



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

## П Р И К А З

01.09.2025

Екатеринбург

№ 093-ОД

### Об утверждении примерного 2-х недельного меню на осенне-зимний 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 01 сентября 2025 года примерное осенне-зимнее 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





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         | 5,82  | 5,66  | 27,66    | 184,86   | 0,04      | 7.186/1     |
|                     | Кофейный напиток с молоком              | 180         | 3,31  | 3,38  | 14,0     | 99,66    | 0,54      | 7.084-2     |
|                     | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,28  | 0,28  | 15,04    | 71,8     | 0         | 7.052       |
|                     | Масло сливочное                         | 6           | 0,06  | 4,35  | 0,084    | 39,723   | 0         | 7.01/6      |
|                     |                                         |             |       |       |          |          |           |             |
| Итого за прием      |                                         | 416         | 11,47 | 13,67 | 56,78    | 396,05   | 0,58      |             |
| 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 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         | 22,56 | 16,42 | 84,68    | 576,74   | 25,67     |             |
| Уплотненный полдник | Сырники запечённые                      | 100         | 13,71 | 16,59 | 20,33    | 285,47   | 0,29      | 7.6/5       |
|                     | Молоко сгущённое                        | 15          | 1,11  | 1,31  | 8,6      | 50,63    | 0,15      | 7.004       |
|                     | Чай с сахаром                           | 180         | 0     | 0     | 9,81     | 39,24    | 2,83      | 7.354/6     |
|                     | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,28  | 0,28  | 15,04    | 71,8     | 0         | 7.052       |
| Итого за прием      |                                         | 325         | 15,99 | 16,87 | 45,18    | 396,51   | 3,12      |             |
| Итого за весь день  |                                         | 1521        | 50,52 | 47,06 | 196,744  | 1412,596 | 30,67     |             |





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         | 4,36  | 4,24  | 20,74    | 138,56   | 0,01      | 7.186/1     |
|                     | Кофейный напиток с молоком              | 150         | 2,76  | 2,82  | 11,68    | 83,14    | 0,45      | 7.084-2     |
|                     | 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      |
|                     |                                         |             |       |       |          |          |           |             |
| Итого за прием      |                                         | 331         | 9,08  | 11,64 | 45,034   | 321,216  | 0,46      |             |
| 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 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          |       |       |          |          | 0         | 7.144       |
| Итого за прием      |                                         | 535         | 16,83 | 12,6  | 66,67    | 447,4    | 20,03     |             |
| Уплотненный полдник | Сырники запечённые                      | 100         | 13,71 | 16,59 | 20,33    | 285,47   | 0,24      | 7.6/5       |
|                     | Молоко сгущённое                        | 15          | 1,11  | 1,31  | 8,6      | 50,63    | 0,15      | 7.004       |
|                     | Чай с сахаром                           | 150         | 0     | 0     | 8,17     | 32,68    | 2,83      | 7.354/1     |
|                     | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,52  | 0,19  | 10,03    | 47,91    | 0         | 7.050       |
| Итого за прием      |                                         | 285         | 15,23 | 16,78 | 38,53    | 366,06   | 3,07      |             |
| Итого за весь день  |                                         | 1251        | 41,64 | 41,12 | 160,334  | 1177,976 | 24,86     |             |





День 2

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  | 0,29      | 7.н066-2    |
|                     | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,28  | 0,28  | 15,04    | 71,8    | 0         | 7.052       |
|                     | Сыр                                      | 10          | 2,39  | 2,46  | 0        | 31,7    | 0,15      | 7.435/2     |
|                     | Какао с молоком                          | 180         | 4,1   | 4,12  | 20,08    | 133,8   | 0,03      | 4.14/10     |
| Итого за прием      |                                          | 400         | 13,67 | 12,0  | 55,55    | 384,88  | 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                | Помидор порционный                       | 50          | 0,65  | 0,12  | 2,95     | 15,48   | 4,11      | 7.098/3     |
|                     | Свекольник со сметаной                   | 200         | 1,76  | 4,58  | 14,04    | 104,42  | 9,56      | 7.5/2       |
|                     | Бигус с мясом кури                       | 150         | 14,13 | 5,3   | 9,1      | 140,62  | 5,1       | 7.н350/2    |
|                     |                                          |             |       |       |          |         |           |             |
|                     | Компот из изюма                          | 200         | 0,44  | 0,03  | 27,76    | 113,07  | 0,36      | 7.078       |
|                     | 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         | 21,8  | 10,82 | 84,75    | 523,58  | 19,13     |             |
| Уплотненный полдник | Салат картофельный с соленым огурцом     | 100         | 1,47  | 6,1   | 11,33    | 106,1   | 4,2       | 8.31/1      |
|                     | Сдоба обыкновенная                       | 60          | 4,53  | 6,11  | 27,8     | 184,31  | 0         | 7.8/12      |
|                     | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,28  | 0,28  | 15,04    | 71,8    | 0         | 7.052       |
|                     | Чай с сахаром                            | 180         | 0     | 0     | 9,81     | 39,24   | 0,03      | 7.354/6     |
| Итого за прием      |                                          | 370         | 8,28  | 12,49 | 63,98    | 401,45  | 4,23      |             |
| Итого за весь день  |                                          | 1540        | 44,15 | 35,71 | 214,08   | 1354,31 | 33,83     |             |





