Утверждаю
Заведующий МКДОУ дс «Теремок»
г.п. Петров Вал
« 09» января 2026 год
/Капустина А.А./

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0085807C8A837117242743C40DBCEE3D24
Владелец: Капустина Анастасия Александровна
Действителен: с 01.10.2025 до 25.12.2026

Двухнедельное меню для детей от 3-7 лет на осеннее-зимний период 2026-2027 уч.гг

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Теремок»
_____ А.А. Капустина
«__» _____ 2025г

I день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
311	**Каша манная молочная**		**4,86**	**6,13**	**19,6**	**149,0**	**200**
	Манка	13	1,47	0,09	9,53	42,4	
	Молоко цельное/сухое	120/12	3,36	3,84	5,64	70,8	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Сахар	5	-	-	4	15,12	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
96	**Хлеб с маслом**	**16**	**1,26**	**2,58**	**9,96**	**60,44**	**16/3**
	Хлеб пшеничный	16	1,23	0,38	9,54	40,64	
	Масло сливочное	5	0,03	2,2	0,42	19,8	
692	**Кофейный напиток**		**2,91**	**3,2**	**16,25**	**103,46**	**200**
	Кофейный напиток	0.9	0,114	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
Итого за завтрак:			**9,03**	**11,91**	**45,81**	**312,9**	
II завтрак							
Обед							
114	**Борщ на к/б**		**4,68**	**7,45**	**15,54**	**151,43**	**200**
	Мясо кур	15/13	2,46	1,6	-	24,31	
	Картофель	60/42	0,84	0,042	8,27	34,86	
	Лук	13/10	0,19	-	1,1	4,73	
	Морковь	15/12	0,13	0,01	0,7	3,3	
	Свекла	20/18	0,65	-	4,1	18,24	
	Капуста	60/42					
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,28	13,24	
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,97	
	Паста томатная	5	0,16	-	0,8	4,16	
	Соль	1	-	-	-	1,28	
493	**Перловка с мясом кур**		**12,14**	**13,26**	**4,13**	**189,0**	**170**
	Перловка	40	3.42	0.44	29.7	128.4	
	Мясо кур	65/55	11,34	7,44	-	112,2	
	Масло сливочное	3	0,02	1,45	0,28	13,24	
	Лук	17/15	0,24	-	1,33	6,02	
	Морковь	15/10					
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97	
	Соль	1	-	-	-	0,43	

	Салат из свежей капусты						
	Капуста	50	0.76	-	2.27	11.76	
	Масло растительное	2	-	2.99	-	26.9	
	Компот и сухофруктов		**0,26**	**-**	**10,44**	**40,74**	**200**
	Сухофрукты	8	0,26	-	5,44	21,84	
	Сахар	6	-	-	5	18,9	
700 **701**	**Хлеб белый** **Хлеб ржаной**	35/35	**3,7**	**0.87**	**31,8**	**143,0**	**70**
Итого за обед:			**23,45**	**24,83**	**81,47**	**637,27**	
			Полдник				
315	**Ленивые вареники со сметанным соусом**		**12,6**	**6,3**	**16,76**	**171,4**	**100**
	Творог	75	10,1	3,2	1,9	76,23	
	Мука	25	0,91	0,08	9,58	42,0	
	Сахар	4	-	-	4	15,12	
	Молоко свежее/сухое	20/2,2	0,56	0.64	0,94	11,8	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,28	13,24	
	Яйцо	1/7	1,02	0,92	0,056	12,56	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
358	**Соус сметанный**		**0,85**	**2,44**	**4,45**	**42,2**	**30**
	Сметана	25	0,36	2,1	0,5	22,4	
	Мука пшеничная	5	0,21	0,018	1,48	6,54	
	Сахар	2	-	-	2	7,57	
	Молоко цельное/сухое	30/1,1	0,28	0,32	0,47	5,9	
	Молоко кипяченое		**4,2**	**4,8**	**7,1**	**88,5**	**200**
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88,5	
	Хлеб пшеничный	**16**	**1.23**	**0,38**	**9,54**	**40,64**	**20**
Итого за полдник:			**18,9**	**13,92**	**37,85**	**342,74**	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		**51,4**	**50,7**	**165,13**	**1292,9**	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Теремок»
_____ А.А. Капустина
«__» _____ 2025г

