

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка детский сад № 103 «Родники»**

(наименование организации)

Номер документа	Дата составления
079/4-ОД	23.09.2024

ПРИКАЗ**«Об утверждении примерного десятидневного меню на осенне-зимний период»**

В соответствии с Постановлением № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и с целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 01 октября 2024 года примерное осенне-зимнее 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте до 3-х лет и с 3-х лет до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием детей в МАДОУ ЦРР детский сад № 103 «Родники», составленное с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в ДОО (Приложение № 1).
2. Привести в соответствие технологические карты согласно разработанному меню.
3. В соответствии с меню организовать 4-х разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) и строго его соблюдать.
4. Организовать проведение разъяснительной работы с воспитанниками и их родителями (законными представителями) по формированию культуры здорового питания, этикета приема пищи, целесообразности введения данного меню.
5. Сотрудникам пищеблока выдавать готовую продукцию согласно утвержденному графику выдачи пищи.
6. Младшим воспитателям всех возрастных групп осуществлять получение готовой пищи согласно графику.
7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой. В случае отсутствия заведующего ответственность возлагается на заместителя заведующего по АХЧ Моисеенко О.А. или лицо, заменяющее заведующего в данный период.

Заведующий



С.В. Прошлецова



УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МАДОУ ЦРР
 д/с №103 «Родники»
 С.В. Прошлецова

День 1

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша из гречи и пшена молочная «Дружба»	150	3,72	5,27	16,82	139,45	0,0	7.186
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		368	8,43	14,55	46,9	370,2	0,54	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	1,14	4,19	3,0	7.014
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,36	3,33	10,33	78,67	7,65	7.258
	Картофельное пюре	120	2,52	4,12	15,9	119,38	8,64	7.153
	Котлета из говядины	70	10,92	10,10	3,06	162,19	0,0	7.н-163
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,015	13,54	58,95	37,65	7.6/10/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
	Итого за прием		560	18,06	18,07	60,69	495,78	56,9
Уплотненный полдник	Сырники запеченные	110	14,42	17,94	15,23	313,22	0,22	7.137с
	Молоко сгущенное	15	1,11	1,30	8,59	49,15	0,18	7.004
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,81	28,42	0,0	7.354/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		305	17,81	19,51	45,66	460,09	0,4	
Итого за весь день		1433	45,3	52,33	173,5	1418,0	61,8	

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МАДОУ ЦРР
 д/с №103 «Родники»
 С.В. Прошлецова



День 2

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,71	4,89	25,59	177,51	0,36	7.5/4/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Сыр	8	1,91	1,97	0,0	25,90	0,05	7.435/1
	Какао с молоком	150	3,34	3,40	14,38	110,4	0,45	7.14/10/4
Итого за прием		368	12,24	10,53	55,0	383,11	0,86	
Второй завтрак	Кефир	150	4,18	4,78	6,13	83,86	1,05	7.075
Итого за прием		150	4,18	4,78	6,13	83,86	1,05	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатым луком с растительным маслом	40	0,76	2,47	6,34	55,34	1,32	7.27/1/2
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,39	3,46	10,51	84,70	6,3	7.11/2/3
	Бигус с филе индейки	180	16,05	7,32	11,01	180,68	18,70	7.350-н
	Компот из изюма	150	0,13	0,0	13,78	56,61	37,5	7.078
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		560	20,97	13,73	58,3	449,7	63,8	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	120	2,31	2,74	20,05	121,21	4,8	7.63с/1
	Сельдь	20	3,46	1,73	0,0	29,48	0,16	7.н125/9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,81	28,42	0,0	7.354/3
Итого за прием		320	8,05	4,74	41,89	248,4	4,96	
Итого завесь день		1398	45,89	33,78	161,3	1165,0	70,7	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 3

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,08	5,77	16,86	149,12	0,3	7.127
	Кофейный напиток	200	2,8	2,82	14,14	104,5	0,6	7.13/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		388	9,2	15,46	46,09	382,76	0,9	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,97	4,22	46,55	0,76	7.20/1/2
	Щи вегетарианские со сметаной	150	1,18	3,06	5,76	57,12	8,4	7.145
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,23	3,86	26,07	150,2	0,0	7.н076/2
	Котлета из говядины	70	10,92	10,10	3,06	162,19	0,0	7.н-163
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,015	13,54	58,95	37,65	7.6/10/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		570	19,9	20,48	69,37	547,4	46,8	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоками	100	11,36	19,88	19,85	301,2	1,1	7.16/5
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,81	28,42	0,0	7.354/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		280	13,64	20,15	41,69	398,9	1,1	
Итого за весь день		1438	43,74	56,29	177,35	1421,0	52,8	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 4

