

Муниципальное казенное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок»
городского поселения Петров Вал

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК"
ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ ВАЛ
КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Колосок»
В.С.Копейкина

«_» 2024г

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" ГОРОДСКОГО
ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ ВАЛ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: сп=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ
ВАЛ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ И, с-ГРУ, ф-МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" ГОРОДСКОГО
ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ ВАЛ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, email=kaza4ckova.vanya@yandex.ru
дата: 2024.12.24 19:10:28 +03'00'

Двухнедельное меню для детей с 3 до 7 лет

осенне-зимний период

сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, под. Редакцией Лапшиной
В.Т., 2004 г.

I день сад

«__» 2022г

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
161	Суп молочный с крупой		4,6	4,6	19,9	140	200
	Молоко цельное/сухое	120/13,2	3,38	3	5,68	63,24	
	Крупа геркулесовая	12	1,25	1,18	11,25	51,6	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Сахар	3	0	0	2,97	11,88	
	Соль	1	0	0	0	0	
692	Кофеинный напиток		0,114	0,004	11,45	46,26	200
	Кофеинный напиток	1,35	0,114	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
1	Бутерброд с маслом		1,2	3,4	7,7	66	16/4
	Хлеб	16	1,12	0,48	7,68	39,52	
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	
Итого за завтрак:			9	11.818	42,7	303,2	
II завтрак							
Обед							
124	Щи из свежей капусты с картофелем		5,3	5	13,5	119,7	200
	Мясо кур	15/13	3	0,45	0	16,05	
	Лук репчатый	12/10	0,2	0	1,14	5,38	
	Морковь	13/10	0,17	0,01	0,91	4,43	
	Картофель	40/30	0,8	0,04	7,88	35,08	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	2	0	3	0	26,97	
	Капуста	56/42	1,01	0	3,02	16,13	
	Паста томатная	3	0,08	0,01	0,05	2,4	
	Соль	1,5	0	0	0	0	
479	Макаронник с мясом кур		13,23	5.1	20,066	179	120
	Мясо кур	41/36	8,2	1,23	0	43,87	
	Вермишель	26	3,12	0,26	17,42	84,5	
	Лук репчатый	8/6	0,14	0	0,76	3,58	
	Морковь	12/10	0,16	0,01	0,84	4,09	
	Масло сливочное	3	0,03	2,18	0,04	19,86	
	Яйцо	1/14	1,02	0,92	0,056	12,56	
	Соль	1	0	0	0	0	
	Молоко свежее/сухое	20/2,2	0,56	0,5	0,95	10,54	
	Икра кабачковая	36	0,29	1,44	1,55	19,8	36
639	Компот из сухофруктов		0,26	0	10,39	41,64	200
	Сухофрукты	8	0,26	0	5,44	21,84	
	Сахар	5	0	0	4,95	19,8	
	Хлеб		4,3	1,3	27,1	136,8	62
	Хлеб белый	26	1,82	0,78	12,48	64,22	
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,65	72,61	
Итого за обед:			22,79	12,55	68,796	477,21	
Уплотненный полдник							
394	Тефтеля рыбная		11,84	3,68	7,795	112,75	60

	Рыба	59/43	10,03	0	0	40,12	
	Лук репчатый	10/14	0,29	0	1,62	7,62	
	Масло растительное	2	0	3	0	26,97	
	Мука пшеничная	3	0,32	0,04	2,2	10,41	
	Хлеб пшеничный	8	0,56	0,24	3,84	19,76	
	Яйцо	1/30	0,64	0,38	0,095	7,85	
	Вода	10	0	0	0	0	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
534	Капуста тушеная		1,9	3,5	6,9	66,6	70
	Капуста свежая	80/64	1,44	0	4,32	23,04	
	Лук репчатый	8/11	0,22	0	1,24	5,82	
	Морковь	8/10	0,16	0,01	0,84	4,09	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Томатная паста	2	0,08	0,01	0,5	2,4	
	Соль	1	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	16	1,6	0,48	6,88	38,24	16
685	Чай с сахаром		0,16	0,004	9,93	40,74	200
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,16	0,004	0,03	1,14	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
Итого за полдник:			15,5	7,664	31,505	258,33	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:			47,29	31,014	143,001	1038,74	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МКДОУ дс «Колосок»