II день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
161	**Каша молочная геркулесовая**		**5,62**	**7,14**	**21,26**	**167,0**	**200**
	Молоко цельное/сухое	120/12	3,36	3,84	5,64	70,8	
	Крупа геркулесовая	17	2,23	1,1	11,2	60,4	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0.42	19,8	
	Сахар	5	-	-	4	15,12	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
693	**Какао с молоком**		**2,99**	**3,53**	**15.1**	**101,7**	**200**
	Какао	1	0,19	0,33	0,38	4,89	
	Сахар	10	-	-	10	37,8	
	Молоко сгущенное	50/25	2,8	3,2	4,7	59	
97	**Хлеб с маслом**		**1,26**	**2,58**	**9,96**	**60,44**	**16/3**
	Хлеб	16	1,23	0,38	9,54	40,64	
	Масло сливочное	5	0,03	2,2	0,42	19,8	
Итого за завтрак:			**9,87**	**13,25**	**46,32**	**329,14**	
II завтрак							
Обед							
124	**Щи из свежей капусты на курином бульоне**		**4,67**	**5,51**	**13,47**	**120,6**	**200**
	Мясо кур	15/13	2,43	1,01	0.05	20,3	
	Лук репчатый	13/11	0,19	-	1,1	4,73	
	Морковь	15/10	0,13	0,01	0,7	3,3	
	Картофель	60/42	0,84	0,04	8,27	34,86	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,28	13,24	
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,97	
	Капуста	60/42	0,76	-	2,27	11,76	
	Паста томатная	4	0,16	-	0,8	4,16	
	Соль	1	-	-	-	1,28	
479	**Запеканка вермишелевая с мясом кур**		**11,7**	**6,84**	**20,25**	**191,6**	**180**
	Мясо кур	68/45	6,73	2,81	0,14	56,2	
	Вермишель	40	3,12	0,26	17,42	84,5	
	Лук репчатый	17/15	0,102	-	0,57	2,58	

	Морковь	30/20	0,13	0,01	0,7	3,3	
	Масло растительное	3	-	2.99	-	26.97	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Яйцо	1/10	1,02	0,92	0,056	12,56	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
33	**Икра кабачковая**	**40**	**0,29**	**1,44**	**1,55**	**19,8**	**36**
639	**Компот из сухофруктов**		**0,26**	**-**	**10,44**	**40,74**	**200**
	Сухофрукты	8	0,26	-	5,44	21,84	
	Сахар	6	-	-	5	18,9	
700	**Хлеб белый**	35/35	**3,1**	**0,68**	**27,5**	**122,7**	**54**
701	**Хлеб ржаной**						
Итого за обед:			**20,02**	**14,47**	**73,21**	**495,44**	
	Уплотненный полдник						
388	**Котлета рыбная**		**8,65**	**3,89**	**7,93**	**101,5**	**70**
	Рыба	75/55	6,84	0,3	-	30,1	
	Лук репчатый	17/15	0,24	-	1,33	6,02	
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97	
	Мука пшеничная	5	0,31	0,03	2,23	9,81	
	Хлеб белый	8	0,62	0,19	4,27	20,32	
	Яйцо	1/10	0,64	0,38	0,095	7,85	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
534	**Пюре картофельное**		**1,61**	**3,46**	**6,14**	**55,68**	**90**
	Картофель	150/130	1,15	-	3,46	17,92	
	Лук репчатый	10/8	0,19	-	1,1	4,73	
	Масло сливочное	3	0,02	1,45	0,28	13,2	
	Молоко	30/3.3	2.8	**1.85**	2.9	20/1	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
	Хлеб пшеничный	**16**	**1,23**	**0,38**	**9,54**	**40,64**	**16**
684	**Чай с сахаром**		**0,002**	**0,001**	**10**	**37,82**	**200**
	Чай черный высшего сорта	0,6	0,002	0,001	0,001	0,016	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
	Печенье	20	**00.3**	**1.4**	0.28	13.1	
Итого за полдник:			**11,49**	**7,73**	**33,61**	**235,64**	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		**41,38**	**35,45**	**153,14**	**1060,22**	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Теремок»
_____ А.А. Капустина
«__» _____ 2025г

III день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход	
			Б	Ж	У	К		
I завтрак								
340	**Каша пшеничная молочная**		**9,86**	**8,85**	**9,62**	**155,97**	**130**	
	Молоко свежее/сухое	120/12	0,84	0,96	1,4	17,7		
	Крупа пшеничная	18	0,51	0,05	3,71	16,35		
	Масло сливочное	3	0,02	1,45	0,28	13,24		
	Сахар	5	1,5	0,06	3,84	21,9		
	Соль	1	-	-	-	0,43		
692	**Кофейный напиток**		**2,91**	**3,2**	**16,25**	**103,46**	**200**	
	Кофейный напиток	1	0,11	0,004	1.55	6,66		
	Сахар	9	-	-	10	37,8		
96	**Хлеб с маслом**	**16/ 5**	**1,26**	**2,58**	**9,96**	**60,44**	**16/3**	
	Хлеб пшеничный	16	1,23	0,38	9,54	40,64		
	Масло сливочное	5	0,03	2,2	0,42	19,8		
Итого за завтрак:			**14,03**	**14,63**	**37,11**	**340,15**		
II завтрак								
Обед								
138	**Суп гороховый на курином бульоне**		**4,16**	**5,58**	**14,8**	**124,12**	**200**	
	Картофель	60/42	0,84	0,04	8,27	34,86		
	Лук	13/8	0,19	-	1,1	4,73		
	Морковь	15/10	0,13	0,01	0,7	3,3		
	Горох	15	0,55	0.07	4,4	19,44		
	Мясо кур	15/13	2,43	1,01	0,05	20.3		
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,28	13,24		
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,97		
	Соль	1	-	-	-	1,28		
536	**Котлета в томатном соусе**		**9,52**	**8,21**	**11,8**	**161,21**	**60**	
	Мясо кур	70/60	7,48	3,12	0,16	62,4		
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97		
	Лук репчатый	17/15	0,12	-	0,67	3,01		
	Хлеб	10	0,91	0,08	9,58	42,0		
	Яйцо	1/10	0,64	0,56	0,035	7,85		