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	3,3	4,62	13,93	120,40	0,3	7.084-2
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Сыр	8	1,91	1,97	0,0	25,90	0,05	7.435/1
Итого за прием		368	9,88	9,27	43,95	317,2	0,89	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	150	7,48	4,78	12,73	127,29	0,9	7.023
Итого за прием		150	7,48	4,78	12,73	127,29	0,9	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	45	0,48	1,20	2,16	17,42	10,08	7.333
	Суп рыбный	150	6,01	2,08	10,77	90,76	0,85	7.161
	Суфле из мяса кур	60	15,21	5,71	2,44	134,16	0,24	7.н186с
	Морковь тушеная	130	1,82	5,99	13,61	117,97	2,21	7.10/3/2
	Компот из кураги	150	0,37	0,0	14,04	57,34	37,5	7.110
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		575	26,5	15,46	59,7	490,0	50,9	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	7,86	10,07	2,53	147,25	0,1	7.н038/1
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,81	28,42	0,0	7.354/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		280	10,14	10,34	24,37	244,9	0,1	
Итого за весь день		1373	54,0	39,85	140,75	1179,4	52,8	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлепова

День 5

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150	3,91	5,35	16,84	145,45	0,3	7.н119с
	Чай с молоком	150	1,98	2,11	10,02	71,82	0,15	7.118
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		330	8,17	7,73	41,89	286,57	0,45	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3	10,0	7.183-1
Итого за прием		100	1,05	0,07	15,26	62,3	10,0	
Обед	Огурец порционный	30	0,24	0,03	1,14	4,19	3,0	7.014
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	1,0	2,11	7,62	56,7	3,45	7.13/2/3
	Свекла тушеная со сметаной	120	1,93	3,72	13,89	91,92	4,56	7.н113
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	70	6,39	2,30	5,99	86,52	0,49	4.12/7
	Напиток витаминизированный Витошка	180	0,01	0,0	0,15	0,67	20,1	7.343/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		590	12,21	8,64	45,51	312,4	31,6	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	2,35	3,79	16,33	110,89	10,65	7.18/3
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Пряник	40	1,92	1,12	38,01	140,0	1,32	7.307
Итого за прием		400	11,24	10,96	89,0	469,9	12,15	
Итого за весь день		1420	32,67	27,4	191,66	1131,17	54,2	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 6

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	150	3,54	5,65	15,62	131,4	0,3	7.037
	Чай с молоком	150	1,98	2,11	10,02	71,82	0,15	7.118
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		338	7,84	14,63	40,73	332,36	0,45	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,97	4,22	46,55	0,76	7.20/1/2
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	1,60	2,63	12,43	84,69	1,8	7.060
	Пюре розовое	120	2,23	3,81	14,7	108,31	6,6	7.047
	Котлета из говядины	60	9,36	8,65	2,63	138,95	0,0	7.н163
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,015	13,54	58,95	37,65	7.6/10/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
	Итого за прием		560	16,76	18,56	64,24	509,85	46,81
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120	14,41	22,21	16,34	360,72	0,24	7.19/6
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		330	21,4	28,3	51,0	579,7	0,42	
Итого за весь день		1328	46,35	61,8	166,4	1461,5	57,7	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 7

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	100	7,86	10,07	2,53	147,25	0,1	7.н038/1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Повидло	15	0,06	0,0	10,09	38,25	0,07	7.185/1
Итого за прием		325	12,59	12,75	42,64	356,43	0,71	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,88	3,64	6,81	69,04	2,88	7.31/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	2,98	13,2	97,74	3,45	7.17/2/3
	Макароны отварные	120	3,94	4,57	27,3	177,9	0,0	7.151-4
	Гуляш из мяса кур	60	20,48	3,98	2,87	140,15	0,8	7.н190-3с
	Компот из изюма	150	0,13	0,0	13,78	56,61	37,5	7.078
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		580	31,26	15,65	80,68	613,84	44,63	
Уплотненный полдник	Каша из гречи и риса молочная «Дружба»	150	3,37	4,0	16,5	109,08	0,45	7.026
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,81	28,42	0,0	7.354/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2	0,0	7.308/1
Итого за прием		370	9,91	6,35	69,09	390,0	0,45	
Итого за весь день		1475	54,76	34,95	212,61	1452,27	49,79	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 8

