83	151.43	1183.62		
День 7								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	89		ГОСТ 58233-2018, 69
	вафля	40	3.12	11.88	22.96	209.6		312
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411
Итого за завтрак		235	5.61	15.82	51.01	326.6		
Обед:	Суп с рыбными консервами	150	5.73	5.60	9.50	111.5		95
	Вареники с картофелем	120	5.28	4.44	22.2	150		500
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		450	13.41	10.30	66.33	413.75		
Полдник:	Суп молочный «Дружба»	150	4.27	4.86	29.32	178		101
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89		416
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Пряник	50	2.25	3	36	175		
Итого полдник		380	11.74	10.82	92.08	509.5		386
Итого за день:		1065	30.76	36.94	209.42	1249.85		95
День 8								
Завтрак:	Каша жидкая (ячневая)	150	3.30	4.06	26.13	162		182

	Бутерброд с маслом	40	2.50	7	14.62	136		1, ГОСТ 58233-2018
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	75		517
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	44		386
Итого за завтрак		440	8.54	13.46	61.18	417		
Обед	Щи с капустой и картофелем	150	1.16	3.26	5.66	115.5		73
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	239		293
	Каша рассыпчатая (перловая)	110	3.30	3.21	23.47	148		330
	Салат из кукурузы (консервированной)	35	22.04	1.76	2.30	38.37		12
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
Итого обед		595	44.32	20.90	70.02	693.12		
Полдник:	Пирожок печеный из дрожжевого теста	60	6.30	2.85	18.15	153		437
	мармелад	15	0.015	0.015	4.40	25.80		
	Снежок	150	4.50	3.75	1.65	16.55		СТО 06956395-003-2022
Итого полдник		225	10.82	6.62	24.20	195.35		431.432
Итого за день:		1260	63.68	40.97	155.40	1305.47		411
День 9								
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	150	6.8	8.8	31.48	232.74		182

	Бутерброд с маслом	35	2.45	4.42	14.68	110		ГОСТ 58233- 2018, № 6
	Чай с лимоном и сахаром	150	2.04	0.52	12.8	63.76		393
	Фрукт (банан)	100	1.05	0.07	15.26	62.3		386
Итого за завтрак		435	12.34	13.81	74.22	468.8		
Обед	Рассольник	150	1.82	4.87	12.96	99.02		73
	Суфле рыбное	100	5.95	3.88	2.61	69		400.79
	Гарнир (макароны)	150	4.84	4.71	30.82	188.15		10
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Витамин С							
Итого обед		580	15.01	13.715	81.02	508.42		
Полдник:	Пряник	50	2.9	3.25	35.8	182		603
	Кисель	150	1.05	-	21.75	91.5	-	65
Итого полдник		200	3.95	3.25	57.55	273.5		
Итого за день:		1215	31.3	30.775	212.79	1250.72		
День 10								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	130	3.6	5.6	21.1	149.1	1	31
	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	
	Фрукт (банан)	100	1.5	0.5	21	61.36	10	386
Итого за завтрак		425	12.5	13.33	69.62	438.46	12.27	
Обед	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	40	1.42	1.71	10.08	55	7.2	21

	Суп картофельный с крупой	150	1.32	1.72	8.66	157.2	5	86
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	6.88	4.87	30.91	195	0	330
	котлета	60	6.26	4.80	8.97	240		299
	Соус томатный	20	0.12	0.7	0.73	85.6	0.05	365
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.43	0.72	14.43	73.8		ГОСТ Р 58233- 2018
Итого обед		570	18.76	14.54	94.61	891.35	12.55	
Полдник	Гребешок	60	5.5	8.47	30.18	98.6	0.16	445
	Кисель	150	1.05	0	21.75	91.5	0	65
Итого полдник		210	6.55	8.47	51.93	190.1	0.16	
Итого за день		1205	37.81	36.34	216.16	1519.91	24.98	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		11490	401.89	359.36	1862.11	12895.46	94.85	
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ		1149	40.1885	35.94	186.211	1289.546	9.485	