	Соль	1	-	-	-	0,43		
	Соус томатный		0.21	0.02	1.48	6.54	**30**	
	Мука	2	0.39	1.75	2.49	25.4		
	Лук	2	0.034		0.19	0.86		
	Масло растительное	1		0.999		8.99		
	Томатная паста	4	0.08		0.4	2.08		
	Соль	0.5						
257	**Капуста тушеная**		**1,65**	**4,45**	**10,68**	**86,4**	**140**	
	Капуста	160/150	1,63	-	10,4	46,1		
	Морковь	20/13	0.17	0.013	0.91	4.2		
	Лук	15/8	0.1		1	4.7		
	Масло сливочное	3	0,02	1,45	0,28	13,2		
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97		
	Соль	1	-	-	-	0,43		
668	**Компот из сухофруктов**		**0,02**	**-**	**22.4**	**88,8**	**200**	
	Сухофрукты	8	0,02	-	18,4	73,68		
	Сахар	6	-	-	4	15,12		
700	**Хлеб белый**	35/35	**3,7**	**0.87**	**31,8**	**143,0**	**62**	
701	**Хлеб ржаной**							
Итого за обед:			**119,1**	**19,11**	**91,45**	**603.53**		
Уплотненный полдник								
311	**Омлет**		**5,55**	**6,23**	**22,1**	**161,9**	**100**	
	Мука пшеничная	5	2,16	0,19	12,0	55,3		
	Молоко свежее/сухое	30/3,3	3,36	3,84	5,64	70,8		
	Масло сливочное	2	0,03	2,2	0,42	19,8		
	Яйцо	1/1/2	-	-	4	15,12		
	Соль	1	-	-	-	0,85		
700	**Хлеб белый**	**16**	**1,23**	**0,38**	**9,54**	**40,64**	**16**	
693	**Чай**		**0,002**	**0,001**	**10,0**	**37,82**	**200**	
	Чай черный высшего сорта	0,9	0,002	0,001	0,001	0,016		
	Сахар	9	-	-	10	37,8		
	Печенье	20	00.2	1.4	0.2	13		
Итого за полдник :			**12,14**	**12,3**	**74,24**	**439,62**		
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		**45,22**	**46,04**	**202,8**	**1383,3**		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Теремок»
_____ А.А. Капустина
«__» _____ 2025г

IV день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
160	**Суп молочный вермишелевый**		**4,95**	**6,15**	**18,8**	**148,9**	**200**
	Вермишель	13	1.56	0,13	8,71	42,3	
	Молоко цельное/сухое	120/12	3,36	3,84	5,64	70,8	
	Сахар	5	-	-	4	15,12	
	Масло сливочное	3	0,03	2,18	0,42	19,8	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
693	**Какао с молоком**		**2,99**	**3,53**	**15,1**	**101,7**	**200**
	Какао	1	0,189	0,33	0,38	4,89	
	Сахар	10	-	-	10	37,8	
	Молоко цельное/сгущенное	50/25	2,8	3,2	4,7	59	
97	**Хлеб с маслом**		**1,26**	**2,58**	**9,96**	**60,44**	**16/3**
	Хлеб пшеничный	16	1,23	0,38	9,54	40,64	
	Масло сливочное	5	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Итого за завтрак:		**9,2**	**12,26**	**43,86**	**311,04**	
II завтрак							
Обед							
142	**Суп рисовый на к/б**		**4,03**	**5,54**	**11,82**	**124,0**	**200**
	Картофель	60/42	0.84	0,04	8,27	34,86	
	Мясо кур	15/13	2,43	1,01	0,05	20,3	
	Лук	13/8	0,19	-	1,1	4,73	
	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,7	3,3	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,28	13,2	
	Рис	5	0,42	0,036	4,42	19,38	
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,97	
	Соль	1	-	-	-	1,28	
374	**Биточки из мяса кур**		**11,5**	**4,96**	**5,32**	**110,9**	**70**
	Мясо кур	70/60	10,65	0,47	-	46,9	
	Лук	17/8	0,19	-	1,1	4,73	
	Яйцо	1/10	0,17	0,013	0,91	4,29	
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97	
	Мука	10	0,31	0,03	2,23	9,81	

