

День	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
неделя 1 день 1-понедельник(1-3 лет)	завтрак	1.Каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	311
		2.Бутерброд с повидлом	20/7	1,6	5,1	22,6	141	2
		3.Кофейный напиток на молоке	170	2,1	1,7	11	66	14
		итого за завтрак:	351	8,4	12,9	58,7	381	
	2-ой завтрак	Сок	100	0,7	0,16	12,4	43	130
	Обед	1.Зеленый горошек с луком репчатым	30	2,1	3,8	2,9	33,4	24
		2.Борщ с капустой и картофелем	150/5	1	3,9	7	58	110
		бульон мясной		4	2,9	0,2	43	108
		3.Картофельное пюре	120	2,2	3,3	14,2	109	520(3)
		4.Котлеты,биточки,шницели/вариант 2/	50/20	8,2	8,9	9,6	143	451
		5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	639
		6.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		7.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
	итого за обед:	565	20,6	23,43	66,4	534		
	полдник	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6,3	3,9	17,5	105	58
		2.Коржик молочный	50	4,1	7,5	38,5	246,8	179
		3.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		4.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		5.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
		итого за полдник:	400	12,9	12,02	77,7	450,4	
	ИТОГО за 1 день:				42,6	48,51	215,2	



неделя 1 день 2-вторник(1-3 лет)	Завтрак	1.суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	160
		2.Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,4	9,7	70	1
		3.Какао с молоком	170	2,7	2	9,9	70	ттк№15
		итого за завтрак:	344	7,54	8,5	31,5	229	
	2-ой завтрак	Кисломолочный продукт (Снежок, ряженка)	100	4,2	4,6	5,8	86,1	251
	Обед	1. Отварная морковь с чесноком	30	0,3	2,4	2,3	42	9
		2.Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	150/8/5	2,4	3,6	15,7	115	101
		3.Капуста тушеная с мясом (кура)	170	9	7,5	7,3	255	336
		4.Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	705
		5.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		6.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		итого за обед:	553	14,6	14,3	62,6	575,6	
	Полдник	1.Суп картофельный с бобовыми и гренками	150/10	4,5	2,6	17,7	114	139
		2."Гребешок" из дрожжевого теста	50	4,5	4	25	157,1	417
		3.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		4.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		5.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
		итого за полдник:	400	11,5	7,22	64,4	369,7	
	ИТОГО за 2 день:			37,84	34,62	164,3	1260,4	



неделя 1 день 3-среда(1-3 лет)

неделя 1 день 3-среда(1-3 лет)	Завтрак	1.Суп молочный с крупой пшенной	150	3,3	3,3	12,1	92	161
		2.Бутерброд с маслом, с сыром	20/5/9	3,6	5,4	9,7	106	3
		3.Кофейный напиток на молоке	160	2,1	1,7	11	70,4	14
		итого за завтрак:	344	9	10,4	32,8	268,4	
	2-ой завтрак	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	140
	Обед	1.Сельдь с луком репчатым	30	2,6	3,2	0,6	87	24
		2.Суп "Харчо" с мясом птицы	150/10	3,9	4,9	16,8	120	101
		3.Картофельная запеканка с мясом	150	11,7	9	20	244	157
		5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	639
		7.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		8.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		итого за обед:	530	21,3	17,73	69,9	598,6	
	Полдник	1.Омлет натуральный	100/3	9,6	15,7	1,8	188,3	340
		2.Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	10,10,1,1
		3.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		4.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		5.Чай с сахаром	200	0,1	0,02	4,6	18	12
		итого за полдник:	363	12,85	22,42	36	395,4	
	ИТОГО за 3 день:			43,85	50,71	153,8	1309,4	



неделя 1 день 4-четверг(1-3 лет)	Завтрак	1.Каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	311
		2.Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,4	9,7	70	1
		3.Какао с молоком	170	2,7	2	11,2	79,3	ттк№15
		итого за завтрак:	348	8,04	11,3	38,5	287,3	
	2-ой завтрак	Сок (в ассортименте)	100	0,7	0,16	15,1	64,5	130
	Обед	1.Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,2	35,1	93
		2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/28	5,2	4,2	11,6	133	39
		3.Рыба тушеная в томате с овощами	50	7,8	6,9	2,8	130	374
		2.Каша гречневая рассыпчатая	80	4,4	2,8	18,4	119,4	297
		6.Кисель	150	0	0	15	57	233
		6.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		7.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		итого за обед:	528	20,1	16,6	67,1	555,1	
	Полдник	1.Ленивые вареники	120/3	17,7	10,8	17,1	238	355
		2.Печенье сахарное	20	4,1	2,3	13,2	94	10,1,5
		3. Чай с сахаром	180	0,1	0,02	4,6	18	12
		4.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		5.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		итого за полдник:	363	24,3	13,72	52	430,6	
	ИТОГО за 4 день:			52,84	42,02	167,4	1320	