День 2

ЯСЛИ

| Прием пищи          | Наименование блюда                       | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Витамин С | № Рецептуры |
|---------------------|------------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|---------|-----------|-------------|
| Завтрак             | Каша манная молочная со сливочным маслом | 150         | 3,7   | 4,3   | 17,02    | 121,58  | 0,24      | 7.н066      |
|                     | Хлеб пшеничный                           | 25          | 1,9   | 0,23  | 12,53    | 59,79   | 0         | 7.051       |
|                     | Сыр                                      | 8           | 1,91  | 1,97  | 0        | 25,37   | 0,15      | 7.435/1     |
|                     | Какао с молоком                          | 150         | 3,42  | 3,43  | 16,74    | 111,51  | 0,02      | 4.14/10     |
| Итого за прием      |                                          | 333         | 10,93 | 9,93  | 46,29    | 318,25  | 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                | Помидор порционный                       | 30          | 0,39  | 0,07  | 1,77     | 9,27    | 4,11      | 7.098       |
|                     | Свекольник со сметаной                   | 150         | 1,32  | 3,44  | 10,53    | 78,36   | 7,63      | 7.5/2/3     |
|                     | Бигус с мясом куры                       | 150         | 14,13 | 5,3   | 9,1      | 140,62  | 4,52      | 7.н350/2    |
|                     |                                          |             |       |       |          |         |           |             |
|                     | Компот из изюма                          | 150         | 0,33  | 0,02  | 20,82    | 84,78   | 0,3       | 7.078       |
|                     | 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         | 19,95 | 9,45  | 66,44    | 430,61  | 16,56     |             |
| Уплотненный полдник | Салат картофельный с соленым огурцом     | 100         | 1,47  | 6,1   | 11,33    | 106,1   | 2,5       | 8.31/1      |
|                     | Сдоба обыкновенная                       | 60          | 4,53  | 6,11  | 27,8     | 184,31  | 0         | 7.8/12      |
|                     | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,52  | 0,19  | 10,03    | 47,91   | 0         | 7.050       |
|                     | Чай с сахаром                            | 150         | 0     | 0     | 8,17     | 32,68   | 0,02      | 7.354/1     |
| Итого за прием      |                                          | 330         | 7,52  | 12,4  | 57,33    | 371,0   | 2,52      |             |
| Итого завесь день   |                                          | 1298        | 38,8  | 32,18 | 179,86   | 1164,26 | 29,49     |             |



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         | 3,31  | 3,38  | 14,0     | 99,66         | 0,54      | 7.084-2     |
|                     | 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        | 0,05      | 7.01/6      |
| Итого за прием      |                                          | 396         | 9,95  | 13,43 | 49,374   | 358,166       | 0,72      |             |
| 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         | 11,98     | 7.24/1/1    |
|                     | Уха рыбацкая                             | 180         | 7,75  | 3,87  | 9,9      | 105,43        | 0         | 7.30/2/3-2  |
|                     | Каша гречневая рассыпчатая               | 120         | 3,67  | 3,62  | 22,59    | 137,62        | 1,49      | 7.н076/2    |
|                     | Гуляш из мяса говядины                   | 80          | 11,76 | 11,96 | 3,72     | 169,56        | 0,12      | 7.11/8/1    |
|                     | Компот из яблок                          | 200         | 0,07  | 0,05  | 14,77    | 59,81         | 3,4       | 7.197       |
|                     | 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      |                                          | 700         | 28,63 | 24,02 | 89,07    | 686,98        | 16,99     |             |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный                        | 120         | 9,43  | 12,08 | 3,04     | 158,6         | 8,75      | 7.н038/6    |
|                     | 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       |
|                     |                                          |             |       |       |          |               |           |             |
| Итого за прием      |                                          | 330         | 11,71 | 12,36 | 27,89    | 269,64        | 9,8       |             |
| Итого за весь день  |                                          | 1526        | 50,79 | 49,91 | 176,434  | 1358,308<br>6 | 28,81     |             |