	Хлеб	10	0.3	00.3	2.2	9.8	
	Паста томатная	5	0,16	-	0,8	4,16	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
203	**Пюре картофельное**		**2,68**	**4,76**	**19,7**	**119,7**	**140**
	Картофель	170/150	1,8	0,9	17,73	74,7	
	Масло сливочное	3	0,04	2.9	0,56	26,4	
	Молоко цельное/сухое	30/3,3	0,84	0,96	1,41	17,7	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
639	**Компот из сухофруктов**		**0,32**	**-**	**11,8**	**46,2**	**200**
	Сухофрукты	8	0,32	-	6,8	27,3	
	Сахар	6	-	-	5	18,9	
700/701	**Хлеб белый**	35/35	**3,7**	**0,87**	**31,8**	**143,0**	**62**
	Хлеб ржаной						
Итого за обед :			**22,23**	**16,13**	**80,44**	**543,8**	
Уплотненный полдник							
311	**Рыбные тефтели**		**4,8**	**6,24**	**22,81**	**161,9**	**70**
	Рыба	75	1,41	0,20	12,75	55,3	
	Лук	17/8	3,36	3,84	5,64	70,8	
	Мука	5	-	-	4	15,12	
	Масло растительное	2	0.03	2,2	0,42	19,8	
	Хлеб	8					
	Яйцо	1/10	0.64	0.56	0.035	7.85	
	Соль	1	-	-	-	0.85	
684	**Чай с сахаром**		**0,002**	**0,001**	**10**	**37,82**	**200**
	Чай черный высшего сорта	0,8	0.002	0,001	0,001	0,016	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
	Хлеб пшеничный	**16**	**1,23**	**0,38**	**9,54**	**40,64**	**16**
711	**Морковь тушеная**		**4,95**	**4,95**	**39,84**	**215,2**	**60**
	Морковь	70	-	-	11,2	44,8	
	Масло растительное	2	-	1,998	-	17,98	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
	Пирожок с повидлом	4.95	3.9	39.8	210		**60**
	Повидло	30			11	43.3	
	мука	40	3.3	0.3	23.8	105.1	
	Масло растительное	2		1.99		17.8	
	Яйцо	0.10	0.56	0.35	7.8		
	сахар	3			3.2	11.4	
	Молоко цельное/сухое	30/2/2	0.56	0.64	0.95	11.9	
	Масло сливочное	2	00.2	1.3	0.2	12.2	

	Дрожжи	0.9	0,43	0.01	0.33	3.19	
	Соль	0.5					
Итого за полдник :			**10,98**	**11,57**	**95,54**	**424,02**	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		**42,41**	**39,96**	**219,84**	**1278,9**	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Теремок»
_____ А.А. Капустина
«__» _____ 2025г

V день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. Нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
311	**Творожно – манная запеканка со сметанным соусом**		**15,65**	**2,92**	**18,64**	**191,64**	**100**
	Творог	75	12,96	0,41	2,43	98,01	
	Сахар	4	-	-	4	15,12	
	Яйцо	1/7	1,02	0.92	0.056	12,56	
	Масло сливочное	2	0.02	1,45	0,28	13,2	
	Молоко	20	0.56	0.64	0.94	11.8	
	Манка	15	1,65	0.14	11,87	52,32	
692	Соль	1	-	-	-	0,43	
	Соус сметанный		0.85	2.5	4.6	52.1	50
	Сметана	25	0.36	4.1	1	44.4	
	Мука	5	0.21	0.04	2.9	12.6	
	сахар	2			2.0	7.56	
	Молоко цельное/сухое	30/1.1	0.56	0.64	0.94	11.8	
	Кофейный напиток	0,9	0,11	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
96	**Хлеб с маслом**		**1,26**	**2,58**	**9,96**	**60,44**	**16/3**
	Хлеб	16	1,23	0,38	9.54	40,64	
	Масло сливочное	5	0,03	2,2	0,42	19,8	
Итого за завтрак :			**9,33**	**12,04**	**48,47**	**328,25**	
II завтрак							
Обед							
139	**Суп с клецками на к/б**		**7,29**	**5.77**	**19,63**	**156,4**	**200**
	Картофель	60/42	0.84	0,042	8.27	34,86	
	Мясо кур	15/13	2,43	1,01	0,05	20,3	
	Лук	13/8	0,19	-	1,1	4,73	

	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,7	3,3	
	мука	20	3,68	0,26	9,23	51,68	
	Масло сливочное	2	0.02	1,45	0,28	13,24	
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,97	
	Соль	1	-	-	-	1,28	
452	**Ленивые голубцы с мясом кур**		**11,64**	**9,37**	**7,61**	**164,1**	**80**
	Мясо кур	68/55	9.91	4,13	0,21	82,68	
	Рис	13	0,62	0.19	4,27	20,32	
	Яйцо	1/10	0,64	0,58	0.035	7,85	
	Лук	17/8	0,24	-	1,33	6,02	
	Морковь	15/8	0.02	1,45	0,28	13,24	
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97	
	Томатная паста	4	0.16	-	0.8	4.16	
	Капуста	40	0,21	0,02	1,48	6,54	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
534	**Свекла тушеная**		**2,27**	**4,46**	**8,29**	**81,1**	**100**
	свекла	120/96	1,73	-	5,2	26,9	
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97	
	Масло сливочное	3	00.3	2.2	0.42	19.8	
	Паста томатная	4	0,16	-	0,8	4,16	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
639	**Кисель**		**0,26**	**-**	**10,44**	**40,74**	**200**
	Кисель концентрированный	20	0,26	-	5,44	21,84	
	Сахар	3	-	-	5	18,9	
700 **701**	**Хлеб белый** **Хлеб ржаной**	35/35	**3,1**	**0,68**	**27,5**	**122,7**	**54**
Итого за обед :			**24,95**	**22,13**	**76,0**	**590,5**	
			Полдник				
479	**Каша ячневая молочная**		**5,16**	**6,26**	**22,26**	**164,31**	**200**
	Молоко цельное/сухое	120/12	3,36	3,84	5,64	70,8	
	Крупа ячневая	18	1,77	0,22	12,2	57,74	
	Масло сливочное	3	0.03	2,2	0,42	19,8	
	Сахар	5	-	-	4	15,12	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
358	**Чай с сахаром**		**0,002**	**0,001**	**10**	**37,82**	**200**
	Чай черный высшего сорта	0,8	0.002	0,001	0,001	0,016	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
	Хлеб пшеничный	**16**	**1,23**	**0,38**	**9,54**	**40,64**	**16**