 В.С.Копейкина

II день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
161	Суп молочный с крупой		5,1	4,56	19,68	140,07	200
	Манка	15	1,7	0,11	11	51,71	
	Молоко цельное/сухое	120/13,2	3,38	3	5,68	63,24	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Сахар	3	0	0	2,97	11,88	
	Соль	1	0	0	0	0	
1	Бутерброд с маслом		1,2	3,4	7,7	66	16/4
	Хлеб	16	1,12	0,48	7,68	39,52	
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	
692	Кофейный напиток		0,114	0,004	11,45	46,26	200
	Кофейный напиток	1,35	0,114	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
Итого за завтрак:			6,414	7,964	38,83	252,33	
II завтрак							
Обед							
120	Свекольник на к/ б со сметаной		4,68	7,45	15,54	151,43	200
	Мясо кур	15/11	3	0,45	0	16,05	
	Картофель	56/44	1,12	0,06	11,03	49,11	
	Лук репчатый	12/10	0,2	0	1,14	5,38	
	Морковь	13/10	0,17	0,01	0,91	4,43	
	Свекла	48/38	0,82	0	5,18	24	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Сметана	9	0,25	1,8	0,29	18,36	
	Паста томатная	2	0,1	0,01	0,67	3,2	
	Соль	1,5	0	0	0	0	
490	Птица, тушеная с морковью		12,1	14,5	2,8	190,3	90
	Мясо кур	55/55	11,56	9,52	0	131,92	
	Лук	12/14	0,24	0	1,62	7,68	
	Морковь	15/14	0,22	0,02	1,19	5,8	
	Масло растительное	2	0	5	0	44,96	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
203	Отварной картофель		2,6	2,6	25,6	136,5	130
	Картофель	120/130	2,6	0,13	25,61	114,01	
	Масло сливочное	2	0,02	2,48	0,03	22,46	
	Соль	1	0	0	0	0	
639	Компот из сухофруктов		0,26	0	10,39	41,64	200
	Сухофрукты	8	0,26	0	5,44	21,84	
	Сахар	5	0	0	4,95	19,8	
	Хлеб		4,3	1,3	27,1	136,8	62
	Хлеб белый	26	1,82	0,78	12,48	64,22	
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,65	72,61	
Итого за обед:			23,35	25,56	77,62	636,94	

315	Запеканка творожно- рисовая		12,79	5,62	14,756	160,56	100
	Творог	63	10,84	315	1,13	76,23	
	Крупа рисовая	13	0,91	0,08	9,58	42,67	
	Сахар	4	0	0	3,96	15,84	
	Вода	78	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Яйцо	1/12	1,02	0,92	0,056	12,56	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
600	Соус сметанный		0,9	3,1	4,4	48,7	30
	Сметана	14	0,39	2,8	0,45	28,56	
	Мука пшеничная	2	0,21	0,03	1,46	6,94	
	Сахар	2	0	0	1,98	7,92	
	Молоко цельное/сухое	10/1,1	0,28	0,25	0,47	5,27	
648	Кисель		0,02	0	22,36	91,52	150
	Концентрат киселя	20	0,02	0	18,4	73,68	
	Сахар	4	0	0	3,96	15,84	
	Хлеб пшеничный	16	1.6	0,48	6,88	38,24	16
Итого за полдник:			15,31	9,2	48,396	339,02	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:			45,074	42,724	164,846	1228,29	