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,15	4,81	13,35	117,86	0,45	7.22/2/4
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Сыр	8	1,91	1,97	0,0	25,90	0,05	7.435/1
Итого за прием		368	9,73	9,46	43,37	314,7	1,04	
Второй завтрак								
Итого за прием								
Обед	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,026	0,95	3,5	2,5	7.014-4
	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	150	1,23	3,10	7,36	65,85	5,1	7.170
	Картофельное пюре	120	2,36	3,13	17,56	115,34	8,64	7.64с/5
	Котлета из говядины	60	9,36	8,65	2,63	138,95	0,0	7.н163
	Напиток из шиповника	150	0,36	0,0	16,36	67,5	66,75	7.110/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		545	16,15	15,38	61,58	463,54	82,99	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,04	3,27	14,13	96,13	9,23	7.18/3/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Кефир							
	Вафли	40	1,28	1,12	32,36	140,0	0,0	7.309
Итого за прием		350	9,78	9,44	67,65	389,3	10,28	
Итого за весь день		1263	35,66	34,28	172,6	1167,0	94,3	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 9

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	3,40	5,01	15,75	132,16	0,3	7.н043
	Чай с молоком	150	1,38	1,48	9,06	59,4	0,15	7.118/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		338	7,1	13,36	39,9	320,7	0,45	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатым луком, соленым огурцом с растительным маслом	40	0,57	5,36	4,41	74,62	1,68	7.30/1/2
	Суп картофельный с крупой	150	1,92	3,3	13,75	94,3	3,9	4.16/2
	Капуста тушеная	130	2,82	4,08	11,55	90,95	27,17	7.112
	Суфле из мяса кур	60	15,21	5,72	2,45	134,17	0,24	7.н186с
	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,015	13,54	58,95	37,65	7.6/10/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		570	23,96	18,95	62,42	525,39	70,64	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем по-русский	150	15,06	6,76	24,49	261,52	4,65	7.н117
	Чай с лимоном	150	0,03	0,0	9,70	41,04	0,6	7.022-1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		330	17,37	7,03	54,22	371,9	5,25	
Итого за весь день		1438	49,43	39,54	176,7	1309,9	80,3	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 10

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,3	4,95	15,65	129,9	0,3	7.066
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		360	7,97	7,63	45,67	300,8	0,84	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,47	2,7	5,35	43,73	1,76	7.10/1/2
	Борщ со сметаной	150	1,33	3,42	9,3	75,38	6,45	4.2/2
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,06	3,02	18,83	110,94	0,0	7.076
	Котлета из говядины	70	10,92	10,10	3,06	162,19	0,0	7.н-163
	Напиток витаминизированный	180	0,01	0,0	0,15	0,67	20,1	7.343/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		580	18,43	19,72	53,41	465,31	28,31	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	110	5,39	4,01	25,50	171,25	0,53	7.43-2/3/4
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		320	12,36	10,06	60,18	390,3	0,71	
Итого за весь день		1360	39,11	37,76	169,64	1196,01	39,86	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/е №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 1

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша из гречи и пшена молочная «Дружба»	200	4,96	7,08	22,42	185,94	0,0	7.186
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		428	10,43	16,45	39,5	439,8	0,54	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	1,14	4,19	3,0	7.014
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,82	4,44	13,78	104,9	10,8	7.258
	Картофельное пюре	150	3,13	5,14	19,87	148,93	10,8	7.021
	Котлета из говядины	80	12,48	11,54	3,50	185,36	0,0	7.н-163
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,0	78,36	50,2	7.6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
Итого за прием		710	21,47	21,79	77,2	612,2	64,0	
Уплотненный полдник	Сырники запеченные	150	19,66	24,46	20,77	427,12	0,3	7.137с
	Молоко сгущенное	15	1,11	1,30	8,59	49,15	0,18	7.004
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,08	37,9	0,0	7.354/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
Итого за прием		405	23,81	26,13	40,49	606,57	0,49	
Итого за весь день		1743	56,7	64,57	177,39	1750,5	69,0	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 2

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,24	5,44	28,42	197,24	0,4	7.5/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Сыр	10	2,39	2,47	0,0	32,38	0,07	7.435/2
	Какао с молоком	200	4,46	4,54	19,18	147,2	0,6	7.14/10/4
Итого за прием		450	15,13	12,8	49,6	469,2	1,07	
Второй завтрак	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	100,64	1,26	7.075-3
Итого за прием		180	5,02	5,74	7,36	100,64	1,26	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатым луком с растительным маслом	60	1,14	3,70	9,49	83,08	1,98	7.27/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,86	4,68	14,04	112,94	8,4	7.11/2
	Бигус с филе индейки	230	20,51	9,36	14,05	230,92	23,89	7.350-н
	Компот из изюма	200	0,18	0,0	18,38	75,48	50,0	7.078
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
Итого за прием		740	26,99	18,34	76,86	592,9	84,3	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	150	2,83	2,71	24,73	142,44	6,0	7.1/3
	Сельдь	30	5,18	2,59	0,0	44,21	0,24	7.н125/2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,08	37,9	0,0	7.354/3
Итого за прием		420	11,05	5,66	35,85	316,9	6,24	
Итого завесь день		1790	58,19	42,54	169,7	1480,0	93,5	



УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МАДОУ ЦРР
 д/с №103 «Родники»
 С.В. Прошлецова

День 3

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,44	7,7	22,48	198,82	0,4	7.127
	Кофейный напиток	200	2,8	2,82	14,14	104,5	0,6	7.13/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		448	11,32	17,48	38,72	455,6	1,0	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	69,73	1,14	7.20/1
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,58	4,08	7,68	76,16	11,2	7.145
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,72	6,31	28,99	187,90	0,0	7.076-1
	Гуляш из мяса говядины	80	11,76	11,96	3,72	187,6	0,4	7.11/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,0	78,36	50,2	7.6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
	Итого за прием		740	22,68	27,44	85,6	687,25	62,94
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоками	120	13,62	23,6	23,84	361,7	1,32	7.16/5/2
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,08	37,9	0,0	7.345/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
Итого за прием		360	16,66	23,96	34,96	492,0	1,32	
Итого за весь день		1748	51,66	69,08	161,5	1726,9	69,3	

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МАДОУ ЦРР
 д/с №103 «Родники»
 С.В. Прошлецова



День 4

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	4,4	6,16	18,58	160,54	0,4	7.21/2/4
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Сыр	10	2,39	2,47	0,0	32,38	0,07	7.435/3
Итого за прием		430	12,2	11,4	35,6	376,9	1,01	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	180	8,98	5,74	15,28	152,74	1,08	7.023-2
Итого за прием		180	8,98	5,74	15,28	152,74	1,08	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60	0,64	1,60	2,89	23,24	13,44	7.333
	Суп рыбный	200	8,02	2,78	14,36	121,02	1,14	7.161
	Суфле из мяса кур	80	20,28	7,62	3,26	178,88	0,32	7.н186с
	Морковь тушеная	150	2,1	6,91	15,69	136,12	2,55	7.10/3
	Компот из кураги	200	0,5	0,0	18,72	76,46	50,0	7.110
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
Итого за прием		740	34,84	19,5	75,8	626,2	67,45	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	176,7	0,12	7.н038/6
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,08	37,9	0,0	7.354/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
Итого за прием		360	12,46	12,43	14,15	307,0	0,12	
Итого за весь день		1548	68,5	49,07	140,8	1462,8	69,66	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 5

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,24	7,14	22,46	193,94	0,4	7.н119с
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	95,76	0,2	7.118
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
Итого за прием		440	10,92	10,32	37,86	382,1	0,6	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3	10,0	7.183-1
Итого за прием		100	1,05	0,07	15,26	62,3	10,0	
Обед	Огурец порционный	30	0,24	0,03	1,14	4,19	3,0	7.014
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,34	2,84	10,18	75,6	4,6	7.13/2
	Свекла тушеная со сметаной	150	2,42	4,65	17,37	114,9	5,7	7.н113
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80	7,31	2,63	6,85	98,88	0,56	4.12/7
	Напиток витаминизированный Витошка	180	0,01	0,0	0,15	0,67	20,1	7.343/3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
	Итого за прием		690	14,62	10,75	56,59	384,74	33,96
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	180	2,83	4,54	19,56	133,07	12,78	7.18/3/1
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Пряник	40	1,92	1,12	38,01	140,0	1,32	7.307
Итого за прием		440	12,48	11,8	79,26	515,17	14,28	
Итого за весь день		1670	39,07	32,94	188,97	1344,31	58,84	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 6

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200	4,72	7,54	20,82	175,2	0,4	7.037
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	95,76	0,2	7.118
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		448	10,44	17,32	36,28	423,2	0,6	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	69,73	1,14	7.20/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,14	3,5	16,58	112,92	2,4	7.060
	Пюре розовое	150	2,79	4,77	18,37	135,39	8,25	7.047
	Котлета из говядины	80	12,48	11,54	3,50	185,27	0,0	7.н163
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,0	78,36	50,2	7.6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
	Итого за прием		740	22,0	24,9	83,7	672,2	61,99
Уплотненный полдник	Суфле творожное	135	16,21	24,97	18,37	405,8	0,27	7.19/6/4
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
Итого за прием		355	23,94	31,1	40,06	647,79	0,45	
Итого за весь день		1643	56,7	73,7	170,4	1782,8	73,0	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 7

