



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ Дс № 1

Э.А. Садыхова.

Приказ № 77/1-о от 27.02.2025 г.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 1 года до 3 лет,  
посещающих

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение Детский сад № 1 городского округа-город Камышин  
(МБДОУ Дс № 1)

12 часового режима функционирования  
на весенне-летний период  
с 01.03.2025 г. по 01.09.2025 г.

Автор рецептурного справочника  
под общ. редакцией В.Т. Лапшиной.  
Год выпуска - 2004 г.

**Норма употребления продуктов на одного ребёнка в день (с 1 до 3-х лет)**

|                             | 1    | 2     | 3   | 4     | 5   | 6     | 7         | 8     | 9     | 10    | Итого |
|-----------------------------|------|-------|-----|-------|-----|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|
| Мясо<br>говядина            | --   | --    | --  | --    | --  | --    | 78(10/68) | --    | --    | --    | 7,8   |
| Филе куриное                | 66   | --    | 66  | --    | --  | 66    | --        | --    | --    | --    | 19,8  |
| Печень<br>говяжья           | --   | --    | --  | --    | 100 | --    | --        | --    | --    | 100   | 20,0  |
| Птица                       | 20   | 20/48 | 20  | 20/48 | 20  | 20    | --        | 20/48 | 20/48 | 20    | 37,2  |
| Тушенка<br>говяжья          | --   | 60    | --  | --    | --  | --    | --        | --    | --    | --    | 6,0   |
| Рыба морская                | --   | --    | 106 | 106   | --  | --    | 108       | --    | --    | --    | 32    |
| Масло<br>сливочное          | 18   | 18    | 18  | 18    | 18  | 18    | 18        | 18    | 18    | 18    | 18,0  |
| Масло<br>растительное       | 9    | 9     | 9   | 9     | 9   | 9     | 9         | 9     | 9     | 9     | 9,0   |
| Творог                      | 75   | 75    | --  | --    | --  | 75    | 75        | --    | --    | --    | 30,0  |
| Сметана                     | 22,5 | 22,5  | --  | --    | --  | 22,5  | 22,5      | --    | --    | --    | 9,0   |
| Сыр                         | --   | --    | 10  | --    | 10  | --    | --        | 10    | 10    | --    | 4,0   |
| Молоко                      | 300  | 385   | 550 | 385   | 360 | 350   | 360       | 360   | 360   | 490   | 390,0 |
| Яйцо                        | 1/2  | 1/4   | 1/2 | 1/2   | 1/2 | 1,1/2 | 1/2       | 1/4   | 1/2   | 1,1/4 | 1,0   |
| Мука<br>пшеничная           | 20   | 10    | 15  | 30    | 45  | 20    | 40        | 10    | 50    | 10    | 25,0  |
| Сахар                       | 25   | 25    | 25  | 25    | 25  | 25    | 25        | 25    | 25    | 25    | 25,0  |
| Повидло                     | --   | --    | --  | --    | 20  | --    | --        | --    | --    | --    | 2,0   |
| Кондитерски<br>е<br>изделия | --   | --    | --  | 25    | 25  | --    | --        | --    | --    | 25    | 10,0  |
| Сухофрукты                  | 9    | 9     | 9   | 9     | 9   | 9     | 9         | 9     | 9     | 9     | 9,0   |
| Фрукты<br>свежие            | 95   | 95    | 95  | 95    | 95  | 95    | 95        | 95    | 95    | 95    | 95,0  |
| Картофель                   | 100  | 200   | 100 | 100   | 100 | 100   | 100       | 200   | 100   | 100   | 120,0 |
| Капуста                     | --   | 250   | 100 | 180   | --  | 130   | 75        | 75    | 130   | --    | 94,0  |
| Лук репчатый                | 15   | 15    | 15  | 15    | 15  | 15    | 15        | 15    | 15    | 15    | 15,0  |
| Морковь                     | 66   | 16    | 16  | 16    | 16  | 16    | 16        | 16    | 16    | 6     | 20,0  |
| Свекла                      | --   | 50    | 104 | --    | 104 | --    | --        | 100   | --    | 132   | 490,  |
| Томатная<br>паста           | --   | 5     | 3   | --    | 3   | 3     | 3         | 3     | --    | --    | 2,0   |
| Икра<br>кабачковая          | 20   | --    | --  | --    | --  | 20    | --        | --    | --    | --    | 4,0   |
| Манка                       | 5    | 5     | 25  | --    | --  | 5     | --        | 15    | --    | --    | 5,5   |
| Рис                         | 30   | --    | --  | 25    | --  | --    | --        | --    | --    | --    | 5,5   |
| Пшено                       | --   | --    | --  | --    | 10  | 10    | 25        | --    | --    | --    | 4,5   |
| Перловка                    | 20   | --    | --  | --    | 25  | --    | --        | --    | --    | --    | 4,5   |
| Ячневая<br>крупя            | --   | --    | --  | 10    | --  | --    | --        | --    | --    | --    | 1,0   |
| Гречка                      | --   | --    | --  | --    | --  | --    | --        | --    | 10    | --    | 1,0   |
| Пшеничная<br>крупя          | --   | --    | --  | --    | --  | --    | --        | --    | --    | 10    | 1,0   |
| Геркулес                    | --   | --    | --  | --    | 10  | --    | 10        | --    | --    | --    | 2,0   |
| Горох                       | --   | --    | --  | --    | 10  | --    | --        | --    | --    | 10    | 2,0   |
| Макароны                    | 30   | --    | 10  | --    | --  | 20    | --        | --    | 10    | --    | 7,0   |
| Хлеб белый                  | 40   | 40    | 40  | 40    | 40  | 40    | 40        | 40    | 40    | 40    | 40,0  |
| Хлеб<br>дарницкий           | 40   | 40    | 40  | 40    | 40  | 40    | 40        | 40    | 40    | 40    | 40,0  |
| Батон                       | 20   | 20    | 20  | 20    | 20  | 20    | 20        | 20    | 20    | 20    | 20,0  |
| Дрожжи                      | --   | --    | --  | --    | 1,4 | --    | 1,3       | --    | 1,3   | --    | 0,4   |
| Сок                         | 100  | 100   | 100 | 100   | 100 | 100   | 100       | 100   | 100   | 100   | 100,0 |
| Кофейный<br>напиток         | 2,5  | --    | --  | --    | 2,5 | --    | 2,5       | 2,5   | --    | --    | 1,0   |
| Соль                        | 3    | 3     | 3   | 3     | 3   | 3     | 3         | 3     | 3     | 3     | 3,0   |
| Чай                         | 0,2  | 0,5   | 0,5 | 0,5   | 0,5 | 0,4   | 0,5       | 0,6   | 0,5   | 0,6   | 0,5   |