III день сад

«__» 2022г

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
340	Омлет натуральный		2,67	3,42	5,18	61,83	100
	Молоко свежее/сухое	30/3,3	0,85	0,75	1,42	15,81	
	Мука пшеничная	5	0,53	0,07	3,66	17,35	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Яйцо	8/9	1,27	1,15	0,07	15,43	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
692	Кофейный напиток		0,114	0,004	11,45	46,26	200
	Кофейный напиток	1,35	0,114	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
1	Бутерброд с маслом		1,2	3,4	7,7	66	16/4
	Хлеб	16	1,12	0,48	7,68	39,52	
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	
Итого за завтрак:			3,984	6,824	24,33	174,09	
II завтрак							
Обед							
138	Суп картофельный с крупой		5,1	5	17,5	135,7	200
	Картофель	56/42	1,12	0,06	11,03	49,11	
	Лук	12/10	0,2	0	1,14	5,38	
	Морковь	13/10	0,17	0,01	0,91	4,43	
	Крупа перловая	6	0,56	0,07	4,42	20,51	
	Мясо кур	15/13	3	0,45	0	16,05	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Соль	1,5	0	0	0	0	
455	Котлета с капустой		5,12	5,54	11,615	116,48	60
	Мясо кур	45/40	3	0,45	0	16,5	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	2	0	3	0	26,97	
	Капуста свежая	24/19	0,43	0	1,3	6,91	
	Лук репчатый	8/7	0,12	0	0,67	3,01	
	Рис	1/22	0,91	0,08	9,58	42,0	
	Яйцо	1/10	0,64	0,56	0,035	7,85	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
536	Свекла тушеная		2	5	13	105	120
	Свекла	95/96	2,04	0	12,96	60	
	Масло растительное	2	0	5	0	44,96	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
648	Кисель		0,02	0	22.4	88,8	200
	Концентрат киселя	20	0,02	0	18,4	73,68	
	Сахар	4	0	0	4	15,12	
	Хлеб		4,3	1,3	27,1	136,8	62
	Хлеб белый	26	1,82	0,78	12,48	64,22	
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,65	72,61	
Итого за обед:			16,54	16,84	91,615	582,78	
Уплотненный полдник							
161	Суп молочный с крупой		5,56	4,64	21,71	149,93	200
	Крупа пшеничная	17	2,16	0,19	12,0	58,33	

	Молоко свежее/сухое	120/13,2	3,38	3	5,68	63,24	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0.03	13,24	
	Сахар	4	0	0	4	15,12	
	Соль	1	0	0	0	0	
	Хлеб белый	16	1,12	0,48	7,68	39,52	16
685	Чай с сахаром		0,16	0,004	9,93	40,74	200
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,16	0,004	0,03	1,14	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
769	Булочка домашняя		5,15	5	31,64	191,01	70
	Мука пшеничная	36	3,82	0,47	26,35	124,88	
	Молоко цельное/сухое	20/2,2	0,56	0,5	0,95	10,54	
	Яйцо	1/10	0,64	0,56	0,35	7,85	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Сахар	4	0	0	3,96	15,84	
	Дрожжи сухие	0,9	0,11	0,02	0	0,68	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
Итого за полдник :			11,99	10,124	70,96	421,2	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:			32,514	33,788	186,905	1178,07	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Колосок»
_____ B.C.Копейкина

IV день сад

«__» 2022г

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
160	Суп молочный с макаронными изделиями		4,8	5,35	18,72	158,16	200
	Вермишель	13	1,39	0,17	9,65	63,24	
	Молоко цельное/сухое	120/13,2	3,38	3	5,68	63,24	
	Сахар	3	0	0	2,97	11,88	
	Масло сливочное	3	0,03	2,18	0,42	19,8	
	Соль	1	0	0	0	0	
692	Кофеинный напиток		0,114	0,004	11,45	46,26	200
	Кофеинный напиток	1,35	0,114	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
1	Бутерброд с маслом		1,2	3,4	7,7	66	16/4
	Хлеб	16	1,12	0,48	7,68	39,52	
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	
Итого за завтрак:			9,2	11,45	41,42	321,36	
II завтрак							
Обед							
134	Суп крестьянский с крупой		4,68	4,99	15,21	124,55	200
	Картофель	56/42	0,66	0,03	6,5	28,94	
	Мясо кур	15/13	3	0,45	0	16,05	
	Лук	12/10	0,2	0	1,14	5,38	
	Морковь	13/10	0,17	0,01	0,91	4,43	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Рис	9	0,63	0,05	6,63	29,54	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Соль	1,5	0	0	0	0	
374	Рыба, тушеная в томате с овощами		18,35	9,12	5,26	176,42	80
	Рыба	85/67	17,48	4,6	0	111,32	
	Лук	8/11	0,22	0	1,24	5,82	
	Морковь	10/13	0,21	0,02	1,12	5,46	
	Масло сливочное	1	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Мука	3	0,32	0,04	2,2	10,41	
	Паста томатная	2	0,1	0,01	0,67	3,2	
	Соль	1	0	0	0	0	
203	Отварной картофель		2,6	2,6	25,6	136,5	130
	Картофель	163/130	2,6	0,13	25,61	114,01	
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,03	22,46	
	Соль	1	0	0	0	0	
639	Компот из сухофруктов		0,26	0	10,39	41,64	200
	Сухофрукты	8	0,26	0	5,44	21,84	
	Сахар	5	0	0	4,95	19,8	
	Хлеб		4,3	1,3	27,1	136,8	62
	Хлеб белый	26	1,82	0,78	12,48	64,22	
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,65	72,61	
Итого за обед :			30,19	18,01	83,56	615,91	
Уплотненный полдник							
161	Суп молочный с крупой		4,8	6,24	22,81	161,9	200
	Крупа кукурузная	17	1,41	0,20	12,75	55,3	

