



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка детский сад № 103 «Родники»
(МАДОУ ЦРР детский сад № 103 «Родники»)

П Р И К А З

27.03.2025

№ 033-ОД

Об утверждении примерного 2-х недельного меню на весенне-летний период

В соответствии с Постановлением № 32 от 27.10.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" 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 27 марта 2025г. примерное весенне-летнее 2-х недельное 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.
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. Воспитателям 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 утвержденному графику.
7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

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 манная молочная со сливочным маслом	150	4,09	4,28	17,02	122,96	0,7	7.н066
	Кофейный напиток с молоком	150	2,76	2,82	11,69	83,18	0,45	4.13/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	59,79	0	7.051
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,726	0	7.01/6
Итого за прием		331	8,81	11,68	41,324	305,656	1,15	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,25	0	0,9	4,6	3,0	7.014-5
	Рассольник со сметаной	150	1,27	1,24	10,15	56,84	4,53	7.9/2/4
	Картофельное пюре	100	1,87	2,75	12,92	83,91	12,11	7.64-1/2
	Котлета из мяса говядины	50	9,23	7,99	2,34	118,19	0,09	7.н163/3
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,3	7.078/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0	7.003
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	35,82	0	7.144
Итого за прием		535	16,73	12,62	71,35	465,9	20,03	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	80	6,27	8,04	2,01	105,48	0,24	7.н038/2
	Чай с лимоном	150	0,11	0	8,51	34,48	2,83	7.022-4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	47,91	0	7.050
Итого за прием		250	7,9	8,23	20,55	187,87	3,07	
Итого за весь день		1216	33,94	32,63	143,324	1002,726	25,55	



День 2

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Суфле творожное	80	10,11	11,96	9,35	185,48	0,24	7.19/5/3
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,6	50,63	0,15	7.004
	Чай	150	0	0	8,17	32,68	0,02	7.354/1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	59,79	0	7.051
Итого за прием		270	13,12	13,5	38,65	328,58	0,41	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,4	0,4	9,8	44,4	10,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,33	1,77	3,65	31,85	1,32	7.10/1/3
	Свекольник со сметаной	150	1,32	3,44	10,53	78,36	7,63	7.5/2/3
	Бигус с мясом курицы	150	13,27	6,1	8,86	143,42	4,52	7.н350/2
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	16,14	66,28	0,3	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0	7.003
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	35,82	0	7.144
Итого за прием		535	19,13	11,93	63,4	437,49	13,77	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	120	1,98	2,29	7,51	58,57	0,67	7.21/2/5
	Чай с сахаром	150	0	0	8,17	32,68	0,02	7.354/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	47,91	0	7.050
	Сдоба обыкновенная	50	3,77	5,09	23,1	153,29	0	7.8/13
Итого за прием		340	7,27	7,57	48,81	292,45	0,69	
Итого за весь день		1245	39,92	33,4	160,66	1102,92	24,87	

День 3

ЯСЛИ



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша ячневая молочная с сливочным маслом	150	3,5	4,51	16,87	122,07	0,1	7.н043-1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,76	2,82	11,68	83,14	0,45	4.13/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	59,79	0	7.051
	Сыр	8	1,91	1,97	0	25,37	0,05	7.435/1
Итого за прием		333	10,07	9,53	41,08	290,37	0,6	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	0,42	1,07	1,76	18,35	7,19	7.097
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,3	0,81	9,85	51,89	6,6	7.18/2/3
	Свекла тушеная в молочном соусе	100	2,19	2,46	13,96	86,74	1,15	7.15/3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	50	6,75	0,93	3,87	50,85	0,08	7.н355
	Компот из кураги	150	0,37	0	14,04	57,64	0,24	7.110
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0	7.003
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	35,82	0	7.144
Итого за прием		535	14,81	5,89	67,7	383,05	15,26	
Уплотненный полдник	Салат из отварного картофеля соленым огурцом, раст. маслом	100	1,47	6,1	11,33	106,1	8,73	8.31/1
	Чай с сахаром	150	0	0	8,17	32,68	1,05	7.354/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	47,91	0	7.050
	Сдоба обыкновенная	50	3,77	5,09	23,1	153,29	0	7.8/13
Итого за прием		320	6,822	11,38	52,63	340,228	9,78	
Итого за весь день		1288	32,202	26,9	171,51	1056,948	26,94	