# ЯСЛИ с 1 до 3 лет

| №<br>п/п | Белки | Жиры  | Углеводы | К/калории |
|----------|-------|-------|----------|-----------|
| 1        | 51,2  | 49,06 | 180,57   | 1 610,09  |
| 2        | 47,78 | 48,38 | 177,7    | 1 328,39  |
| 3        | 65,17 | 49,8  | 213,82   | 1 542,76  |
| 4        | 44,43 | 45,72 | 213,55   | 1 340,62  |
| 5        | 51,84 | 62,29 | 234,4    | 1 392,26  |
| 6        | 48,52 | 55,92 | 157,44   | 1 470,55  |
| 7        | 57,42 | 89,82 | 186,61   | 1 612,04  |
| 8        | 57,46 | 42,87 | 205,42   | 1 515,2   |
| 9        | 45,06 | 55,01 | 221,08   | 1 618,18  |
| 10       | 56,47 | 44,65 | 200,14   | 1 608,01  |
| Итого:   | 55,53 | 54,32 | 199,07   | 1 503,81  |



**ЯСЛИ**  
«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ Дс № 1



**1-ый день**

| №<br>реп.      | Наименование блюд<br>и продукты             | Выход/<br>гр/ | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ   | Витамин<br>С |
|----------------|---------------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------------|
|                | 1                                           | 2             | 3     | 4     | 5     | 6      | 7            |
| 1-ый завтрак   |                                             |               |       |       |       |        |              |
| 511            | Рис отварной<br>рассыпчатый с маслом        | 75/4          | 7,91  | 4,1   | 25,7  | 115,97 |              |
|                | Икра кабачковая консер.                     | 1/20          | 2,72  | 2,44  | 2,43  | 29,4   |              |
| 685            | Чай с сахаром                               | 1/180         | 1,6   | 1,6   | 17,3  | 87,0   |              |
| 2 – ой завтрак |                                             |               |       |       |       |        |              |
| 707            | Сок                                         | 1/100         | 0,5   | 0     | 12,36 | 38     |              |
| ОБЕД           |                                             |               |       |       |       |        |              |
| 132            | Суп перловый на<br>курином бульоне          | 1/200         | 14,89 | 6,79  | 14,24 | 229,42 |              |
| 455            | Котлеты рубленые с<br>куриным филе          | 75,6          | 8,98  | 6,2   | 13,2  | 213,0  |              |
| 516            | Макароны отварные                           | 80/5          | 5,24  | 3,84  | 15,04 | 105,05 |              |
| 639            | Компот из сухофруктов<br>витаминизированный | 1/180         | 0,54  | 0     | 18,86 | 111,6  |              |
|                | Хлеб белый                                  | 20            | 1,32  | 0,46  | 45,4  | 81,7   |              |
|                | Хлеб пеклеванный                            | 20            | 1,66  | 0,24  | 36,2  | 36,2   |              |
| Полдник        |                                             |               |       |       |       |        |              |
| 233            | Сырники с морковью в<br>сметанном соусе     | 90/30         | 11,27 | 10,7  | 16,2  | 190,9  |              |
| 692            | Кофейный напиток                            | 1/180         | 2,3   | 3,2   | 23,0  | 152,0  |              |
|                | Батон нарезной                              | 20            | 1,33  | 0,13  | 0,47  | 45,6   |              |
|                | Фрукты свежие                               | 1/95          | 0,38  | 0     | 10,41 | 42,75  |              |
| Ужин           |                                             |               |       |       |       |        |              |
| 697            | Молоко                                      | 1/110         | 7,9   | 6,8   | 11,9  | 153,0  |              |
|                | сухарики из дарницкого<br>хлеба             | 20            | 1,32  | 0,46  | 3,1   | 49,4   |              |
|                | Итого                                       |               | 69,74 | 51,04 | 197,0 | 1390,3 |              |
|                | Норма                                       |               | 42,0  | 47,0  | 203,0 | 1400   | 0,50         |