	Молоко цельное/сухое	120/13,2	3,36	3,84	5,64	70,8	
	Сахар	3	0	0	4	15,12	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Соль	1	0	0	0	0	
685	Чай с сахаром		0,16	0,004	9,93	40,74	200
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,16	0,004	0,03	1,14	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
	Хлеб пшеничный	16	1,6	0,48	6,88	38,24	16
784	Булочка с повидлом		4,72	4,95	38,92	117,98	80
	Повидло	16	0	0	11,2	44,8	
	Мука	32	3,39	0,42	23,42	11,01	
	Масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Яйцо	1/10	0,64	0,56	0,35	7,85	
	Сахар	3	0	0	2,97	11,88	
	Молоко цельное/сухое	20/2,2	0,56	0,5	0,95	10,54	
	Дрожжи сухие	0,9	0,11	0,02	0	0,68	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
Итого за полдник :			11,28	11,674	78,54	358,86	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:			50,67	41,134	203,52	1296,13	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Колосок»
_____ В.С.Копейкина

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
161	Суп молочный с крупой		5,17	6,19	20,87	146,18	200
	Молоко цельное/сухое	120/13,2	3,38	3	5,68	63,24	
	Крупа ячневая	17	1,77	0,22	12,19	57,82	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Сахар	3	0	0	2,97	11,88	
	Соль	1	0	0	0	0	
692	Кофейный напиток		0,114	0,004	11,45	46,26	200
	Кофейный напиток	1,35	0,114	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
1	Бутерброд с маслом		1,2	3,4	7,7	66	16/4
	Хлеб	16	1,12	0,48	7,68	39,52	
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	
Итого за завтрак :			6,484	9,594	40,02	258,44	
II завтрак							
Обед							
139	Суп картофельный с бобовыми		8,19	5,23	22,34	169,13	200
	Картофель	56/42	1,12	0,06	11,03	49,11	
	Мясо кур	15/13	3	0,45	0	16,05	
	Лук	12/10	0,2	0	1,14	5,38	
	Морковь	13/10	0,17	0,01	0,91	4,43	
	Горох	16	3,68	0,26	9,23	53,95	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Соль	1,5	0	0	0	0	
452	Котлета из мяса кур		13,96	4,1	6,585	145,94	60
	Мясо кур	60/53	12	1,8	0	64,2	
	Хлеб пшеничный	8	0,8	0,24	3,44	19,12	
	Яйцо	1/10	0,64	0,58	0,035	7,85	
	Лук	17/14	0,29	0	1,62	7,62	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Мука пшеничная	2	0,21	0,03	1,46	6,94	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
587	Соус томатный		0,35	1,77	2,27	26,41	30
	Мука	2	0,21	0,03	1,46	6,94	
	Лук репчатый	2	0,03	0	0,19	0,9	
	Морковь	4	0,05	0	0,28	1,36	
	Масло растительное	1	0	1	0	8,99	
	Масло сливочное	1	0,01	0,73	0,01	6,62	
	Паста томатная	2	0,05	0,01	0,33	1,6	
	Соль	0,25	0	0	0	0	
534	Капуста тушеная		2,27	4,46	8,29	81,1	100
	Капуста	120/96	1,73	0	5,2	26,9	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Лук репчатый	13/11	0,19	0	1,1	4,73	
	Морковь	16/13	0,17	0,013	0,91	4,29	