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	Запеканка из творога	100	13,27	16,27	12,66	250,15	0,19	7.н039-5
	Чай с сахаром	150	0	0	8,17	32,68	0,02	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	59,79	0	7.051
	Сыр	8	1,91	1,97	0	25,37	0	7.01/6
	Повидло	15	0,06	0	9,98	40,16	0,08	7.185
Итого за прием		298	17,14	18,47	43,34	408,15	0,29	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	7.090-1
Итого за прием		100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, сол. огурцом раст. маслом	30	0,42	2,69	3,29	39,05	2,6	7.29/1/3
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,21	2,07	6,33	48,79	8,07	7.6/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,06	3,02	18,83	114,74	0	7.076
	Котлета из мяса говядины	50	9,23	7,99	2,34	118,19	0,09	7.н163/3
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	16,14	66,28	0,3	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0	7.003
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	35,82	0	7.144
Итого за прием		535	18,13	16,39	71,15	504,63	11,06	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	120	2,98	4,77	17,34	124,21	6,72	7.180-3
	Кефир	150	4,18	4,78	6,1	84,14	0	7.075
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	47,91	0	7.050
Итого за прием		290	8,68	9,74	33,47	256,26	6,72	
Итого за весь день		1223	44,58	44,74	155,17	1201,66	78,07	



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

День 5

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,62	5,14	28,17	177,42	0,13	7.7/4/2
	Какао с молоком	150	3,42	3,43	16,74	111,51	1,75	4.14/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	59,79	0	7.051
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,73	0	7.01/6
Итого за прием		331	10,0	13,15	57,53	388,45	1,88	
Второй завтрак	Йогурт	100	4,99	3,19	8,49	82,63	0,5	7.270
Итого за прием		100	4,99	3,19	8,49	82,63	0,5	
Обед	Огурец порционный	30	0,25	0	0,9	4,6	3,0	7.014-5
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,18	2,98	13,18	92,26	2,58	7.17/2/3
	Пюре розовое	100	1,86	3,18	12,25	85,06	6,6	7.4/3/3
	Тефтели рыбные	50	7,67	2,79	3,27	68,87	0,03	7.149с-12
	Напиток витаминизированный «Витошка»	150	0	0	0,22	0,88	120,6	7.507/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0	7.003
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	35,82	0	7.144
Итого за прием		535	16,74	9,57	54,04	369,25	132,81	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,04	5,26	28,27	184,58	0,04	7.43-2/3/2
	Чай с сахаром	150	0	0	8,17	32,68	0	7.354/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,3	48,99	0	7.050
Итого за прием		300	7,56	5,45	46,74	266,25	0,04	
Итого за весь день		1266	39,29	31,36	166,79	1106,58	135,23	



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	120	4,06	4,71	19,04	134,79	0,3	7.8/4/3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,76	2,82	11,68	83,14	0,45	4.13/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	59,79	0	7.051
	Сыр	8	1,91	1,97	0	25,37	0,06	7.435/1
Итого за прием		303	10,63	9,73	43,25	303,09	0,81	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	30	0,33	2,23	4,31	38,63	2,73	7.24/1/3
	Суп пюре картофельный	150	1,93	3,16	11,92	83,84	4,8	7.25/2/3
	Капуста тушеная	100	2,2	3,34	8,26	71,9	17,16	7.н205
	Котлета из мяса говядины	50	9,23	7,99	2,34	118,19	0,09	7.н163/3
	Компот из яблок	150	0,06	0,04	11,08	44,92	2,05	7.197/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0	7.003
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	35,82	0	7.144
Итого за прием		485	17,53	17,38	62,13	475,06	26,83	
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	100	1,39	4,6	10,48	88,88	1,4	7.10/3/3
	Сдоба обыкновенная	50	3,77	5,09	6,11	85,33	0	7.8/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	47,91	0	7.050
	Чай с молоком	150	0,99	1,06	8,41	47,14	0	7.118/2
Итого за прием		320	7,67	10,94	35,03	269,26	1,4	
Итого за весь день		1208	36,33	38,15	150,51	1090,71	30,34	



