



[Handwritten signature]

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенне-летний период
для МБДОУ Колодезянский д/с (с 1-3 лет)
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБДОУ Колодезянский д/с



[Handwritten signature] Бондарева Н.Г.

2026г.

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могилынский М.П. Тутельян В.А. Ред. 2011г

Меню приготавливаемых блюд на весенне-летний период с 1-3лет

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	130	2,84	2,47	9,34	78	120	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Завтрак		344	5,3	5,69	32,71	212,43		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Суп картофельный с крупой ячневый.	150	1,31	1,71	8,58	54,9	86	
	Запеканка картофельная с мясом.	140	10,61	8,31	22,49	207,38	308	
	Салат из белокочанной капусты.	30	0,42	1,52	2,59	25,77	21	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		510	15,37	11,98	73,13	465,54		
Полдник								
	Запеканка из творога с манной крупой.	50	8,77	6,03	8,58	123,5	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
Итого за Полдник		210	9,09	6,6	17,28	164,36		
Итого за день		1 144	30,08	24,59	130,96	896,33		284-10

(лист 2)

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой(рисовый).	130	3,13	3,3	10,94	86,06	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		344	9,2	9,69	40,67	289,6		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
Итого за Завтрак 2		120	0,6	0,12	12,12	50,67		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Котлеты рыбные любительские	50	6,98	2,44	5,65	72,5	272	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330	
	Салат из свеклы отварной.	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		520	17,26	9,19	81,04	502,16		
Полдник								
	Булочка «Российская»	50	3,52	4,01	27,76	160,83	457	
	Кефир	150	3,92	3,38	5,4	67,5	420	
Итого за Полдник		200	7,44	7,39	33,16	228,33		
Итого за день		1 184	34,5	26,39	166,99	1070,76		284-10

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 1		День: среда		(лист 3)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	130	3,82	6,23	19,75	152,11	181
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Итого за Завтрак	344	6,28	9,45	43,12	286,54	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
	Итого за Завтрак 2	80	0,32	0,32	7,84	54	
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88
	Плов из курицы	140	12,61	6,26	25,52	209,07	291
	Овощи натуральные свежие (огурец) (Весна-Лето)	30	0,48	0,06	1,68	9	71
	Кисель из сухофруктов	150	0,17		26,45	106,65	397
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	510	17,57	8,44	82,58	480,31	
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
	Итого за Полдник	200	4,46	4,31	51,83	266,17	
Итого за день		1 134	28,63	22,52	185,37	1087,02	284-10

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	130	3,85	3,86	11,65	96,72	101	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
Итого за Завтрак		354	11,42	12,42	39,92	320,26		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
Итого за Завтрак 2		120	0,6	0,12	12,12	50,67		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	60	7,05	4,1	1,46	71,25	266	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	100	2,04	3,2	13,63	91,5	339	
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	42	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		530	15,78	10,93	67,83	436,78		
Полдник								
	Крендель сахарный.	50	3,54	6,57	27,87	185	443	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
Итого за Полдник		200	3,59	6,59	35,76	216,58		
Итого за день		1 204	31,39	30,06	155,63	1024,29	284-10	

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 1		День: пятница		(лист 5)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
Итого за Завтрак		340	11,62	8,74	35	267,56	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем .	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60	4,09	4,7	5,17	79,5	304
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219
	Икра кабачковая(из свежих овощей) (Весна-Лето)	30	0,27	1,41	1,78	20,88	54
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		530	12,12	11,74	69,22	434,57	
Полдник							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,67	420
Итого за Полдник		200	7,3	6,1	43,8	259,67	
Итого за день		1 150	31,36	26,9	155,86	1015,8	284-10

Рацион: Детский сад (Ясли)								Неделя: 2		День: понедельник		(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры						
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак													
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101						
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416						
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560						
Итого за Завтрак		340	9,81	7,05	41,75	272,56							
Завтрак 2													
	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418						
Итого за Завтрак 2		120	0,6	0,12	12,12	50,67							
Обед													
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91						
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	50	5,53	16,29	7,85	200	299						
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171						
	Салат из свеклы отварной.	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34						
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394						
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560						
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527						
Итого за Обед		520	11,13	43,32	61,6	684,14							
Полдник													
	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	141	449						
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,17	413						
Итого за Полдник		200	6,1	4,31	38,07	215,17							
Итого за день		1 180	27,64	54,8	153,54	1222,54		284-10					