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ Дс № 1 **Э.А. Садыхова**

**2-ый день**



| №<br>реп.             | Наименование блюд<br>и продукты          | гр    | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/  | ККАЛ   | Выход<br>гр/ |
|-----------------------|------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------------|
|                       | 1                                        | 2     | 3     | 4     | 5      | 6      | 7            |
| <b>1-ый завтрак</b>   |                                          |       |       |       |        |        |              |
| 362                   | Пудинг из творога со смет/ молоч соусом  | 90/30 | 16,08 | 9,28  | 28,84  | 159,0  |              |
| 685                   | Чай с молоком                            | 1/180 | 1,6   | 1,6   | 17,3   | 87,0   |              |
|                       | Батон нарезной                           | 20    | 1,33  | 0,13  | 0,47   | 45,6   |              |
| <b>2 – ой завтрак</b> |                                          |       |       |       |        |        |              |
| 707                   | Сок                                      | 1/100 | 0,5   | 0     | 12,36  | 38,0   |              |
| <b>ОБЕД</b>           |                                          |       |       |       |        |        |              |
| 113                   | Борщ «Украинский»                        | 1/200 | 2,57  | 4,77  | 26,16  | 173,53 |              |
| 520                   | Картофельное пюре                        | 100   | 2,13  | 7,5   | 20,45  | 196,6  |              |
|                       | Гуляш из мяса курицы                     | 40    | 14,1  | 5,9   | 2,94   | 180,4  |              |
| 639                   | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/180 | 0,54  | 0     | 20,86  | 111,6  |              |
|                       | Хлеб белый                               | 20    | 1,32  | 0,46  | 2,1    | 45,4   |              |
|                       | Хлеб пеклеваный                          | 20    | 2,37  | 0,3   | 36,2   | 46,2   |              |
| <b>Полдник</b>        |                                          |       |       |       |        |        |              |
| 539                   | Рагу овощное с гов/тушенкой              | 130   | 6,09  | 8,3   | 17,68  | 124,05 |              |
|                       | Хлеб пшен                                | 20    | 1,32  | 0,46  | 2,1    | 45,4   |              |
| 685                   | Чай                                      | 1/180 | 0,2   | 15,0  | 58,0   | 58,0   |              |
|                       | Фрукты свежие                            | 1/95  | 0,38  | 0     | 42,75  | 42,75  |              |
| <b>Ужин</b>           |                                          |       |       |       |        |        |              |
| 698                   | Молоко                                   | /100  | 4,2   | 4,8   | 87,0   | 87,0   |              |
|                       | Сухарики из ржаного хлеба                | 15,0  | 1,66  | 0,24  | 36,2   | 36,2   |              |
| <b>ИТОГО</b>          |                                          |       |       |       |        |        |              |
|                       | <b>Норма</b>                             |       | 52,07 | 553,2 | 300,05 | 1262,4 |              |
|                       |                                          |       | 42    | 47    | 203    | 1400   |              |