День 3

ЯСЛИ

| 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      | 7.084-2     |
|                     | 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   | 0,05      | 7.01/6      |
| Итого за прием      |                                          | 331         | 8,22   | 11,91 | 41,164   | 304,726  | 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 отварной свеклы с яблоком       | 30          | 0,33   | 2,23  | 4,31     | 38,63    | 7,19      | 7.24/1/3    |
|                     | Уха рыбацкая                             | 150         | 6,46   | 3,22  | 8,26     | 87,86    | 0         | 7.30/2/3-1  |
|                     | Каша гречневая рассыпчатая               | 100         | 3,06   | 3,02  | 18,83    | 114,74   | 1,15      | 7.076       |
|                     | Биточки (котлеты) из мяса говядины       | 50          | 9,23   | 7,99  | 2,34     | 118,19   | 0,08      | 7.н163/3    |
|                     | Компот из яблок                          | 180         | 0,07   | 0,05  | 13,3     | 53,93    | 3,06      | 7.197/1     |
|                     | 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      |                                          | 565         | 22,93  | 17,13 | 71,26    | 530,93   | 11,48     |             |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный                        | 100         | 7,86   | 10,07 | 2,53     | 132,19   | 8,73      | 7.н038/1    |
|                     | 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       |
|                     |                                          |             |        |       |          |          |           |             |
| Итого за прием      |                                          | 270         | 9,442  | 10,26 | 20,73    | 213,028  | 9,78      |             |
| Итого за весь день  |                                          | 1266        | 41,082 | 39,4  | 143,254  | 1091,984 | 23,16     |             |





День 4

САД

| Прием пищи          | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал     | Витамин С | № Рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|----------|-----------|-------------|
| Завтрак             | Каша пшѐнная молочная со сливочным маслом | 180         | 5,38  | 6,57  | 20,75    | 163,65   | 0,23      | 7.н119с-1   |
|                     | Кофейный напиток с молоком                | 180         | 3,31  | 3,38  | 14,0     | 99,66    | 0,03      | 7.084-2     |
|                     | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,28  | 0,28  | 15,047   | 71,828   | 0         | 7.052       |
|                     | Сыр                                       | 10          | 2,39  | 2,46  | 0        | 31,7     | 0,08      | 7.435/2     |
| Итого за прием      |                                           | 400         | 13,36 | 12,69 | 49,797   | 366,838  | 0,34      |             |
| Второй завтрак      | Кефир                                     | 100         | 2,79  | 3,18  | 4,06     | 56,02    | 0         | 7.271       |
| Итого за прием      |                                           | 100         | 2,79  | 3,18  | 4,06     | 56,02    | 0         |             |
| Обед                | Огурец порционный                         | 30          | 0,25  | 0     | 0,9      | 4,6      | 4,0       | 7.014       |
|                     | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 180         | 1,56  | 0,97  | 11,82    | 62,25    | 7,92      | 7.18/2/2    |
|                     | Морковь тушѐная                           | 130         | 1,8   | 5,98  | 13,62    | 115,5    | 0         | 7.10/3/2    |
|                     | Суфле из мяса кур                         | 80          | 20,28 | 6,82  | 3,08     | 154,82   | 0,16      | 7.н186с     |
|                     | Компот из кураги                          | 180         | 0,45  | 0     | 16,84    | 69,16    | 0,36      | 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      |                                           | 670         | 29,16 | 14,56 | 77,16    | 556,32   | 12,44     |             |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с яблоком            | 100         | 11,36 | 19,88 | 19,85    | 303,76   | 1,99      | 7.16/5      |
|                     | 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      |                                           | 310         | 13,64 | 20,16 | 44,7     | 414,8    | 1,99      |             |
| Итого за весь день  |                                           | 1480        | 58,95 | 50,59 | 175,717  | 1393,978 | 14,77     |             |