Итого за полдник :			**21,93**	**10,54**	**39,73**	**363,18**	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		**56,21**	**44,71**	**164,2**	**1281,9**	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Теремок»
_____ А.А. Капустина
«__» _____ 2025г

VI день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр бр. Нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
311	**Каша геркулесовая молочная**		**4,86**	**6,13**	**19,6**	**149,0**	**200**
	Молоко	120/12	3,36	3,84	5,64	70,8	
	Крупа геркулес	17	1,47	0,09	9,53	42,4	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Сахар	5	-	-	4	15,12	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
692	**Кофейный напиток**		**2,91**	**3.2**	**16,25**	**103,46**	**200**
	Кофейный напиток	1	0.11	0,004	1,55	6,66	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
96	**Хлеб с маслом**		**1,26**	**2,58**	**9,96**	**60,44**	**16/5**
	Хлеб	16	1,23	0,38	9.54	40.64	
	Масло сливочное	5	0,03	2,2	0,42	19.8	
ВСЕГО:			**9,04**	**11,91**	**45,81**	**312,9**	
II завтрак							
Обед							
124	**Щи на курином бульоне**		**4,4**	**6,1**	**13,45**	**124,6**	**200**
	Мясо кур	15/13	2,46	1,6	0,03	24,31	
	Картофель	60/42	0,84	0,04	8,27	34,86	
	Лук	13/11	0,19	-	1,1	4,73	
	Морковь	15/10	0,13	0,01	0,7	3,3	
	Капуста	60/42	0,76	-	2,27	11.76	
	Масло сливочное	2	0.02	1,45	0,28	13,2	
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,97	
	Паста томатная	4	0,16	-	0,8	4,16	
	Соль	1	-	-	-	1,28	
493	**Птица, тушеная в томатном соусе**		**12,1**	**11,92**	**4,6**	**172,8**	**90**
	Мясо кур	65/55	11,34	7,44	-	112,2	
	Лук	15/11	0,24	-	1,33	6,02	
	Морковь	15/10	0,17	0,013	0,91	4,29	

	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97	
	Масло сливочное	2	00.2	1.45	0.28	13.2	
	Паста томатная	5	0,12	-	0,6	3,12	
	Мука пшеничная	2	0,21	0,018	1,48	6,54	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
332	**Отварные макароны**		**3,63**	**2,5**	**20,52**	**118,2**	**120**
	Макароны	40	3,6	0,3	20,1	97,5	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
	Салат из свежей капусты						
	Капуста	50	0.7	-	2.27	11.7	
	Масло растительное	2	-	2.99	-	26.9	
	соль	1					
639	**Кисель**		**0,26**	**-**	**10,44**	**40,74**	**200**
	Кисель	20	0,26	-	5,44	21,84	
	Сахар	3	-	-	5	18,9	
700	**Хлеб белый**	35/35	**3,7**	**0,87**	**31,8**	**143,0**	**70**
701	**Хлеб ржаной**						
Итого за обед :			**24,1**	**21,4**	**80,82**	**599,34**	
			Уплотненный полдник				
354	**Творожно – рисовая запеканка со сметанным соусом**		**19,36**	**4,54**	**20,81**	**197,73**	**110**
	Творог	75	12,96	0,41	2,43	98,01	
	Яйцо	1/7	1,02	0.92	0.056	12,56	
	Сахар	4	-	-	4	15,12	
	Рис	15	1,65	0.14	11,87	52,32	
	Масло сливочное	2	0.03	2,2	0,42	19,8	
	Молоко	20	0.28	0.32	0.47	5.9	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
358	**Сметанный соус**		**0,85**	**2,44**	**4,45**	**42,4**	**50**
	Сметана	25	0,36	2,1	0,5	22,4	
	Сахар	2	-	-	2	7,56	
	Мука	5	0,21	0,018	1,48	6,54	
	Молоко цельное/сухое	30/2.2	0.28	0.32	0,47	5,9	
700	**Хлеб белый**	**16**	**1,23**	**0,38**	**9,54**	**40,64**	**16**
	Молоко кипяченое		**4,2**	**4,8**	**7,1**	**88,5**	**200**
	Молоко	150	4.7	5.1	7.9	100.2	
ВСЕГО:			**25,64**	**12,16**	**41,9**	**369,27**	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		**58,78**	**45,47**	**168,53**	**1281,51**	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Теремок»
_____ А.А. Капустина
«__» _____ 2025г