неделя 1 день 5-пятница(1-3 лет)	<i>Завтрак</i>	1.Каша ячневая молочная жидкая	150/4	7	6	34,2	221	297
		2.Бутерброд с сыром	20/10	5	3	14,5	106	1
		3.Кофейный напиток на молоке	170	2,3	1,9	12,4	74,8	14
		итого за завтрак:	354	14,3	10,9	61,1	401,8	
	<i>2-ой завтрак</i>	Сок плодово-ягодный (в ассортименте)	100	0,7	0,16	15,1	64,5	130
	<i>Обед</i>	1.Огурчик соленый	15	0,12	0,01	0,37	2,1	70
		2.Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	1,1	3,3	5	55	124
		3.Бульон мясной		4	2,9	0,2	43	108
		3.Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	492
		5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	639
		6.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		7.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		итого за обед:	510	22,52	25,24	61,77	567,7	
	<i>Полдник</i>	1. Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150/10	4	4,9	11	102	71
		2. Пирог с повидлом	50	3,1	1,5	28	141	746
		3.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
		4.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		5.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		итого за полдник:	400	9,6	7,02	60,7	341,6	
	ИТОГО за 5 день:			47,12	43,32	198,7	1375,6	



неделя 2 день 6-понедельник(1-3 лет)

Завтрак	1.Суп молочный с крупой овсяной	150	3,1	3,5	9,7	82	
	2.Бутерброд с повидлом	20/7	1,6	5,1	22,6	141	2
	3.Кофейный напиток на молоке	170	2,2	1,7	11	70,4	14
итого за завтрак:		347	6,9	10,3	43,3	293,4	
2-ой завтрак	Сок плодово-ягодный (в ассортименте)	100	0,7	0,16	15,1	64,5	130
Обед	1.Свекла с солеными огурцами	30	0,3	2,6	1,5	30	21
	2.Суп лапша домашняя с птицей	150/10	2,9	4	13	101	47
	3.Пюре гороховое	100/3	9,8	3,4	22,1	160	107
	4.Азу	50/30	14	16,5	1,7	211	ттк№6
	5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	639
	6.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
	7.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
итого за обед:		563	30,1	27,13	70,8	649,6	
Полдник	1.Пудинг рисовый	130/20	5,2	7,8	49,5	287	318
	2.Печенье сахарное	20	4,1	2,3	13,2	94	10,1,5
	3.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
	4.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
	5.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
итого за полдник:		360	11,8	10,72	84,4	479,6	
ИТОГО за 6 день:			49,5	48,31	213,6	1487,1	



неделя 2 день 7-вторник(1-3 лет)

<i>Завтрак</i>	1.Каша из смеси круп молочная жидкая «Рябчик»	150/5	6,1	7,1	21,7	175	разд.4,4,таб л 3
	2.Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,4	9,7	70	1
	3.Какао с молоком	170	2,7	2	11,2	79,3	тТК№15
итого за завтрак:		349	10,34	12,5	42,6	324,3	
<i>2-ой завтрак</i>	Кисломолочный продукт(Снежок, ряженка)	100	4,2	4,6	5,8	86,1	251
<i>Обед</i>	1.Сельдь с луком репчатым	30	3,9	4,8	0,6	87	24
	2.Рассольник ленинградский на м/б	150/5	1,3	3	9,3	71	132
	Бульон мясной		4	2,9	0,2	43	108
	3.Жаркое по - домашнему	150/50	15,8	15,9	13,5	261	436
	4.Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	705
	5.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
	6.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
итого за обед:		545	27,9	27,4	60,9	625,6	
<i>Полдник</i>	1.Макароны, запеченные с сыром	120/5	5,2	5,8	23,9	172	204
	2.Сушка на сметане	50	3,7	8,13	20,7	132	274
	3.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
	4.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
	5.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
итого за полдник:		365	11,4	14,55	66,3	402,6	
ИТОГО за 7 день:			53,84	59,05	175,6	1438,6	