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ Дс № 1 **Э.А. Садыхова**



3-ий день

| №<br>реп.             | Наименование блюд<br>и продукты       | Выход/<br>блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/  | ККАЛ     | Витамин/<br>С |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|----------|---------------|
|                       | 1                                     | 2               | 3     | 4     | 5      | 6        | 7             |
| <b>1-ый завтрак</b>   |                                       |                 |       |       |        |          |               |
| 160                   | <u>Суп молочный<br/>вермишелевый</u>  | 1/180           | 7,4   | 6,45  | 22,9   | 262,0    |               |
| 685                   | <u>Какао с молоком</u>                | 1/180           | 4,9   | 5,0   | 32,5   | 290,0    |               |
| 1                     | <u>Бутерброд с сыром</u>              | 20/10           | 5,2   | 7,5   | 7,3    | 122,0    |               |
| <b>2 – ой завтрак</b> |                                       |                 |       |       |        |          |               |
| 707                   | <u>Сок</u>                            | 1/95            | 0,5   | 0     | 12,36  | 38,0     |               |
| <b>ОБЕД</b>           |                                       |                 |       |       |        |          |               |
| 124                   | <u>Ши на кур/бульоне</u>              | 1/200           | 11,65 | 8,0   | 19,5   | 172,32   |               |
| 66                    | <u>Маниные зразы с<br/>филе/кур</u>   | 76              | 11,38 | 6,08  | 15,18  | 153,32   |               |
| 639                   | <u>Компот из с/ф витамин</u>          | 1/180           | 0,54  | 0     | 20,86  | 121,5    |               |
|                       | <u>Хлеб пшен</u>                      | 20              | 1,32  | 0,64  | 2,1    | 45,4     |               |
|                       | <u>Хлеб ржан</u>                      | 20              | 1,66  | 0,24  | 1,84   | 36,2     |               |
| <b>Полдник</b>        |                                       |                 |       |       |        |          |               |
| 374                   | <u>Биточек рыбный(минтай)</u>         | 68              | 10,36 | 4,88  | 11,3   | 169,8    |               |
| 536                   | <u>Свекла отварная<br/>порционная</u> | 90              | 1,87  | 2,1   | 3,73   | 38,6     |               |
|                       | <u>Хлеб пшеничный</u>                 | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1    | 45,4     |               |
| 685                   | <u>Чай с сахаром</u>                  | 1/180           | 0,2   | 0     | 9,4    | 58,0     |               |
|                       | <u>Фрукты свежие</u>                  | 1/95            | 0,38  | 0     | 9,34   | 42,75    |               |
| <b>Ужин</b>           |                                       |                 |       |       |        |          |               |
| 697                   | <u>Молоко</u>                         | 1/100           | 2,8   | 3,2   | 4,7    | 58       |               |
|                       | <u>Сухарики с ржан/хлеба</u>          | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1    | 45,9     |               |
| <b>Итого</b>          |                                       |                 |       |       |        |          |               |
|                       | <b>Итого</b>                          |                 | 66,57 | 46,73 | 180,07 | 1 773,89 |               |
|                       | <b>Норма</b>                          |                 | 42    | 47    | 203    | 1 400    |               |

Муниципальное  
образовательное  
учреждение  
Детский сад № 1  
городского  
округа-города  
Камышин

### 4-ый день

| №<br>реп. | Наименование блюд<br>и продукты                | Выход/<br>блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/  | ККАЛ     | Витамин<br>С |
|-----------|------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|----------|--------------|
|           | 1                                              | 2               | 3     | 4     | 5      | 6        | 7            |
|           | <b>1-ый завтрак</b>                            |                 |       |       |        |          |              |
| 311       | Каша ячневая<br>молочная жидкая                | 1/180           | 5,03  | 3,45  | 13,2   | 261,5    |              |
| 684       | Чай с сахаром                                  | 1/180           | 0,2   | 0     | 9,4    | 58,0     |              |
| 1         | Батон нарезной                                 | 20              | 1,33  | 0,13  | 9,47   | 38,0     |              |
|           | <b>2 – ой завтрак</b>                          |                 |       |       |        |          |              |
| 707       | Сок                                            | 1/100           | 0,5   | 0     | 12,36  | 38,0     |              |
|           | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |       |       |        |          |              |
| 152       | Суп лапша на<br>курином бульоне                | 1200            | 7,86  | 8,4   | 13,9   | 182,17   |              |
| 492       | Плов из мяса курицы                            | 102/38          | 8,57  | 15,21 | 1024   | 190,15   |              |
| 639       | Компот из<br>сухофруктов<br>витаминизированный | 1/180           | 0,54  | 0     | 20,86  | 121,5    |              |
|           | Хлеб белый                                     | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1    | 45,4     |              |
|           | Хлеб пеклеванный                               | 20              | 3,32  | 0,52  | 27,36  | 72,4     |              |
|           |                                                |                 |       |       |        |          |              |
|           | <b>Полдник</b>                                 |                 |       |       |        |          |              |
| 388       | Рыба тушеная с<br>овощами                      | 70/70           | 13,0  | 862   | 8,52   | 155,7    |              |
| 648       | Чай с сахаром                                  | 1/180           | 0,2   | 0     | 38,16  | 145,8    |              |
|           | Хлеб пшен                                      |                 |       |       |        |          |              |
| 368       | Фрукты свежие                                  | 1/100           | 0,38  | 0     | 9,34   | 42,75    |              |
|           |                                                |                 |       |       |        |          |              |
|           | <b>Ужин</b>                                    |                 |       |       |        |          |              |
| 697       | Молоко                                         | 1/100           | 2,8   | 3,2   | 4,7    | 58,0     |              |
| 792       | Кондитерские<br>изделия                        | 30              | 1,04  | 0,91  | 8,53   | 13,5     |              |
|           |                                                |                 |       |       |        |          |              |
| итого     |                                                |                 | 49,97 | 43,2  | 185,70 | 1 659,94 |              |
| Норма     |                                                |                 | 42    | 47    | 203    | 1400     |              |