VII день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
161	**Каша молочная пшенная**		**5,62**	**7,14**	**21,23**	**166,92**	**200**
	Молоко цельное/сухое	120/12	3,36	3,84	5,64	70,8	
	Пшено	17	2,23	1,1	11,17	60,35	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Сахар	5	-	-	4	15,12	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
693	**Чай**		**2,99**	**3,53**	**15,1**	**101,7**	**200**
	Чай	0.8	0.002	0,001	0,001	0.016	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
97	**Хлеб с маслом**		**1,26**	**2.58**	**9,96**	**60,44**	**16/5**
	Хлеб пшеничный	16	1,23	0,38	9,54	40.64	
	Масло сливочное	5	0,03	2,2	0,42	19,8	
Итого за завтрак:			**9,87**	**13,25**	**46,29**	**329,1**	
II завтрак							
Обед							
47	**Щи на курином бульоне**		**3,61**	**5,55**	**13,1**	**117,64**	**200**
	Картофель	60/42	0,84	0,04	8,27	34,86	
	Мясо кур	15/13	2,43	1,01	0,05	20,3	
	Лук	13/8	0,19	-	1,1	4,73	
	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,7	3,3	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,28	13,2	
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,97	
	Капуста	60	0,48	0,04	2,68	13,0	
	Соль	1	-	-	-	1,28	
492	**Плов с мясом кур**		**10,1**	**8,27**	**32,45**	**244,4**	**180**
	Мясо кур	65/42	6,73	2,8	0,14	56,2	
	Лук	17/10	0,24	-	1,33	6,02	
	Морковь	30/25	0,34	0,03	1,82	8,58	

	Рис	40	2,73	0,26	28,74	125,97	
	Масло сливочное	3	0,03	2,18	0,42	19,8	
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97	
	Томатная паста	5					
	Соль	1	-	-	-	0,85	
78	**Икра свекольно-морковная**		**0,81**	**2,02**	**4,7**	**39,73**	**50**
	Свекла	30/25	0,32	-	2,1	9,12	
	Морковь	30/25	0,25	0,02	1,33	6,3	
	Лук репчатый	10/8	0,12	-	0,67	3,01	
	Масло растительное	2	-	1,998	-	17,98	
	Томат	2	0,12	-	0,6	3,12	
	Соль	1	-	-	-	0,2	
639	**Компот из сухофруктов**		**0,26**	**-**	**10,44**	**40,74**	**200**
	Сухофрукты	8	0,26	-	5,44	21,84	
	Сахар	6	-	-	5	18,9	
700 **701**	**Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной**	35/35	**3,7**	**0,87**	**31,8**	**143,0**	**62**
Итого за обед :			**18,48**	**16,71**	**92,5**	**585,51**	
	Уплотненный полдник						
382	**Рыба под омлетом**		**7,96**	**2,68**	**4,2**	**71,4**	**100**
	Рыба свежая	75/65	6,84	0,3	-	30,1	
	Мука	5	0,41	0,036	2,97	13,1	
	Молоко цельное/сухое	30/2,5	0,56	0,64	0,94	11,8	
	Яйцо	1.2	0,127	0,253	-	2,77	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,28	13,2	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
684	**Чай с сахаром**		**0,002**	**0,001**	**10**	**37,82**	**200**
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,002	0,001	0,001	0,016	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
	Печенье	20	**00.3**	**3.1**	0.5	18.3	
700	**Хлеб пшеничный**	**16**	**1,23**	**038**	**9,54**	**40,64**	**16**
Итого за полдник :			**9,2**	**3,1**	**23,74**	**149,86**	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		**37,55**	**33,1**	**162,53**	**1064,5**	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Теремок»
_____ А.А. Капустина
«__» _____ 2025г

IX день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
311	**Каша молочная пшеничная**		**5,55**	**6,23**	**22,1**	**161,9**	**200**
	Крупа пшеничная	18	2,16	0,19	12,0	55,3	
	Молоко цельное/сухое	120/12	3,36	3,84	5,64	70,8	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Сахар	5	-	-	4	15,12	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
692	**Кофейный напиток с молоком**		**2,91**	**3,2**	**16,25**	**103,46**	**200**
	Кофейный напиток	0.9	0,11	0.004	1,55	6,66	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
96	**Хлеб с маслом**	**16/3**	**1,26**	**2,58**	**9,96**	**50,44**	**16/5**
	Хлеб	16	1,23	0,38	9,54	40,64	
	Масло сливочное	5	0,03	2,2	0,42	19,8	
Итого за завтрак :			**18,2**	**11,64**	**47,4**	**354,84**	
II завтрак							
Обед							
132	**Суп перловый на курином бульоне**		**4,5**	**6,93**	**15,37**	**139,35**	**200**
	Мясо кур	15/13	2,43	1,01	0,05	20,3	
	Картофель	60/42	0,84	0,042	8,27	34,86	
	Лук	13/8	0,19	-	1,1	4,73	
	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,7	3,3	
	Крупа перловая	6	0,56	0.07	4,42	19,44	
	Масло растительное	2	-	3	-	26,97	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,28	13,2	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
539	**Рагу овощное**		**2,53**	**4,5**	**14,83**	**106,4**	**140**
	Картофель	80/62	0,84	0.042	8,27	34,86	