День 7

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	2,61	3,4	9,75	80,04	0,5	7.22/2/3
	Чай с молоком	150	0,99	1,06	8,41	47,14	0	7.118/2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	59,79	0	7.051
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,73	0	7.01/6
Итого за прием		331	5,56	9,04	30,77	226,70	0,5	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	7.090-1
Итого за прием		100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	
Обед	Салат из отварной моркови	30	0,33	1,77	3,65	31,85	1,32	7.10/1/3
	Бульон куриный	150	5,77	0,63	0,39	30,31	0,3	7.1/2/5
	Яйцо отварное	10	1,2	1,01	0,07	14,17	0	7.1/6/2
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	150	11,83	5,43	18,43	169,91	2,86	7.н070-2
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	16,14	66,28	0,3	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0	7.003
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	35,82	0	7.144
Итого за прием		545	23,34	9,46	62,9	430,1	4,78	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоком	100	11,36	19,88	19,85	303,76	1,72	7.16/5
	Молоко сгущенное	15	1,11	1,31	8,6	50,63	0,15	7.004
	Йогурт	150	7,48	4,78	12,73	123,86	0,75	7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	47,91	0	7.050
Итого за прием		285	21,47	26,16	51,21	526,16	2,62	
Итого за весь день		1261	51,0	44,8	152,09	1215,58	67,9	



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	Омлет натуральный	110	8,63	11,06	2,77	145,14	0,33	7.н038/3
	Чай с сахаром	180	0	0	9,81	39,24	0	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	59,79	0	7.051
	Сыр	8	1,91	1,97	0	25,37	0,05	7.435/1
Итого за прием		323	12,44	13,26	25,11	269,54	0,38	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,4	0,4	9,8	44,4	10,0	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,09	1,23	1,26	16,47	2,85	7.065
	Борщ с фасолью и сметаной	150	1,23	3,4	8,31	68,76	6,87	7.3/2/3
	Морковь тушеная	100	1,39	4,6	10,48	88,88	1,4	7.10/3/3
	Биточек (котлета) из рыбы	50	6,75	0,93	3,87	50,85	0,08	7.9/7/3
	Напиток из шиповника	150	0,43	0	15,54	63,88	25,3	7.063
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0	7.003
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	35,82	0	7.144
Итого за прием		535	13,67	10,78	63,68	406,42	36,5	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная с маслом	120	2,88	3,77	12,32	94,73	0,35	7.н124с-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	47,91	0	7.050
	Молоко	150	3,9	4,21	6,4	79,09	2,05	7.381
	Сдоба обыкновенная	50	3,77	5,09	23,1	153,29	0	7.8/13
Итого за прием		340	12,07	13,26	51,85	375,02	2,4	
Итого за весь день		1298	38,58	37,7	150,44	1095,38	49,28	



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 пшенная молочная со сливочным маслом	150	4,48	5,47	17,26	136,19	1,4	7.н119с-1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,76	2,82	11,68	83,14	0,45	4.13/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	59,79	0	7.051
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,73	0	7.01/6
Итого за прием		331	9,2	12,87	41,55	318,85	1,85	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	30	0,57	1,85	4,74	37,89	2,5	7.27/1/3
	Суп из овощей со сметаной	150	1,27	3,37	7,42	65,09	8,55	7.н170
	Рис припущенный с овощами	100	2,27	4,41	17,99	120,73	2,23	7.179
	Котлета из мяса говядины	50	9,23	7,99	2,34	118,19	0,09	7.н163/3
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	16,14	66,28	0,3	7.6/10/1,
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	35,82	0	7.144
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0	7.003
Итого за прием		535	17,55	18,24	72,85	525,76	13,67	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	100	1,84	2,76	15,94	95,96	14,5	7.1/3/3
	Рыба запеченная в молочном соусе	50	5,5	1,42	2,6	45,18	2,25	7.6/7/3
	Чай с сахаром	150	0	0	8,17	32,68	0	7.354/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	47,91	0	7.050
Итого за прием		320	8,86	4,37	36,74	221,73	16,75	
Итого за весь день		1286	36,11	35,58	161,24	1109,64	33,57	



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 молочная ассорти (рис, греча) с маслом	150	3,72	5,31	16,81	129,91	0,5	7.18/4/2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	59,79	0	7.051
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,726	0	7.01/6
	Чай с молоком	150	0,99	1,06	8,41	47,14	0	7.118/2
Итого за прием		331	6,67	10,95	37,834	276,566	0,5	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	7.090-1
Итого за прием		100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	
Обед	Салат картофельный с огурцом	30	0,42	0,94	3,04	22,3	3,36	7.169/2
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,36	3,4	9,54	74,2	7,05	7.10/2/3
	Макаронные изделия отварные	110	4,31	2,55	30,0	160,19	0	7.н151-6
	Котлета из мяса птицы	50	9,57	2,53	2,7	71,85	0,3	7.н114/10
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	16,14	66,28	0,3	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0	7.003
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	35,82	0	7.144
Итого за прием		545	19,87	10,04	85,64	512,4	11,01	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	100	12,01	18,5	13,62	269,02	0,3	7.19/5
	Повидло	15	0,06	0	9,98	40,16	0,08	7.185
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	47,91	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	8,17	32,68	0	7.354/1
Итого за прием		285	13,59	18,69	41,8	389,77	0,38	
Итого за весь день		1261	40,76	39,82	172,484	1211,356	71,89	