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ ДС № 1 Э.А. Садыхова



5-ый день

| №<br>реп.             | Наименование блюд<br>и продукты                | Выход/<br>блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/  | ККАЛ   | Вита<br>С |
|-----------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|--------|-----------|
|                       | 1                                              | 2               | 3     | 4     | 5      | 6      | 7         |
| <b>1-ый завтрак</b>   |                                                |                 |       |       |        |        |           |
| 302                   | Каша геркулесовая<br>молочная вязкая           | 1/180           | 5,04  | 8,2   | 23,76  | 167,26 |           |
| 684                   | Чай с сахаром                                  | 1/180           | 2,5   | 3,6   | 14,65  | 152,0  |           |
|                       | Бутерброд с сыром                              | 20/10           | 1,04  | 0,91  | 8,53   | 13,5   |           |
| <b>2 – ой завтрак</b> |                                                |                 |       |       |        |        |           |
| 707                   | Сок                                            | 1/100           | 0,5   | 0     | 12,36  | 38,0   |           |
| <b>ОБЕД</b>           |                                                |                 |       |       |        |        |           |
| 139                   | Суп гороховый на<br>кур/ бульоне               | 1/200           | 6,2,2 | 5,6,6 | 22,3,3 | 153,5  |           |
| 431                   | Печень по<br>строгоновски                      | 70              | 10,64 | 12,79 | 25,7   | 256,85 |           |
| 297                   | Перловка отварное                              | 70              | 5,5   | 1,4   | 5,2    | 146    |           |
| 536                   | Свекла отварная                                | 30              | 1,7   | 0     | 10,8   | 48,0   |           |
| 639                   | Компот из<br>сухофруктов<br>витаминизированный | 1/180           | 0,54  | 0     | 20,86  | 111,6  | 0,50      |
|                       | Хлеб пшен                                      | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1    | 45,4   |           |
|                       | Хлеб ржан                                      | 20              | 1,62  | 0,24  | 1,84   | 36,2   |           |
| <b>Полдник</b>        |                                                |                 |       |       |        |        |           |
| 714                   | Ватрушка с<br>повидлом                         | 50/20           | 7,28  | 3,36  | 9,19   | 113,0  |           |
| 684                   | Чай с сахаром                                  | 1/180           | 0,2   | 0     | 9,4    | 58,0   |           |
|                       | Фрукты свежие                                  | 1/95            | 0,38  | 0     | 9,34   | 42,75  |           |
| 311                   | Каша молочная<br>пшениная                      | 1/180/5         | 5,04  | 5,8   | 23,76  | 107,0  |           |
| <b>Ужин</b>           |                                                |                 |       |       |        |        |           |
| 697                   | Молоко                                         | 1/120           | 3,36  | 3,84  | 5,64   | 69,6   |           |
|                       | Сухарики из белого<br>хлеба                    | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1    | 45,4   |           |
|                       | Сухарики из рж хлеба                           | 20              | 1,66  | 0,24  | 1,84   | 36,2   |           |
| итого                 |                                                |                 | 48    | 49    | 171,71 | 1365   |           |
| норма                 |                                                |                 | 42    | 47    | 203    | 1400   |           |