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 2		День: вторник		(лист 7)		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями.	130	3,74	3,39	12,24	94,38	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
Итого за Завтрак		354	11,31	11,95	40,51	317,92		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Рыба , тушенная с овощами	60	5,95	3,41	1,65	60,75	261	
	Картофель отварной .	100	2,05	2,74	16,55	102,35	136	
	Овощи натуральные свежие (огурец) (Весна-Лето)	30	0,48	0,06	1,68	9	71	
	Кисель из сухофруктов	150	0,17		26,45	106,65	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		530	12,44	9,58	72,62	432,99		
Полдник								
	Залеканка из творога с манной крупой.	50	8,77	6,03	8,58	123,5	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
Итого за Полдник		210	9,09	6,6	17,28	164,36		
Итого за день		1 174	33,16	28,45	138,25	969,27	284-10	

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 2		День: среда		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	130	3,88	3,56	11,1	92,43	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		344	6,34	6,78	34,47	226,86	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418
	Итого за Завтрак 2		120	0,6	0,12	12,12	50,67
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88
	Птица тушенная в соусе с овощами	140	7,58	1,84	12,96	98,61	319
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	42
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед		510	12,59	4,01	66,2	354,64
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	50	2,4	0,97	23,15	110,83	437
	Кефир	150	3,92	3,38	5,4	67,5	420
	Итого за Полдник		200	6,32	4,35	28,55	178,33
Итого за день		1 174	25,85	15,26	141,34	810,5	284-10

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	130	3,82	6,23	19,75	152,11	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		344	9,07	11,84	48,02	339,65		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Суп картофельный рыбный	150	3,36	1,82	9,4	67,35	90,01	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60	4,09	4,7	5,17	79,5	304	
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330	
	Салат из белокочанной капусты.	30	0,42	1,52	2,59	25,77	21	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		530	15,11	11,48	82,53	497,61		
Полдник								
	Ватрушки с творогом .	50	6,65	3,22	21,73	139,31	410	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
Итого за Полдник		200	6,7	3,24	29,62	170,89		
Итого за день		1 154	31,2	26,88	168,01	1062,15	284-10	

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227	
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	412	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		354	9,68	11,53	33,1	277		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
Итого за Завтрак 2		120	0,6	0,12	12,12	50,67		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330	
	Печень, тушенная в соусе	60	8,24	5,74	5,39	106,75	261	
	Икра овощная свекольная.	30	0,7	1,38	3,7	30,03	55	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		530	20,99	12,25	84,11	557,62		
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,67	420	
Итого за Полдник		200	8,1	8,65	43,5	285,17		
Итого за день		1 204	39,37	32,55	172,83	1170,46	284-10	

Итого за период	11 702	313,18	288,4	1568,78	10329,12		
Среднее значение за период		31,3	28,8	156,9	1032,9		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____





Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенне-летний период
для МБДОУ Колодезянский д/с (с 3-7 лет)
г. Миллерово

Согласовано



Бондарева Н.Г.

2026г.

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могилынский М.П. Тудельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на весенне-летний период с 3-7 лет

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	140	3,06	2,66	10,05	84	120	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Завтрак		354	5,52	5,88	33,42	218,43		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86	
	Запеканка картофельная с мясом.	150	11,37	8,91	24,09	222,19	308	
	Салат из белокочанной капусты.	40	0,56	2,03	3,46	34,36	21	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		590	16,6	13,43	81,47	516,87		
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
Итого за Полдник		250	10,85	7,8	20,56	195,37		
Итого за день		1 274	33,29	27,43	143,29	984,67		309-90

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	140	3,37	3,55	11,78	92,68	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		354	9,44	9,94	41,51	296,22		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	120	6,88	1,84	30,91	195	330	
	Салат из свеклы отварной.	40	0,57	2,44	3,34	37,56	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		620	20,23	11,19	93,83	587,8		
Полдник	Булочка «Российская»	60	4,22	4,81	33,31	193	457	
	Кефир	180	4,7	4,05	6,48	81	420	
Итого за Полдник		240	8,92	8,86	39,79	274		
Итого за день		1 364	39,34	30,14	190,28	1221,35		309-90

								(лист 3)
Рацион: Детский сад (Сад)		Неделя: 1		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	140	4,11	6,71	21,27	163,81	181	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		354	6,57	9,93	44,64	298,24		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88	
	Плов из курицы	150	13,51	6,71	27,34	224	291	
	Овощи натуральные свежие (огурец) (Весна-Лето)	40	0,64	0,08	2,24	12	71	
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		590	19	9,25	92,3	532,14		
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
Итого за Полдник		230	5,07	4,84	54,47	284		
Итого за день		1 254	30,96	24,34	199,25	1168,38		309-90