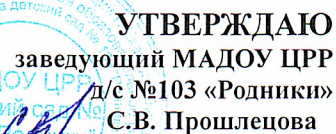


УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
д/с №103 «Родники»
С.В. Прошлецова

День 1

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,9	5,14	20,43	147,58	0,9	7.н066-2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,31	3,38	14,0	99,66	0,54	4.13/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,726	0	7.01/6
Итого за прием		396	10,55	13,15	49,554	358,766	1,44	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	
Обед	Огурец свежий порционный	50	0,42	0	1,5	7,68	4,0	7.014-4
	Рассольник со сметаной	180	1,52	1,49	12,08	67,81	5,44	7.9/2/2
	Картофельное пюре	130	2,36	2,95	17,5	105,99	15,74	7.64-1/1
	Котлета из мяса говядины	70	12,92	11,19	3,28	165,51	0,13	7.н163/2
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	7.078/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,0	47,79	0	7.050
Итого за прием		680	22,44	16,44	90,24	598,68	25,67	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	8,63	11,06	2,77	145,14	0,33	7.н038/3
	Чай с лимоном	180	0,13	0	10,21	41,54	2,83	7.022-4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
Итого за прием		320	11,04	11,34	28,02	258,48	3,16	
Итого за весь день		1496	44,53	41,03	177,914	1259,226	31,57	



День 2

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Суфле творожное	100	12,64	14,95	11,69	231,87	0,29	7.19/5
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,6	50,63	0,15	7.004
	Чай	180	0	0	9,81	39,24	0,03	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
Итого за прием		325	16,03	16,54	45,14	393,54	0,47	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,4	0,4	9,8	44,4	10,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,55	2,97	6,08	53,25	2,2	7.10/1/1
	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,58	14,04	104,42	9,56	7.5/2
	Бигус с мясом куры	150	13,27	6,1	8,86	143,42	5,1	7.н350/2
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	19,42	79,76	0,36	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,0	47,79	0	7.050
Итого за прием		650	20,92	14,44	79,3	530,84	17,22	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	150	2,47	2,86	9,39	73,18	0,68	7.21/2/3
	Чай с сахаром	180	0	0	9,81	39,24	0,03	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Сдоба обыкновенная	60	4,53	6,11	27,8	184,31	0	7.8/12
Итого за прием		420	9,28	9,25	62,04	368,53	0,71	
Итого за весь день		1495	46,63	40,63	196,28	1337,31	28,4	



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 ячневая молочная с сливочным маслом	180	4,3	5,42	20,25	146,98	0,13	7.н043/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,38	14,0	99,66	0,54	4.13/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Сыр	10	2,39	2,46	0	31,7	0,06	7.435/2
Итого за прием		400	12,28	11,54	49,29	350,14	0,73	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,7	1,78	2,93	30,54	11,98	7.097
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,56	0,97	11,82	62,25	7,92	7.18/2/2
	Свекла тушеная в молочном соусе	100	2,19	2,46	13,96	86,74	1,49	7.15/3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,45	1,31	5,42	71,27	0,12	7.н355
	Компот из кураги	180	0,45	0	16,84	69,16	0,28	7.110/2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,0	47,79	0	7.050
Итого за прием		650	19,17	7,31	81,87	469,95	21,79	
Уплотненный полдник	Салат из отварного картофеля соленым огурцом, раст. маслом	100	1,47	6,1	11,33	106,1	8,73	8.31/1
	Чай с сахаром	180	0	0	9,81	39,24	1,05	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Сдоба обыкновенная	60	4,53	6,11	27,8	184,31	0	7.8/12
Итого за прием		370	8,28	12,49	63,98	401,45	9,78	
Итого за весь день		1520	40,23	31,44	205,24	1264,84	33,6	