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ Дс № 1



Э.А. Садыкова

6-ой день

| №<br>реп.             | Наименование<br>блюд<br>и продукты                           | Выход/<br>блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ   | Витам<br>С |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|--------|------------|
|                       | 1                                                            | 2               | 3     | 4     | 5     | 6      | 7          |
| <b>1-ый завтрак</b>   |                                                              |                 |       |       |       |        |            |
| 516                   | <u>Макароны отварные<br/>с маслом</u>                        | 5/85            | 2,14  | 3,84  | 15,04 | 105,05 |            |
| 337                   | <u>Яйцо отварное</u>                                         | шт              | 5,03  | 3,6   | 1,9   | 63,0   |            |
|                       | <u>Икра кабачковая</u>                                       | 20              | 2,28  | 2,44  | 1,38  | 29,4   |            |
| 684                   | <u>Чай с сахаром</u>                                         | 1/180           | 0,2   | 0     | 9,4   | 58,0   |            |
| <b>2 – ой завтрак</b> |                                                              |                 |       |       |       |        |            |
| 707                   | <u>Сок</u>                                                   | 1/100           | 0,5   | 0     | 12,36 | 38,0   |            |
| <b>ОБЕД</b>           |                                                              |                 |       |       |       |        |            |
| 134                   | <u>Суп с крупой(пшено)<br/>на кур/бульоне</u>                | 1/200           | 7,61  | 9,65  | 24,58 | 227,65 |            |
| 534                   | <u>Биточки из филе<br/>куриного</u>                          | 58/100          | 10,53 | 4,95  | 24,9  | 225,34 |            |
|                       | <u>Капуста тушеная</u>                                       |                 |       |       |       |        |            |
| 639                   | <u>Компот из<br/>сухофруктов<br/>витаминизированны<br/>й</u> | 1180            | 0,54  | 0     | 20,86 | 121,5  |            |
|                       | <u>Хлеб белый</u>                                            | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1   | 45,4   |            |
|                       | <u>Хлеб пеклеванный</u>                                      | 40              | 3,3,2 | 0,48  | 3,68  | 72,4   |            |
| <b>Полдник</b>        |                                                              |                 |       |       |       |        |            |
| 358                   | <u>Палочки творожные<br/>в сметанном соусе</u>               | 30/90           | 11,5  | 13,42 | 33,63 | 270,16 |            |
| 685                   | <u>Чай с молоком и<br/>сахаром</u>                           | 1/180           | 1,6   | 1,6   | 17,3  | 87,0   |            |
|                       | <u>Батон нарезной</u>                                        | 20              | 1,33  | 0,13  | 9,47  | 45,0   |            |
|                       | <u>Фрукты свежие</u>                                         | 195             | 0,38  | 0     | 9,34  | 45,6   |            |
| <b>Ужин</b>           |                                                              |                 |       |       |       |        |            |
| 697                   | <u>Молоко</u>                                                | 1/200           | 5,2   | 6,4   | 9,4   | 116,0  |            |
|                       | <u>Сухарики из<br/>пшеничного хлеба</u>                      | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1   | 45,4   |            |
| итого                 |                                                              |                 | 58    | 60    | 197   | 1559   |            |
| норма                 |                                                              |                 | 42    | 47    | 203   | 1400   |            |

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ Дс № 1 **С.А. Садыкова**

7-ой день



| №<br>реп.             | Наименование<br>блюда<br>и продукты                   | Выход/<br>блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ   | Вс |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|--------|----|
|                       | 1                                                     | 2               | 3     | 4     | 5     | 6      |    |
| <b>1-ый завтрак</b>   |                                                       |                 |       |       |       |        |    |
| 366                   | Творожная<br>запеканка со<br>сметанным соусом         | 30/90           | 11,29 | 10,25 | 13,64 | 199,4  |    |
| 685                   | Чай с молоком                                         | 1/180           | 1,6   | 1,6   | 17,3  | 187    |    |
| <b>2 – ой завтрак</b> |                                                       |                 |       |       |       |        |    |
| 707                   | Сок                                                   | 1/95            | 0,5   | 0     | 12,36 | 38,0   |    |
| <b>ОБЕД</b>           |                                                       |                 |       |       |       |        |    |
| 125                   | Щи со свежей<br>капустой на<br>мясокостном<br>бульоне | 1/200           | 5,0   | 6,3   | 8,5   | 173,0  |    |
| 437                   | Гуляш из мяса<br>говядины                             | 60              | 7,9   | 10,37 | 0     | 192,8  |    |
| 508                   | Пшено отварное                                        | 70              | 6,22  | 8,43  | 61,0  | 137,05 |    |
| 639                   | Компот из<br>сухофруктов<br>витаминизированный        | 1180            | 0,54  | 0     | 20,86 | 121,5  |    |
|                       | Хлеб пшеничный                                        | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1   | 45,4   |    |
|                       | Хлеб ржаной                                           | 40              | 3,32  | 0,48  | 3,68  | 72,4   |    |
| <b>Полдник</b>        |                                                       |                 |       |       |       |        |    |
| 302                   | Каша молочная<br>геркулесовая                         | 1/180           | 7,8   | 8,44  | 11,54 | 167,0  |    |
| 684                   | Чай с сахаром                                         | 1/180           | 0,2   | 0     | 9,4   | 58,0   |    |
|                       | Булочка «Дорожная»                                    | 150             | 2,15  | 5,4   | 27,45 | 134    |    |
|                       | Фрукты свежие                                         | 1/95            | 0,38  | 0     | 9,34  | 42,75  |    |
| <b>Ужин</b>           |                                                       |                 |       |       |       |        |    |
| 697                   | Молоко                                                | 1/100           | 4,2   | 4,8   | 7,06  | 87,0   |    |
|                       | Сухарики из<br>пшеничного хлеба                       | 20              | 1,32  | 0,24  | 6,84  | 36,2   |    |
| итого                 |                                                       |                 | 59,54 | 65,0  | 269,0 | 1857,1 |    |
| норма                 |                                                       |                 | 42    | 47    | 203   | 1400   |    |