	Капуста	80/60	1,1	-	3,24	16,8	
	Масло сливочное	3	0.02	1,45	0.28	13,24	
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,17	
	Лук репчатый	15/8	0,24	-	1,33	6,02	
	Морковь	16/13	0,17	0.013	0,91	4,29	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
452	**Биточки из мяса кур**		**11,63**	**9,34**	**7,61**	**164,1**	**70**
	Мясо кур	70/60	9,9	4.1	0,21	82.68	
	Яйцо	1/10	0,64	0,58	0.035	7,85	
	Лук репчатый	17/8	0,24	-	1,33	6,02	
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97	
	Мука	2	0,21	0,02	1,48	6,54	
	Хлеб пшеничный	10	0,62	0.19	4,27	20,32	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
	Томатная паста	5	0.16	-	0.8	4.16	
639	**Компот из сухофруктов**		**0,26**	**-**	**10,44**	**40,74**	**200**
	Сухофрукты	8	0,26	-	5,44	21,84	
	Сахар	6	-	-	5	18,9	
700	**Хлеб пшеничный**	35/35	**3,1**	**0,68**	**27,5**	**122,7**	**54**
701	**Хлеб ржаной**						
Итого за обед :			**22,41**	**23,2**	**78,25**	**589,7**	
			Уплотненный полдник				
213	**Творожено-манный пудинг со сметанным соусом**		**13,17**	**3,42**	**16,71**	**158,54**	**100**
	Молоко цельное/сухое	20/2,5	0,56	0,64	0,94	11,8	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,28	13,24	
	Творог	75	10,1	0,32	1,9	76,23	
	Сахар	4	-	-	4	15,12	
	Крупа манная	15	1,47	0,09	9,53	42,4	
	Яйцо	1/7	1,02	0.92	0.056	12,56	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
358	**Сметанный соус**		**0,85**	**2,44**	**4,45**	**42,4**	**50**
	Сметана	25	0,36	2,1	0,5	22,4	
	Сахар	2	-	-	2	7,56	
	Мука	5	0,21	0,018	1,48	6,54	
	Молоко цельное/сухое	30/1,1	0.28	0.32	0,47	5,9	
700	**Хлеб пшеничный**	**16**	**1,23**	**0.38**	**9,54**	**40,64**	**16**
693	**Чай с сахаром**		**0,002**	**0,001**	**10,0**	**37,81**	**200**
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,002	0,001	0,001	0,014	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	

Итого за полдник :			**12,14**	**12,29**	**74,24**	**439,65**	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		**52,75**	**47,13**	**199,9**	**1384,2**	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ дс «Теремок»
_____ А.А. Капустина
«__» _____ 2025г

VIII день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	I завтрак						
332	**Отварные макароны**		**2,67**	**2,4**	**15,2**	**91,73**	**150**
	Макароны	35	2,64	0,22	14,74	71,5	
	Масло сливочное	3	0,03	2,18	0,42	19,8	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
	Сахар	5			5	18.9	
693	**Какао с молоком**		**2,99**	**3,53**	**15,1**	**101,7**	**200**
	Какао	1	0,19	0,33	0,38	4,89	
	Сахар	10	-	-	10	37,8	
	Молоко цельное/сгущенное	50/25	2,8	3,2	4,7	59	
96	**Хлеб с маслом**	**16/3**	**1,26**	**2,58**	**9.96**	**60.4**	**16/5**
	Хлеб	16	1,23	0,38	9,54	40,64	
	Масло сливочное	5	0,03	2,2	0,42	19,8	
Итого за завтрак :			**10,45**	**12,72**	**50,2**	**341,1**	
	II завтрак						
	Обед						
138	**Суп полевой на курином бульоне**		**4,01**	**5,53**	**14,33**	**120,0**	**200**
	Мясо кур	15/13	2,43	1,01	0,05	20,3	
	Картофель	60/62	1,24	0,062	12,2	51,46	
	Лук репчатый	13/8	0,19	-	1,1	4,73	
	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,7	3,3	
	Пшено	5	0.01	0.06	3.38	21.2	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,28	13,2	
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,97	
	Соль	1	-	-	-	1,28	
462	**Тефтеля из мяса кур**		**9,15**	**8,23**	**10,47**	**192,13**	**70**
	Мясо кур	70/60	7,48	3,12	-	99,1	
	Лук	17/8	0,1	-	0,57	2,58	
	Яйцо	1/10	0,64	0,58	0.035	7,85	
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,97	