МЕНЮ с 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>День 1</i>			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	264
	Какао с молоком	150	89
	Хлеб	30	67.5
итого за завтрак		360	420.5
Обед			
	салат из свёклы	40	37.56
	Щи из капусты свежей	150	66.85
	плов из отварной говядины	150	264
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб	30	67.5
итого за обед		520	520.66
Полдник			
	коржики молочные	75	281
	Кисель	150	91.5
итого за полдник		210	372.5
Итого за день		1090	1313.66
<i>День 2</i>			
	Каша рисовая молочная	130	149.1
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	136
	Кофейный напиток с молоком	150	70
итого за завтрак		315	355.1
Обед			
	Суп с рыбными консервами	150	99.75
	Пельмени мясные отварные	205	341
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
итого за обед		535	593
Полдник			
	Омлет натуральный	65	127
	Хлеб пшеничный	30	67.5
	Фрукт (яблоко)	100	47
	Чай с лимоном	150	29
итого за полдник		345	270.5
Итого за день		1090	1218.6

День 3			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	130	148.5
	Бутерброды с сыром	45	139
	Кофейный напиток с молоком	150	59.3
итого за завтрак		325	346.8
Обед	Суп с клецками	150	52.4
	салат из св.капусты	40	34.96
	Гуляш из отварного мяса	120	189
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	195
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
итого за обед		610	623.61
Полдник	сырники со сгущенным молоком	50/20	202.6
	чай с сахаром	150	29
	Хлеб пшеничный	30	67.5
Итого за полдник		180	299.1
итого за день		1115	1269.51
День 4			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108.9
	Бутерброды с сыром	45	139
	Кисель	150	91.5
итого за завтрак		345	339.4
Обед	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	72.45
	Котлета рубленая из свинины	60	235
	Каша рассыпчатая перловая	120	146.9
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
итого за обед		510	606.6
Полдник	Булочка школьная	60	172
	Снежинка	150	116
итого за полдник		210	288
Итого за день		1065	1234
День 5			

День 6			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	135
	Бутерброд с повидлом	45	129
	Чай с лимоном	150	70
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко)	100	42.2
Обед	Борщ с фасолью	150	71.67
	Рулет мясной с яйцом	100	145
	Салат картофельный с соленым огурцом	70	63.14
	Соус томатный	30	36.33
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Плюшка с сахаром	60	169.2
	Кисель	150	98.6
Итого за день		1185	1045.74
День 7			
Завтрак	Омлет натуральный	85	157
	Печенье	25	
	Напиток из плодов шиповника	150	75
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	100	46
Обед	Суп рыбный из консервов	150	101.36
	Гренки	20	83.44
	Вареники с творогом	180	332
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	20	
Полдник	Маннй пудинг со сладким соусом	150	326
	Кофейный напиток с молоком	150	120.6
	Хлеб	30	
Итого за день		1240	1327
День 8			
Завтрак	Гречка рассыпчатая с маслом	155	248
	Какао	150	89
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	52.8
Обед	Суп-лапша домашняя	150	61.97
	Ленивые голубцы	160	208
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Оладьи	65	183
	Чай с сахаром	150	28

Итого за день		1140	956.37
День 9			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	159
	Кофейный напиток с молоком	150	101.36
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	44
Обед	Свекольник	150	68.26
	Перловка рассыпчатая	120	161.05
	Бефстроганов из отварного мяса	80	124.6
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	110
	Хлеб	30	
	Чай с сахаром	150	28
Итого за день		1290	881.87
День 10			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	161
	Бутерброд с сыром	45	139
	Какао	150	89
Второй завтрак	Фрукт (банан)	100	95
Обед	Салат из капусты со свежим огурцом	40	61.36
	Суп картофельный с крупой	150	55
	Биточки рыбные	60	157.2
	Макаронны отварные с маслом	120	126
	Соус томатный	20	10
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Гребешок	60	219
	Кисель	150	98.6
Итого за день		1225	1296.76