								(лист 4)
Рацион: Детский сад (Сад)		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	140	4,15	4,15	12,55	104,16	101	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
Итого за Завтрак		364	11,72	12,71	40,82	327,7		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	70	8,23	4,79	1,7	83,13	266	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		630	18,23	12,9	78,08	505,31		
Полдник								
	Крендель сахарный.	60	4,25	7,88	33,44	222	443	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
Итого за Полдник		240	4,31	7,9	42,9	259,89		
Итого за день		1 384	35,01	33,66	176,95	1156,23		309-90

Рацион: Детский сад (Сад)			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	140	4,06	3,84	13	102,76	101	
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	419	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Завтрак		350	11,91	9,02	35,93	274,9		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем .	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70	4,77	5,48	6,03	92,75	304	
	Макароны отварные с маслом.	120	4,43	2,71	21,26	127,02	219	
	Икра кабачковая(из свежих овощей) (Весна-Лето)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	54	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		630	13,91	14,03	79,4	503,07		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420	
Итого за Полдник		230	8,17	6,85	45,06	275		
Итого за день		1 290	34,31	30,22	168,23	1106,97		309-90

Рацион: Детский сад (Сад)			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	140	4,06	3,83	13	102,76	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Завтрак		350	10,1	7,32	42,68	279,9		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Суп картофельный с клецками .	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91	
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	60	6,64	19,55	9,42	240	299	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Салат из свеклы отварной.	40	0,57	2,44	3,34	37,56	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		620	12,87	52,14	70,52	806,17		
Полдник	Сдоба обыкновенная.	60	4,66	2,83	31,38	169,2	449	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413	
Итого за Полдник		240	7,33	5,17	45,69	258,2		
Итого за день		1 360	31,05	64,78	174,04	1407,6		309-90

Рацион: Детский сад (Сад)			Неделя: 2			День: вторник		(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями.	140	4,03	3,65	13,19	101,64	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
Итого за Завтрак		364	11,6	12,21	41,46	325,18		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Рыба , тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	261	
	Картофель отварной .	120	2,46	3,29	19,87	122,83	136	
	Овощи натуральные свежие (огурец) (Весна-Лето)	40	0,64	0,08	2,24	12	71	
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		630	14,26	11,31	83,59	500,23		
Полдник								
	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
Итого за Полдник		250	10,85	7,8	20,56	195,37		
Итого за день		1 324	37,03	31,64	153,45	1074,78	309-90	

Итого за день		1 324	27,63	31,04	155,45	1074,76	309-90
Рацион: Детский сад (Сад)		Неделя: 2		День: среда		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	140	4,18	3,84	11,96	99,54	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		354	6,64	7,06	35,33	233,97	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
	Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Птица тушенная в соусе с овощами	150	8,13	1,97	13,88	105,65	319
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	42
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	590	13,67	4,49	74,5	396,43	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	60	2,88	1,17	27,78	133	437
	Кефир	180	4,7	4,05	6,48	81	420
	Итого за Полдник	240	7,58	5,22	34,26	214	
Итого за день		1 334	28,64	16,92	159,24	907,73	309-90

Рацион: Детский сад (Сад)			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	140	4,11	6,71	21,27	163,81	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		354	9,36	12,32	49,54	351,35		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Суп картофельный рыбный	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90,01	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70	4,77	5,48	6,03	92,75	304	
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	120	5,05	3,6	31,08	177	330	
	Салат из белокочанной капусты.	40	0,56	2,03	3,46	34,36	21	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		630	17,52	13,73	95,48	579,37		
Полдник								
	Ватрушки с творогом .	60	7,98	3,86	26,08	167,17	410	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
Итого за Полдник		240	8,04	3,88	35,54	205,06		
Итого за день		1 304	35,24	30,25	188,4	1189,78	309-90	

Рацион: Детский сад (Сад)			Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227	
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	412	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		354	9,68	11,53	33,1	277		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	120	6,88	1,84	30,91	195	330	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Икра овощная свекольная.	40	0,94	1,84	4,93	40,04	55	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		630	24,48	14,61	97,51	651,04		
Полдник								
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420	
Итого за Полдник		230	8,97	9,4	44,76	300,5		
Итого за день		1 364	43,88	35,69	190,52	1291,87	309-90	

Итого за период	13 252	348,75	325,07	1743,65	11509,36		
Среднее значение за период	34,9	32,5	174,4	1150,9			

Составил

Администратор

Утвердил



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733406

Владелец Бондарева Наталья Геннадиевна

Действителен с 30.01.2026 по 30.01.2027