	Паста томатная	4	0,16	0	0,8	4,16	
	Соль	1	0	0	0	0	
639	Компот из сухофруктов		0,26	0	10,39	41,64	200
	Сухофрукты	8	0,26	0	5,44	21,84	
	Сахар	5	0	0	4,95	19,8	
	Хлеб		4,3	1,3	27,1	136,8	62
	Хлеб белый	26	1,82	0,78	12,48	64,22	
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,65	72,61	
Итого за обед :			68,03	16.86	76,975	601,02	
Полдник							
358	Сырники из творога		16,67	6,58	17,216	195,15	80
	Творог	81	13,93	4,05	1,46	98,01	
	Сахар	4	0	0	3,96	15,84	
	Яйцо	1/6	1,02	0,92	0,056	12,56	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Мука	16	1,7	0,21	11,71	55,5	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
600	Соус сметанный		0,9	3,1	4,4	48,7	30
	Сметана	14	0,39	2,8	0,45	28,56	
	Мука пшеничная	2	0,21	0,03	1,46	6,94	
	Сахар	2	0	0	1,98	7,92	
	Молоко цельное/сухое	10/1,1	0,28	0,25	0,47	5,27	
	Хлеб белый	16	1,12	0,48	7,68	39,52	16
697	Молоко кипяченое	150	4,23	3,75	7,1	79,05	150
Итого за полдник :			22,92	13,91	36,396	362,42	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:			97,434	40,364	153,391	1221,88	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Колосок»

354	Вареники ленивые		16,68	7,36	17,226	201,77	80
	Творог	81	13,93	4,05	1,46	98,01	
	Яйцо	1/6	1,02	0.92	0.056	12,56	
	Сахар	4	0	0	3,96	15,84	
	Мука	16	1,7	0.21	11,71	55,5	
	Масло сливочное	3	0.03	2,18	0,04	19,86	
	Соль	1	0	0	0	0	
600	Соус сметанный		0,9	3,1	4,4	48,7	30
	Сметана	14	0,39	2,8	0,45	28,56	
	Мука пшеничная	2	0,21	0,03	1,46	6,94	
	Сахар	2	0	0	1,98	7,92	
	Молоко цельное/сухое	10/1,1	0,28	0,25	0,47	5,27	
	Хлеб белый	16	1,12	0,48	7,68	39,52	16
697	Молоко кипяченое	150	4,23	3,75	7,1	79,05	150
Итого за полдник :			22,93	14,69	36,406	369,04	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:			56,434	40,137	161,976	1182,56	

УТВЕРЖДАЮ

VI день сад

«__» 2022г

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
161	Суп молочный с крупой		4,6	4,6	19,9	140	200
	Молоко цельное/сухое	120/13,2	3,38	3	5,68	63,24	
	Крупа геркулесовая	15	1,25	1,18	11,25	51,6	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Сахар	3	0	0	2,97	11,88	
	Соль	1	0	0	0	0	
692	Кофейный напиток		0,114	0,004	11,45	46,26	200
	Кофейный напиток	1,35	0,114	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
1	Бутерброд с маслом		1,2	3,4	7,7	66	16/4
	Хлеб	16	1,12	0,48	7,68	39,52	
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	
Итого за завтрак:			9,87	13,25	46,29	329,1	
II завтрак							
Обед							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями		5,05	5,04	16,82	132,75	200
	Картофель	70/42	1,12	0,06	11,03	49,11	
	Мясо кур	15/12	3	0,45	0	16,05	
	Лук	12/10	0,2	0	1,14	5,38	
	Морковь	13/10	0,17	0,01	0,91	4,43	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Вермишель	5	0,54	0,07	3,71	17,57	
	Соль	1,5	0	0	0	0	
492	Плов из птицы		13,1	6,6	25,8	215,1	120
	Мясо кур	41/36	9,43	0,41	0	41,41	
	Лук	17/14	0,29	0	1,62	7,62	
	Морковь	32/26	0,42	0,03	2,24	10,91	
	Рис	39	2,93	1,01	21,88	108,34	
	Масло сливочное	3	0,03	2,18	0,04	19,86	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Соль	1	0	0	0	0	
78	Икра свекольно- морковная		0,9	2	5,4	43,3	50
	Свекла	24/19	0,41	0	2,59	12	
	Морковь	24/19	0,31	0,02	1,68	8,18	
	Лук репчатый	8/7	0,14	0	0,76	3,58	
	Масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Томат	2	0,05	0,01	0,33	1,6	
	Соль	0,25	0	0	0	0	
639	Компот из сухофруктов		0,26	0	10,39	41,64	200
	Сухофрукты	8	0,26	0	5,44	21,84	
	Сахар	5	0	0	4,95	19,8	
	Хлеб		4,3	1,3	27,1	136,8	62
	Хлеб белый	26	1,82	0,78	12,48	64,22	