	Соль	1	-	-	-	0,43	
	Хлеб	10					
	Томатная паста	5	0.16	-	0.8	4.16	
330	**Пюре гороховое**		**9,0**	**2,8**	**22,92**	**146,7**	**110**
	Горох	50	8,97	0,62	22,5	126,0	
	Масло сливочное	3	0,03	2,18	0,42	19,8	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
639	**Компот из сухофруктов**		**0,26**	**-**	**10,44**	**40,74**	**200**
	Сухофрукты	8	0,26	-	5,44	21,84	
	Сахар	6	-	-	5	18,9	
700 **701**	**Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной**	35/35	**3,7**	**0,87**	**31,8**	**143,0**	**62**
Итого за обед :			**26,12**	**17,43**	**89,96**	**642,57**	
Уплотненный полдник							
312	**Каша гречневая молочная**		**6,2**	**6,61**	**25,1**	**179,0**	**200**
	Молоко цельное/сухое	120/12	3,36	3,84	5,64	70,8	
	Крупа гречневая	20	2,8	0,57	15,0	72,38	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19.8	
	Сахар	5	-	-	4	15,12	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
684	**Чай с сахаром**		**0,002**	**0,001**	**10,0**	**37,82**	**200**
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,002	0,001	0,001	0,016	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
700	**Хлеб пшеничный**	**16**	**1,23**	**0,38**	**9,54**	**40,64**	**20**
Итого за полдник :			**4,9**	**5,9**	**40,14**	**222,6**	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		**41,47**	**36,1**	**180,3**	**1206,24**	

УТВЕРЖДАЮ
И.о.Заведующего МКДОУ дс «Колосок»
_____ В.С.Копейкина
«__» _____ 2025г

X день сад

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
I завтрак							
309	**Каша пшенная вязкая**		**5,2**	**6,26**	**22,26**	**161,31**	**200**
	Пшено	35	1,77	0,22	12,2	54,74	
	Сахар	5	-	-	4	15,12	
	Масло сливочное	3	0,03	2,2	0,42	19,8	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
692	**Кофейный напиток с молоком**		**2,91**	**3,22**	**18,25**	**103,46**	**200**
	Кофейный напиток	0.9	0,11	0,02	1,55	6,66	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
97	**Хлеб с маслом**		**1,26**	**2,58**	**9,96**	**60,44**	**16/5**
	Хлеб	16	1,23	0,38	9,54	40,64	
	Масло сливочное	5	0,03	2,2	0,42	19,8	
Итого за завтрак :			**9,37**	**12,1**	**50,5**	**325,21**	
II завтрак							
Обед							
144	**Борщ на курином бульоне**		**4,56**	**5,5**	**14,7**	**125,24**	**200**
	Мясо кур	15/13	2,43	1,01	0,05	20,3	
	Картофель	60/50	0,84	0,04	8,27	34,86	
	Капуста свежая	60/50	0,47	-	1,4	7,28	
	Свекла	20/18	0,32	-	2,1	9,12	
	Лук репчатый	13/10	0,19	-	1,1	4,73	
	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,7	3,3	
	Масло сливочное	2	0.02	1,45	0,28	13,24	
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,97	
	Паста томатная	5	0,16	-	0,8	4,16	
	Соль	1	-	-	-	1,28	

489	**Тешенный картофель с мясом кур**		**11,82**	**11,48**	**21,1**	**224,71**	**180**
	Мясо кур	60/45	9,45	6,2	-	93,5	
	Картофель	170/100	1,8	0,09	17,73	74,7	
	Лук репчатый	15/8	0,21	-	1,14	5,4	
	Морковь	16/13	0,17	0,013	0,91	4,29	
	Масло растительное	3	-	2,997	-	26,17	
	Масло сливочное	3	0,03	2,18	0,48	19,8	
	Соль	1	-	-	-	0,85	
639	**Кисель**		**0,26**	**-**	**10,44**	**40,74**	**200**
	Кисель концентрированный	20	0,26	-	5,44	21,84	
	Сахар	3	-	-	5	18,9	
700	**Хлеб белый**	35/35	**3,7**	**0,87**	**31,8**	**143,0**	**62**
701	**Хлеб ржаной**						
Итого за обед :			**20,34**	**17,85**	**78,04**	**533,7**	
Уплотненный полдник							
337	**Каша ячневая молочная**		**0,13**	**0,12**	**0,01**	**2,42**	**1шт.**
	Крупа ячневая	18	0,13	0,12	0,007	1,57	
	Масло сливочное	3					
	сахар	5					
	Соль	1	-	-	-	0,85	
	Молоко цельное/сухое	120/12					
684	**Чай с сахаром**		**0,002**	**0,001**	**1,0**	**52,94**	**200**
	Чай черный высшего сорта	0,8	0,002	0,001	0,001	0,016	
	Сахар	9	-	-	10	37,8	
700	**Хлеб пшеничный**	16	**1,23**	**0,38**	**9,54**	**40,64**	**16**
769	**Булка**		**5,6**	**6,0**	**35,45**	**221,52**	**60**
	Молоко цельное/сухое	30/2,2	0,56	0,64	0.94	11,8	
	Мука	40	3,71	0,32	23,74	117,72	
	Сахар	3	-	-	4	15,12	
	Масло сливочное	2	0.02	1,45	0,28	13,24	
	Масло растительное	2	-	2,997	-	26,97	
	Яйцо	1/10	0,64	0,58	0.035	7,85	
	Дрожжи сухие	0,9	0,43	0,01	0,33	3,19	
	Соль	1	-	-	-	0,43	
Итого за полдник :			**7,32**	**9,02**	**57,52**	**352,44**	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		**37,03**	**38,97**	**186,1**	**1211,35**	