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ Дс № 1



О.А. Садыхова

8-ой день

| №<br>реп.             | Наименование блюд<br>и продукты                | Выход/<br>блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/   | * ККАЛ | Витами<br>С |
|-----------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|---------|--------|-------------|
|                       | 1                                              | 2               | 3     | 4     | 5       | 6      | 7           |
| <b>1-ый завтрак</b>   |                                                |                 |       |       |         |        |             |
| 311                   | Каша молочная<br>манная жидкая                 | 1/180           | 9,0   | 7,74  | 30,0    | 172,0  |             |
| 692                   | Кофейный напиток с<br>молоком                  | 1/180           | 7,94  | 3,6   | 28,7    | 201,8  |             |
| 1                     | Бутерброд с сыром                              | 20/10           | 5,2   | 7,5   | 7,3     | 122,0  |             |
| <b>2 – ой завтрак</b> |                                                |                 |       |       |         |        |             |
| 707                   | Сок                                            | 1/100           | 0,5   | 0     | 12,36   | 38,0   |             |
| <b>ОБЕД</b>           |                                                |                 |       |       |         |        |             |
| 114                   | Борщ на кур/ бульоне                           | 1/200           | 6,0   | 3,2   | 23,13,2 | 106,0  |             |
| 436                   | Жаркое по<br>домашнему с мясом<br>курицы       | 1/140           | 8,24  | 5,6   | 24,06   | 111,3  |             |
| 639                   | Компот из<br>сухофруктов<br>витаминизированный | 1/180           | 0,54  | 0     | 20,86   | 121,5  |             |
|                       | Хлеб белый                                     | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1     | 45,4   |             |
|                       | Хлеб пеклеванный                               | 20              | 1,66  | 0,24  | 1,84    | 36,2   |             |
| <b>Полдник</b>        |                                                |                 |       |       |         |        |             |
| 388                   | Котлета рыбная                                 | 70              | 9,5   | 4,4   | 7,6     | 101,55 |             |
| 524                   | Овощи тушеные                                  | 80              | 8,08  | 5,6   | 8,2     | 126,0  |             |
|                       | Чай с сахаром                                  | 1/180           | 0,2   | 10,0  | 15,0    | 58,0   |             |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1     | 45,4   |             |
|                       | Фрукты свежие                                  | 1/95            | 0,38  | 0     | 9,34    | 42,75  |             |
|                       | Кондитерские                                   | 25              | 2,08  | 1,82  | 17,02   | 27,0   |             |
| <b>Ужин</b>           |                                                |                 |       |       |         |        |             |
| 697                   | Молоко                                         | 1/100           | 2,6   | 4,16  | 4,7     | 58,0   |             |
|                       | Сухарики из ржаного<br>хлеба                   | 20              | 1,2   | 0,24  | 1,78    | 33,6   |             |
| итого                 |                                                |                 | 60    | 43,2  | 189,16  | 1365   |             |
| норма                 |                                                |                 | 42    | 47    | 203     | 1400   |             |

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ Дс № 1



9-ый день

| №<br>реп.             | Наименование блюд<br>и продукты                 | Выход/<br>блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/  | ККАл   | Витам<br>с |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|--------|------------|
| 1                     | 2                                               | 3               | 4     | 5     | 6      | 7      |            |
| <b>1-ый завтрак</b>   |                                                 |                 |       |       |        |        |            |
| 311                   | <u>Каша гречневая</u><br><u>молочная жидкая</u> | 1/180           | 9,0   | 7,74  | 30,0   | 172    |            |
| 685                   | <u>Чай с сахаром</u>                            | 1/180           | 0,2   | 0     | 9,4    | 58,0   |            |
| 3                     | <u>Бутерброд с сыром</u>                        | 20/10           | 5,2   | 7,5   | 7,3    | 122,0  |            |
| <b>2 – ой завтрак</b> |                                                 |                 |       |       |        |        |            |
| 707                   | <u>Сок</u>                                      | 1/100           | 0,5   | 0     | 12,36  | 38,0   |            |
| <b>ОБЕД</b>           |                                                 |                 |       |       |        |        |            |
| 489                   | <u>Рагу из птицы</u>                            | 100/40          | 8,6   | 12,79 | 14,95  | 162,5  |            |
| 639                   | <u>Компот из</u><br><u>сухофруктов</u>          | 1/1800          | 0,54  | 0     | 20,86  | 121,5  |            |
|                       | <u>Хлеб пшеничный</u>                           | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1    | 45,4   |            |
|                       | <u>Хлеб ржаной</u>                              | 20              | 1,66  | 0,24  | 1,84   | 36,2   |            |
| <b>Полдник</b>        |                                                 |                 |       |       |        |        |            |
| 726                   | <u>Суп молочный</u><br><u>вермишелевый</u>      | 1/180           | 9,5   | 4,4   | 7,6    | 101,55 |            |
|                       | <u>Булочка сдобная</u>                          | 1/50            | 2,5   | 3,6   | 14,6   | 152    |            |
| 692                   | <u>Кофейный напиток</u>                         | 1/180           | 2,5   | 3,6   | 14,65  | 201,8  |            |
|                       | <u>Фрукты свежие</u>                            | 1/100           | 0,38  | 0     | 9,34   | 42,75  |            |
|                       | <u>Хлеб пшеничный</u>                           | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1    | 45,4   |            |
| <b>Ужин</b>           |                                                 |                 |       |       |        |        |            |
| 697                   | <u>Молоко</u>                                   | 1/150           | 4,2   | 3,84  | 7,5    | 87,0   |            |
|                       | <u>Сухарики из ржаного</u><br><u>хлеба</u>      | 20              | 1,66  | 0,24  | 1,84   | 36,2   |            |
| итого                 |                                                 |                 | 46,41 | 50,63 | 169,51 | 1365   |            |
| норма                 |                                                 |                 | 60    | 60    | 261    | 1800   |            |

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ Дс № 1



Э.А. Садыхова

10-ый день

| №<br>реп.             | Наименование блюд<br>и продукты            | Выход/<br>блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ   | Витам<br>С |
|-----------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|--------|------------|
| 1                     | 2                                          | 3               | 4     | 5     | 6     | 7      |            |
| <b>1-ый завтрак</b>   |                                            |                 |       |       |       |        |            |
| 311                   | <u>Каша пшеничная<br/>молочная жидкая</u>  | 1/180           | 4,2   | 8,4   | 36,5  | 232,0  |            |
| 693                   | <u>Какао</u>                               | 1/180           | 6,9   | 5,0   | 32,5  | 239,8  |            |
|                       | <u>Батон нарезной</u>                      | 20              | 1,33  | 0,13  | 9,47  | 45,6   |            |
| <b>2 - ой завтрак</b> |                                            |                 |       |       |       |        |            |
| 707                   | <u>Сок</u>                                 | 1/100           | 0,5   | 0     | 10,2  | 38,0   |            |
| <b>ОБЕД</b>           |                                            |                 |       |       |       |        |            |
| 139                   | <u>Суп с гороховый на<br/>кур/ бульоне</u> | 1/200           | 8,2   | 10,6  | 41,7  | 205,0  |            |
| 468                   | <u>Оладьи из печени</u>                    | 1/770           | 9,6   | 14,56 | 33,51 | 224,0  |            |
| 536                   | <u>Свекла тушеная</u>                      | 1/100           | 7,33  | 12,74 | 25,9  | 168,0  |            |
| 639                   | <u>Компот из<br/>сухофруктов</u>           | 1/180           | 0,54  | 0     | 20,86 | 121,5  | 0,50       |
|                       | <u>Хлеб пшеничный</u>                      | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1   | 45,2   |            |
|                       | <u>Хлеб ржаной</u>                         | 20              | 1,66  | 0,24  | 1,84  | 36,7   |            |
| <b>Полдник</b>        |                                            |                 |       |       |       |        |            |
| 340                   | <u>Омлет натуральный</u>                   | 1/95            | 10,54 | 16,7  | 31,9  | 198,25 |            |
| 685                   | <u>Чай с сахаром</u>                       | 1/180           | 0,2   | 0     | 15    | 58     |            |
|                       | <u>Хлеб пшеничный</u>                      | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1   | 45,2   |            |
| 797                   | <u>Кондитерские</u>                        | 25              | 1,04  | 0,91  | 14,43 | 78,75  |            |
|                       | <u>Фрукты свежие</u>                       | 1/95            | 0,38  | 0     | 9,34  | 42,75  |            |
| <b>Ужин</b>           |                                            |                 |       |       |       |        |            |
|                       | <u>Молоко</u>                              | 1/140           | 4,2   | 4,8   | 7,05  | 87     |            |
|                       | <u>Сухарики из ржаного<br/>хлеба</u>       | 20              | 1,66  | 0,24  | 1,84  | 36,7   |            |
| итого                 |                                            |                 | 55,2  | 60    | 273   | 1 782  | 0,50       |
| норма                 |                                            |                 | 42    | 47    | 203   | 1 400  | 0,50       |