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	176,7	0,12	7.н038/6
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Повидло	75	0,06	0,0	10,09	38,25	0,07	7.185/1
Итого за прием		355	14,9	14,8	30,2	409,0	0,73	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,88	3,64	6,81	69,04	2,88	7.31/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	2,98	13,2	97,74	3,45	7.17/2/3
	Макаронны отварные	150	4,92	5,72	34,12	222,37	0,0	7.151-4
	Гуляш из мяса кур	80	20,48	3,98	2,87	140,15	0,8	7.н190-3с
	Компот из изюма	200	0,18	0,0	18,38	75,48	50,0	7.078
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
Итого за прием		690	32,95	16,92	96,28	695,28	57,13	
Уплотненный полдник	Каша из гречи и риса молочная «Дружба»	150	3,65	4,82	18,3	137,97	0,45	7.18/4/2
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,08	37,9	0,0	7.354
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2	0,0	7.308/1
Итого за прием		430	10,85	7,26	60,14	451,47	0,45	
Итого за весь день		1675	59,7	39,18	206,82	1647,75	62,31	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 8

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,2	6,42	17,8	157,14	0,6	7.22/2/4
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Сыр	10	2,39	2,47	0,0	32,38	0,07	7.435/2
Итого за прием		430	12,02	11,66	34,83	383,6	1,21	
Второй завтрак								
Итого за прием								
Обед	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,9	6,99	5,0	7.014-4
	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	200	1,64	4,14	9,82	87,8	6,8	7.170
	Картофельное пюре	150	2,95	3,92	21,96	144,18	10,8	7.64с/5
	Котлета из говядины	80	12,48	11,54	3,50	185,27	0,0	7.н163
	Напиток из шиповника	200	0,48	0,0	21,82	90,0	89,0	7.15/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
Итого за прием		730	21,25	20,25	79,9	604,7	111,6	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	180	2,82	4,53	19,56	133,07	12,78	7.18/3/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	100,64	1,26	7.075-3
	Вафли	40	1,28	1,12	32,36	140,0	0,0	7.309
Итого за прием		440	12,16	11,75	61,32	466,1	14,04	
Итого за весь день		1600	45,43	43,66	176,0	1454,4	127,1	



День 9

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,54	6,68	21,0	176,22	0,4	7.н043
	Чай с молоком	200	1,84	1,98	12,08	79,2	0,2	7.118/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		448	9,46	15,62	35,18	407,66	0,6	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатым луком, соленым огурцом с растительным маслом	60	0,86	8,03	6,60	11,94	2,52	7.30/1
	Суп картофельный с крупой	200	2,56	4,4	18,3	125,74	5,2	4.16/2
	Капуста тушеная	160	3,2	4,26	15,71	110,78	33,4	7.н76с/1/3
	Суфле из мяса кур	80	20,28	7,62	3,26	178,89	0,32	7.н186с
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,0	78,36	50,2	7.6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
Итого за прием		750	30,7	24,95	82,77	596,2	91,6	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем по-русский	200	20,08	9,02	32,66	348,7	6,2	7.н117
	Чай с лимоном	200	0,04	0,0	12,94	54,72	0,8	7.022-1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
Итого за прием		440	23,16	9,38	47,6	495,8	7,0	
Итого за весь день		1838	61,2	50,15	185,75	1591,7	103,2	

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МАДОУ ЦРР
 д/с №103 «Родники»
 С.В. Прошлецова



День 10

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	4,4	6,6	20,86	173,24	0,4	7.066
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
Итого за прием		420	9,83	9,37	37,89	367,27	0,94	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,18	3,13	8,05	61,55	18,06	7.10/1
	Борщ со сметаной	200	1,78	4,56	12,4	100,5	8,6	4.2/2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,73	6,32	28,99	187,90	0,0	7.076-1
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	11,42	11,58	5,48	189,57	0,88	4.8/8
	Напиток витаминизированный	180	0,01	0,0	0,15	0,67	20,1	7.343/3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
Итого за прием		720	22,42	26,19	75,97	630,69	47,64	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	140	6,52	5,68	30,45	214,0	0,68	7.43-2/3/5
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
Итого за прием		360	14,25	11,82	52,14	456,1	0,86	
Итого за весь день		1600	46,85	47,73	176,38	1493,66	59,44	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923289

Владелец Прошлецова Светлана Викторовна

Действителен с 30.01.2024 по 29.01.2025