С 3 лет - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
День 1			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	264
	Какао с молоком	180	107
	Хлеб	30	67.5
итого за завтрак		410	438.5
Обед	салат из свёклы	60	56.34
	Щи из капусты свежей	200	67.8
	плов из отварной говядины	200	352
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
итого за обед		670	645.34
Полдник	коржики молочные	75	281
	Кисель	200	122
итого за полдник		210	403
Итого за день		1290	1486.84
День 2			
	Каша рисовая молочная	200	229.4
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	136
	Кофейный напиток с молоком	180	91
итого за завтрак		420	456.4
Обед	Суп с рыбными консервами	180	120
	Пельмени мясные отварные	205	341
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
итого за обед		595	630.2
Полдник	Омлет натуральный	85	157
	Хлеб	30	67.5
	Фрукт (яблоко)	100	47
	Чай с лимоном	180	41
итого за полдник		395	312.5
Итого за день		1290	1399.1
День 3			

Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	228.4
	Бутерброды с сыром	60	180
	Кофейный напиток с молоком	180	91
итого за завтрак		440	499.4
Обед	Суп с клецками	180	62.82
	салат из св.капусты	60	52.44
	Гуляш из отварного мяса	160	250
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	244
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
итого за обед		760	778.46
Полдник	сырники со сгущенным молоком	100/20	405.2
	чай с сахаром	180	40
	Хлеб	30	67.5
Итого за полдник		210	512.7
итого за день		1410	1790.56
День 4			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145.2
	Бутерброды с сыром	60	180
	Кисель	200	122
итого за завтрак		460	447.2
Обед	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	96.6
	Котлета рубленая из свинины	80	311
	Каша рассыпчатая перловая	150	184
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
итого за обед		640	760.8
Полдник	Булочка школьная	60	172
	Снежинка	180	139
итого за полдник		240	311
Итого за день		1340	1519
День 5			

День 6			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	135
	Бутерброд с повидлом	45	129
	Чай с лимоном	150	70
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко)	100	42.2
Обед	Борщ с фасолью	150	71.67
	Рулет мясной с яйцом	100	145
	Салат картофельный с соленым огурцом	70	63.14
	Соус томатный	30	36.33
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Плюшка с сахаром	60	169.2
	Кисель	150	98.6
Итого за день		1185	1045.74
День 7			
Завтрак	Омлет натуральный	85	157
	Печенье	25	
	Напиток из плодов шиповника	150	75
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	100	46
Обед	Суп рыбный из консервов	150	101.36
	Гренки	20	83.44
	Вареники с творогом	180	332
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	20	
Полдник	Маннй пудинг со сладким соусом	150	326
	Кофейный напиток с молоком	150	120.6
	Хлеб	30	
Итого за день		1240	1327
День 8			
Завтрак	Гречка рассыпчатая с маслом	155	248
	Какао	150	89
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	52.8
Обед	Суп-лапша домашняя	150	61.97
	Ленивые голубцы	160	208
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	

Полдник	Оладьи	65	183
	Чай с сахаром	150	28
Итого за день		1140	956.37
День 9			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	159
	Кофейный напиток с молоком	150	101.36
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	44
Обед	Свекольник	150	68.26
	Перловка рассыпчатая	120	161.05
	Бефстроганов из отварного мяса	80	124.6
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	110
	Хлеб	30	
	Чай с сахаром	150	28
Итого за день		1290	881.87
День 10			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	161
	Бутерброд с сыром	45	139
	Какао	150	89
Второй завтрак	Фрукт (банан)	100	95
Обед	Салат из капусты со свежим огурцом	40	61.36
	Суп картофельный с крупой	150	55
	Биточки рыбные	60	157.2
	Макароны отварные с маслом	120	126
	Соус томатный	20	10
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Гребешок	60	219
	Кисель	150	98.6
Итого за день		1225	1296.76