	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,65	72,61	
	Итого за обед :		23,61	14,94	85,51	569,59	
Уплотненный полдник							
382	Рыба под омлетом		11,427	3,453	3,9	92,37	70
	Рыба свежая	59/43	10,33	1,18	0	51,92	
	Мука	4	0,42	0,05	2,93	13,88	
	Молоко цельное/сухое	20/2,2	0,56	0,5	0,95	10,54	
	Яйцо	1шт.	0,127	0,253	0	2,77	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
685	Чай с сахаром		0,16	0,004	9,93	40,74	200
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,16	0,004	0,03	1,14	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
	Хлеб пшеничный	16	1,6	0,48	6,88	38,24	16
	Итого за полдник :		13,187	3,937	20,71	171,35	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		46,667	32,127	152,51	1070,04	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Колосок»

IX день сад

«__» 2022г

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
362	Пудинг из творога		13,92	6,12	15,656	173,26	80
	Молоко цельное/сухое	20/2,2	0,56	0,5	0,95	10,54	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Творог	63	10,84	3,15	1,13	76,23	
	Сахар	4	0	0	3,96	15,84	
	Крупа манная	13	1,47	0,09	9,53	44,81	
	Яйцо	1/6	1,02	0,92	0,056	12,56	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
600	Соус сметанный		0,9	3,1	4,4	48,7	30
	Сметана	14	0,39	2,8	0,45	28,56	
	Мука пшеничная	2	0,21	0,03	1,46	6,94	
	Сахар	2	0	0	1,98	7,92	
	Молоко цельное/сухое	10/1,1	0,28	0,25	0,47	5,27	
692	Кофейный напиток		0,114	0,004	11,45	46,26	200
	Кофейный напиток	1,35	0,114	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
1	Бутерброд с маслом		1,2	3,4	7,7	66	16/4
	Хлеб	16	1,12	0,48	7,68	39,52	
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	
Итого за завтрак :			16,134	12,824	39,206	334,22	
II завтрак							
Обед							
138	Суп картофельный с крупой		5,1	5	17,5	135,7	200
	Картофель	56/42	1,12	0,06	11,03	49,11	
	Лук	12/10	0,2	0	1,14	5,38	
	Морковь	13/10	0,17	0,01	0,91	4,43	
	Крупа перловая	6	0,56	0,07	4,42	20,51	
	Мясо кур	15/13	3	0,45	0	16,05	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Соль	1,5	0	0	0	0	
541	Рагу овощное		3,18	4,54	18,79	128,64	100
	Картофель	56/42	1,12	0,06	11,03	49,11	
	Капуста	80/60	1,44	0	4,32	23,04	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Лук репчатый	17/14	0,29	0	1,62	7,62	
	Морковь	16/13	0,21	0,02	1,12	5,46	
	Паста томатная	4	0,1	0,01	0,67	3,2	
	Соль	1	0	0	0	0	
452	Биточки		15,76	5,9	6,585	142,34	60
	Мясо кур	60/53	13,8	0,6	0	60,6	
	Яйцо	1/10	0,64	0,58	0,035	7,85	
	Лук репчатый	17/14	0,29	0	1,62	7,62	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	

	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Мука	2	0,21	0,03	1,46	6,94	
	Хлеб пшеничный	8	0,8	0,24	3,44	19,12	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
587	Соус томатный		0,35	1,77	2,27	26,41	30
	Мука	2	0,21	0,03	1,46	6,94	
	Лук репчатый	2/1,68	0,03	0	0,19	0,9	
	Морковь	4/3,2	0,05	0	0,28	1,36	
	Масло растительное	1	0	1	0	8,99	
	Масло сливочное	1	0,01	0,73	0,01	6,62	
	Паста томатная	2	0,05	0,01	0,33	1,6	
	Соль	0,25	0	0	0	0	
639	Компот из сухофруктов		0,26	0	10,39	41,64	200
	Сухофрукты	8	0,26	0	5,44	21,84	
	Сахар	5	0	0	4,95	19,8	
	Хлеб		4,3	1,3	27,1	136,8	62
	Хлеб белый	26	1,82	0,78	12,48	64,22	
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,65	72,61	
Итого за обед :			28,95	18,51	82,635	611,53	
Уплотненный полдник							
769	Булочка домашняя		5,15	5	31,64	191,01	70
	Мука пшеничная	36	3,82	0,47	26,35	124,88	
	Молоко цельное/сухое	20/2,2	0,56	0,5	0,95	10,54	
	Яйцо	1/10	0,64	0,56	0,35	7,85	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Сахар	4	0	0	3,96	15,84	
	Дрожжи сухие	0,9	0,11	0,02	0	0,68	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
161	Суп молочный с крупой		5,56	4,64	21,71	149,93	200
	Крупа пшеничная	17	2,16	0,19	12,0	58,33	
	Молоко свежее/сухое	120/13,2	3,38	3	5,68	63,24	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Сахар	4	0	0	4	15,12	
	Соль	1	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	16	1,6	0,48	6,88	38,24	16
685	Чай с сахаром		0,16	0,004	9,93	40,74	200
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,16	0,004	0,03	1,14	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
Итого за полдник :			12,47	10,124	70,16	419,92	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:			57,554	41,458	192,001	1365,67	

VIII день сад

«__» 2022г

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
161	Суп молочный с крупой		10,57	5,02	23,64	164,44	200
	Молоко цельное/сухое	120/13,2	3,38	3	5,68	63,24	
	Крупа гречневая	22	2,77	0,57	14,96	76,08	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Сахар	3	0	0	2,97	11,88	
	Соль	1	0	0	0	0	
692	Кофейный напиток		0,114	0,004	11,45	46,26	200
	Кофейный напиток	1,35	0,114	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
1	Бутерброд с маслом		1,2	3,4	7,7	66	16/4
	Хлеб	16	1,12	0,48	7,68	39,52	
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	
Итого за завтрак :			10,45	11,12	46,34	327,64	
II завтрак							
Обед							
133	Суп картофельный		5,05	4,99	18,43	138,83	200
	Мясо кур	15/13	3	0,45	0	16,05	
	Картофель	83/62	1,66	0,08	16,35	72,76	
	Лук	12/10	0,2	0	1,14	5,38	
	Морковь	13/10	0,17	0,01	0,91	4,43	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Соль	1,5	0	0	0	0	
462	Тефтели из мяса кур		12,14	5,82	8,115	133,2	70
	Мясо кур	45/40	10,35	0,45	0	45,45	
	Лук	8/6	0,14	0	0,76	3,58	
	Рис	13	0,98	0,34	7,29	36,11	
	Яйцо	1/10	0,64	0,58	0,035	7,85	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
330	Пюре гороховое		9	2,8	22,54	152,22	100
	Горох	39	8,97	0,62	22,5	131,51	
	Масло сливочное	3	0,03	2,18	0,04	19,86	
	Соль	1	0	0	0	0,85	
639	Компот из сухофруктов		0,26	0	10,39	41,64	200
	Сухофрукты	8	0,26	0	5,44	21,84	
	Сахар	5	0	0	4,95	19,8	
	Хлеб		4,3	1,3	27,1	136,8	62
	Хлеб белый	26	1,82	0,78	12,48	64,22	
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,65	72,61	
Итого за обед :			30,75	14,91	89,575	602,69	
Уплотненный полдник							
332	Отварные макароны		3,63	2,5	20,52	118,2	80
	Макароны	30	3,21	0,39	22,26	105,39	

	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Соль	1	0	0	0	0	
523	Морковь тушеная		1,25	3,1	6,72	59,71	100
	Морковь	125/100	1,25	0,1	6,72	32,74	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
685	Чай с сахаром		0,16	0,004	9,93	40,74	200
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,16	0,004	0,03	1,14	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
	Хлеб пшеничный	16	1,6	0,48	6,88	38,24	16
Итого за полдник :			6,64	6,084	44,05	256,89	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:			47,84	32,114	179,965	1187,22	

УТВЕРЖДАЮ

X день сад

«__» 2022г

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
161	Суп молочный с крупой		5,17	6,19	20,87	146,18	200
	Молоко цельное/сухое	120/13,2	3,38	3	5,68	63,24	
	Крупа ячневая	17	1,77	0,22	12,19	57,82	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Сахар	3	0	0	2,97	11,88	
	Соль	1	0	0	0	0	
692	Кофейный напиток		0,114	0,004	11,45	46,26	200
	Кофейный напиток	1,35	0,114	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
1	Бутерброд с маслом		1,2	3,4	7,7	66	16/4
	Хлеб	16	1,12	0,48	7,68	39,52	
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	
Итого за завтрак :			6,484	9,594	40,02	258,44	
II завтрак							
Обед							
114	Борщ с картофелем		4,56	5,5	14,7	125,24	200
	Мясо кур	15/11	3	0,45	0	16,05	
	Картофель	56/42	1,12	0,06	11,03	49,11	
	Капуста свежая	32/26	0,58	0	1,73	9,22	
	Свекла	30/19	0,68	0	4,32	20	
	Лук	8	0,2	0	1,14	5,38	
	Морковь	13/10	0,17	0,01	0,91	4,43	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Паста томатная	2	0,1	0,01	0,67	3,2	
	Соль	1,5	0	0	0	0	
489	Рагу из птицы		11,12	12,07	27,09	259,61	200
	Мясо кур	48/36	8,16	6,72	0	93,12	
	Картофель	180/144	2,4	0,12	23,64	105,24	
	Лук репчатый	13/11	0,22	0	1,24	5,82	
	Морковь	16/13	0,21	0,02	1,12	5,46	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Паста томатная	4	0,1	0,01	0,67	3,2	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Соль	1	0	0	0	0	
639	Компот из сухофруктов		0,26	0	10,39	41,64	200
	Сухофрукты	8	0,26	0	5,44	21,84	
	Сахар	5	0	0	4,95	19,8	
	Хлеб		4,3	1,3	27,1	136,8	62
	Хлеб белый	26	1,82	0,78	12,48	64,22	
	Хлеб ржаной	36	2,45	0,47	14,65	72,61	
Итого за обед :			20,24	18,87	79,28	563,29	
Уплотненный полдник							
337	Яйцо вареное		0,13	0,12	0,01	1,54	1шт.
	Яйцо	1шт.	0,13	0,12	0,01	1,54	

	Соль	1	0	0	0	0	
	Икра кабачковая	36	0,36	2,52	2,52	34,92	36
685	Чай с сахаром		0,16	0,004	9,93	40,74	200
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,16	0,004	0,03	1,14	
	Сахар	8	0	0	9,9	39,6	
	Хлеб пшеничный	16	1,6	0,48	6,88	38,24	16
773	Булочка « Веснушка «		5,33	5,02	37,025	214,53	70
	Молоко цельное/сухое	20/2,2	0,56	0,5	0,95	10,54	
	Мука	36	3,82	0,47	26,35	124,88	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Сахар	4	0	0	3,96	15,84	
	Яйцо	1/10	0,64	0,58	0,035	7,85	
	Изюм	8	0,18	0	5,7	23,52	
	Дрожжи сухие	0,9	0,11	0,02	0	0,68	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
Итого за полдник :			7,58	8,144	56,365	329,97	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:			34,304	306,608	175,665	1151,7	