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	Запеканка из творога	120	15,92	19,52	15,19	300,12	0,23	7.н039-3
	Чай с сахаром	180	0	0	9,81	39,24	0,03	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Сыр	10	2,39	2,46	0	31,7	0	7.01
	Повидло	20	0,08	0	13,31	53,56	0,1	7.185
Итого за прием		360	20,67	22,26	53,36	496,448	0,36	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	7.090-1
Итого за прием		100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, сол. огурцом раст. маслом	50	0,71	4,48	5,48	65,08	4,36	7.29/1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,45	2,48	7,59	58,48	9,67	7.6/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,67	3,62	22,59	137,62	0	7.н076/2
	Гуляш из мяса говядины	80	11,76	11,96	3,72	169,56	1,28	7.11/8/1
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	19,42	79,76	0,36	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,0	47,79	0	7.050
Итого за прием		680	22,93	23,33	89,7	660,49	15,67	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	3,73	5,97	21,67	155,33	8,4	7.180-3
	Кефир	180	5,0	5,7	7,36	100,74	0	7.075-3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
Итого за прием		360	11,01	11,95	44,07	327,87	8,4	
Итого за весь день		1500	55,24	57,68	194,38	1517,43	84,43	



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 рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,54	6,17	33,8	212,89	0,15	7.7/4/1
	Какао с молоком	180	4,1	4,12	20,08	133,8	2,1	4.14/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,73	0	7.01/6
Итого за прием		396	11,98	14,92	69,0	458,22	2,25	
Второй завтрак	Йогурт	100	4,99	3,19	8,49	82,63	0,5	7.270
Итого за прием		100	4,99	3,19	8,49	82,63	0,5	
Обед	Огурец порционный	50	0,42	0	1,5	7,68	4,0	7.014-4
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,81	3,58	15,82	110,74	3,05	7.17/2/2
	Пюре розовое	130	2,41	4,13	15,92	110,49	6,6	7.4/3/2
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	7,76	1,98	3,73	63,78	0,3	7.6/7/2
	Напиток витаминизированный «Витошка»	180	0	0	0,27	1,08	144,72	7.507/2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,0	47,79	0	7.050
Итого за прием		680	19,22	10,48	68,14	443,76	158,67	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,97	6,07	32,62	212,99	0,04	7.43-2/4
	Чай с сахаром	180	0	0	9,81	39,24	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
Итого за прием		360	9,25	6,35	57,47	324,03	0,04	
Итого за весь день		1536	45,44	34,94	203,11	1308,64	161,46	



День 6

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	150	5,08	5,89	23,8	168,53	0,3	7.8/4/2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,31	3,38	14,02	99,74	0,54	4.13/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Сыр	10	2,39	2,46	0	31,7	0,08	7.435/2
Итого за прием		370	13,06	12,01	52,86	371,77	0,92	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	50	0,56	3,73	7,19	64,57	4,55	7.24/1/1
	Суп пюре картофельный	180	2,32	3,79	14,31	100,63	5,76	7.25/2/2
	Капуста тушеная	120	2,64	4,04	9,91	86,56	20,59	7.н233
	Котлета из мяса говядины	70	12,92	11,19	3,28	165,51	0,13	7.н163/2
	Компот из яблок	180	0,07	0,05	13,3	53,93	3,06	7.197/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,0	47,79	0	7.050
Итого за прием		670	23,33	23,59	78,89	621,19	34,09	
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	100	1,39	4,6	10,48	88,88	1,4	7.10/3/3
	Сдоба обыкновенная	50	3,77	5,09	6,11	85,33	0	7.8/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Чай с молоком	180	1,18	1,27	10,09	56,51	0	7.12/10/1
Итого за прием		360	8,62	11,24	41,72	302,52	1,4	
Итого за весь день		1500	45,51	46,94	183,57	1338,78	37,71	



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	Суп молочный с крупой	180	3,13	4,08	11,7	96,04	0,6	7.22/2/2
	Чай с молоком	180	1,18	1,27	10,09	56,51	0	7.12/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,73	0	7.01/6
Итого за прием		396	6,65	9,98	36,92	264,08	0,6	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	7.090-1
Итого за прием		100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	
Обед	Салат из отварной моркови	50	0,55	2,96	6,08	53,16	2,2	7.10/1/1
	Бульон куриный	150	5,77	0,63	0,39	30,31	0,36	7.1/2/5
	Яйцо отварное	20	2,4	2,02	0,14	28,34	0	7.1/6/1
	Жаркое подомашнему с мясом куры	180	14,2	6,51	22,12	203,87	3,3	7.н070-2/2
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	19,42	79,76	0,36	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,0	47,79	0	7.050
Итого за прием		650	28,26	12,91	79,05	545,43	6,22	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоком	120	13,62	23,6	23,82	362,16	1,99	7.16/5/2
	Молоко сгущенное	15	1,11	1,31	8,6	50,63	0,15	7.004
	Йогурт	180	8,98	5,74	15,28	148,7	0,9	7.023-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
Итого за прием		345	25,99	30,93	62,74	633,29	3,04	
Итого за весь день		1491	61,53	53,96	185,92	1475,42	69,86	