неделя 2 день 8-среда(1-3 лет)	Завтрак	1.каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	302
		2.Бутерброд с маслом, с сыром	20/4/9	3,6	5,4	9,7	106	3
		3.Кофейный напиток на молоке	170	2,2	1,7	11	70,4	14
		итого за завтрак:	357	12,6	13,8	48,5	376,4	
	2-ой завтрак	Фрукты (в ассортименте) банан	100	0,5	1,5	21	96	146
	Обед	1.Зеленый горошек(кукуруза)с луком репчатым	30	0,8	2,5	1,9	33,4	24
		2.Свекольник	150/6	1,2	3,1	8,2	66	34
		Бульон мясной		4	2,9	0,2	43	108
		3.Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	тгк№7
		4.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	639
		5.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		6.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		итого за обед:	526	21,5	22,93	53,3	507	
	Полдник	1.Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150/10	4	4,9	11	102	71
		2.Манник со сгущенным молоком	50/25	4,2	8,2	24	145	274
		3.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
		4.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		5.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		итого за полдник:	425	10,7	13,72	56,7	345,6	
	ИТОГО за 8 день:				45,5	50,61	173,6	1293,5



неделя 2 день 9-четверг(1-3 лет)	<i>Завтрак</i>	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	160
		2.Бутерброд с сыром	20/10	5	3	14,5	106	1
		3.Какао с молоком	170	2,7	2	11,2	79,3	ттк№15
		итого за завтрак:	350	11	8,1	37,6	274,3	
	<i>2-ой завтрак</i>	Сок плодово-ягодный (в ассортименте)	100	0,7	0,16	15,1	64,5	130
	<i>Обед</i>	1.Икра кабачковая	30	0,3	1,4	2,2	23,4	93
		2.Суп крестьянский с крупой	150/5	1,3	3,4	7,5	66	134
		Бульон мясной		4	2,9	0,2	43	108
		3.Рыба, запеченная с картофелем	165	14,7	11,2	12,4	210	250
		4.Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	705
		5.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		6.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
	итого за обед:	540	23,2	19,7	59,6	506		
	<i>полдник</i>	1.Запеканка из творога с морковью	100/15	13,9	10,4	22	241	272
		2.Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	10,10,1,1
		3.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
		4.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
		5.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
		итого за полдник:	325	17,15	17,12	56,2	448,1	
	ИТОГО за 9 день:			51,85	46,42	174,4	1324,4	



неделя 2 день 10-пятница(1-3 лет)

Завтрак	1.Суп молочный рисовый	150	2,6	3,1	10,9	81	161
	2.Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,4	9,7	70	1
	3.Кофейный напиток на молоке	170	2,2	1,7	11	70,4	14
итого за завтрак:		344	6,34	8,2	31,6	221,4	
2-ой завтрак	Сок (в ассортименте)	100	0,7	0,16	15,1	64,5	130
Обед	1.Огурчик соленый	15	0,12	0,01	0,3	2,1	70
	2.Суп картофельный с клецками мясом птицы	150/10	4,1	5,6	15,1	139	37
	3.Куры отварные	50	12,5	10,5	0,2	249	ттк№8
	4.Макаронны отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	332
	5.соус сметанный	20	0,2	0,7	0,9	11	600(3)
	6.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	639
	7.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
	8.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
итого за обед:		559	24,32	20,84	75,7	705,7	
полдник	1.Омлет натуральный	100/3	9,6	15,7	1,8	188,3	340
	2.Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	769
	3.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
	4.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,8	37,8	148
	5.Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42,8	147
итого за полдник:		343	15,7	22,02	50,6	461,9	
ИТОГО за 10 день:			47,06	51,22	173	1453,5	
Всего за 10 дней:			472	474,8	1810	13670,9	





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МБДОУ ДЕТСКИЙ САД "ВАСИЛЁК" Г.ЗАОЗЕРНОГО Розбура Лариса Васильевна, Заведующий	787E530078ADE09545B67EE4A2551206 с 02.08.2021 07:53 по 02.11.2022 07:53 GMT+03:00	01.04.2022 09:13 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МБДОУ ДЕТСКИЙ САД "ВАСИЛЁК" Г.ЗАОЗЕРНОГО Розбура Лариса Васильевна, Заведующий	787E530078ADE09545B67EE4A2551206 с 02.08.2021 07:53 по 02.11.2022 07:53 GMT+03:00	01.04.2022 09:13 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа