

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Колосок»
В.С.Копейкина
« 7 » ноября 2024г

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

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" ГОРОДСКОГО
ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ ВАЛ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ
ВАЛ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ, o=RU, ou=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" ГОРОДСКОГО
ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ ВАЛ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, email=kaza4ckova.valya@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.

2024г.

I день сад

«__» _____ 2022г

№ реп	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	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	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

№ реп	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	
Полдник							

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»
_____ В.С.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	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:			9,2	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

V день сад

«__» _____ 2022г

№ реп	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»

« » 2022Г

№ реп	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
161	Суп молочный с крупой		4,87	4,54	18,21	133,17	200
	Молоко цельное/сухое	120/13,2	3,38	3	5,68	63,24	
	Крупа манная	15	1,47	0,09	9,53	44,81	
	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 :			6,184	7,944	45,81	245,43	
II завтрак							
Обед							
123	Щи		4,68	4,97	16,93	135,47	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	
	Капуста	56/42	0,01	0	3,02	16,13	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Паста томатная	4	0,16	0	0,8	4,16	
	Соль	1,5	0	0	0	0	
493	Птица, тушеная в соусе		14,45	8,733	4,82	135,98	90
	Мясо кур	68/60	13,6	2,04	0	72,76	
	Лук	17/14	0,29	0	1,62	7,62	
	Морковь	16/13	0,17	0.013	0,91	4,29	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Паста томатная	4	0,16	0	0,8	4,16	
	Мука пшеничная	2	0,21	0,03	1,46	6,94	
	Соль	0,5	0	0	0	0	
332	Отварные макароны		3,63	2,5	20,52	118,2	90
	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	
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 :			27,32	17,503	79,76	568,09	
Уплотненный полдник							

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

№ реп	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

№ реп	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

№ реп	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	Тефтеля 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

Х день сад

«__» _____ 2022г

№ реп	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	