День 8

САН

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	110	8,63	11,06	2,77	145,14	0,33	7.н038/3
	Чай с сахаром	200	0	0	10,9	43,6	0	7.10/10/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Сыр	10	2,39	2,46	0	31,7	0,06	7.435/2
Итого за прием		350	13,3	13,8	28,71	292,24	0,39	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,4	0,4	9,8	44,4	10,0	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,48	2,05	2,11	28,81	4,75	7.065
	Борщ с фасолью и сметаной	180	1,47	4,08	9,97	82,48	8,24	7.3/2/2
	Морковь тушеная	130	1,8	5,98	13,62	115,5	1,8	7.10/3/2
	Биточек (котлета) из рыбы	70	9,45	1,31	5,42	71,27	0,12	7.9/7/1
	Напиток из шиповника	180	0,51	0	18,64	76,6	30,36	7.15/10/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,0	47,79	0	7.050
Итого за прием		680	18,53	14,21	80,66	524,65	45,27	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,6	4,72	15,4	118,48	0,41	7.н124с-1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Молоко	180	4,73	5,05	7,68	95,09	2,46	7.384
	Сдоба обыкновенная	50	3,77	5,09	23,1	153,29	0	7.8/13
Итого за прием		410	14,38	15,14	61,22	438,66	2,87	
Итого за весь день		1540	46,61	43,55	180,39	1299,95	58,53	



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

День 9

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180	5,38	6,57	20,75	163,65	1,7	7.н119с-1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,31	3,38	14,0	99,66	0,54	4.13/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,73	0	7.01/6
Итого за прием		396	11,03	14,58	49,88	374,84	2,24	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	43,3	1,3	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	50	0,95	3,09	7,91	63,25	4,2	7.27/1/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,69	4,49	9,89	86,73	10,26	7.н170
	Плов с мясом говядины	180	13,51	15,44	27,66	303,64	0,52	7.4/8/2
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	19,42	79,76	0,36	7.6/10/1,
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,0	47,79	0	7.050
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0	7.003-2
Итого за прием		680	21,49	23,81	95,78	683,37	15,34	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	100	1,84	2,76	15,94	95,96	14,5	7.1/3/5
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	7,7	1,98	3,7	63,42	3,15	7.6/7/2
	Чай с сахаром	180	0	0	9,81	39,24	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
Итого за прием		380	11,82	5,02	44,49	270,42	17,65	
Итого за весь день		1556	44,84	43,51	200,24	1371,93	36,53	



День 10

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом	180	4,46	6,37	20,17	155,85	0,5	7.18/4/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,726	0	7.01/6
	Чай с молоком	180	1,18	1,27	10,09	56,51	0	7.12/10/1
Итого за прием		396	7,98	12,27	45,384	323,886	0,5	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	7.090-1
Итого за прием		100	0,63	0,14	7,21	32,62	60,0	
Обед	Салат картофельный с огурцом	50	0,7	1,57	5,07	37,21	5,6	7.169/2
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,63	4,19	11,4	89,83	8,46	7.10/2/2
	Макаронные изделия отварные	130	5,09	3,06	35,46	189,74	0	7.н151-1
	Котлета из мяса птицы	70	13,4	3,54	3,78	100,58	0,4	7.н114/12
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0	19,42	79,76	0,36	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,0	47,79	0	7.050
Итого за прием		680	26,16	13,15	106,03	647,11	14,82	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120	14,41	22,21	16,35	322,93	0,3	7.19/6
	Повидло	20	0,08	0	13,31	53,56	0,1	7.185
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	71,8	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	9,81	39,24	0	7.354/6
Итого за прием		350	16,77	22,49	54,51	487,53	0,4	
Итого завесь день		1526	51,54	48,05	213,134	1491,146	75,72	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993152

Владелец Прошлецова Светлана Викторовна

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026