д/с №103 «Родники»  
С.В. Прошлецова

ЯСЛИ

| Прием пищи          | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Витамин С | №<br>Рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|---------|-----------|----------------|
| Завтрак             | Каша пшѐнная молочная со сливочным маслом | 150         | 4,48  | 5,47  | 17,26    | 136,19  | 0,19      | 7.н119с-1      |
|                     | Кофейный напиток с молоком                | 150         | 2,76  | 2,82  | 11,68    | 83,14   | 0,02      | 7.084-2        |
|                     | 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      |                                           | 333         | 11,05 | 10,49 | 41,47    | 304,49  | 0,27      |                |
| Второй завтрак      | Кефир                                     | 100         | 2,79  | 3,18  | 4,06     | 56,02   | 0         | 7.271          |
| Итого за прием      |                                           | 100         | 2,79  | 3,18  | 4,06     | 56,02   | 0         |                |
| Обед                | Огурец порционный                         | 30          | 0,25  | 0     | 0,9      | 4,6     | 3,0       | 7.014          |
|                     | Су картофельный с макаронными изделиями   | 150         | 1,3   | 0,81  | 9,85     | 51,89   | 6,6       | 7.18/2/3       |
|                     | Морковь тушѐная                           | 100         | 1,39  | 4,6   | 10,48    | 88,88   | 0         | 7.10/3/3       |
|                     | Суфле из мяса кур                         | 60          | 15,21 | 5,11  | 2,31     | 116,07  | 0,14      | 7.н186с        |
|                     | Компот из кураги                          | 150         | 0,37  | 0     | 14,04    | 57,64   | 0,3       | 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      |                                           | 485         | 22,3  | 11,14 | 61,8     | 436,66  | 10,04     |                |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с яблоком            | 100         | 11,36 | 19,88 | 19,85    | 303,76  | 1,72      | 7.16/5         |
|                     | 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      |                                           | 270         | 12,88 | 20,07 | 38,05    | 384,35  | 1,72      |                |
| Итого за весь день  |                                           | 1188        | 49,02 | 44,88 | 145,38   | 1181,52 | 12,03     |                |



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



День 5

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                   | 200         | 1,32  | 1,41   | 11,21    | 62,81    | 0         | 7.118/3     |
|                     | 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      |                                 | 416         | 6,79  | 10,12  | 38,034   | 270,376  | 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 картофельный с овощами    | 50          | 0,71  | 6,69   | 5,5      | 85,05    | 4,36      | 7.29/1/1    |
|                     | Суп картофельный вегетарианский | 180         | 1,21  | 2,54   | 9,14     | 64,26    | 0,09      | 7.13/2/2    |
|                     | Свекла тушёная в молочном соусе | 100         | 2,19  | 2,46   | 13,96    | 86,74    | 6,6       | 7.15/3/3    |
|                     | Тефтели рыбные с рисом          | 75          | 12,27 | 4,46   | 5,23     | 110,14   | 0         | 7.12/7/6    |
|                     | Компот из ягод замороженных     | 180         | 0,29  | 0,054  | 18,34    | 75,006   | 0,36      | 7.493/1/1   |
|                     | 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      |                                 | 655         | 21,49 | 16,994 | 83,07    | 571,186  | 11,41     |             |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей                  | 180         | 4,48  | 7,16   | 26,0     | 186,36   | 0,04      | 7.18/3/1    |
|                     | Снежок                          | 200         | 5,23  | 6,4    | 21,84    | 165,88   | 1,62      | 7.356       |
|                     | Хлеб пшеничный                  | 30          | 2,28  | 0,28   | 15,04    | 71,8     | 0         | 7.052       |
|                     |                                 |             |       |        |          |          |           |             |
| Итого за прием      |                                 | 410         | 11,99 | 13,84  | 62,88    | 424,04   | 1,66      |             |
| Итого за весь день  |                                 | 1581        | 40,9  | 41,094 | 191,194  | 1298,222 | 73,67     |             |





День 5

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         | 7.118/3     |
|                     | 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   | 30,774   | 226,696  | 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 овощами    | 30          | 0,43  | 4,01   | 3,3      | 51,01    | 2,6       | 7.29/1/3    |
|                     | Суп картофельный вегетарианский | 150         | 1,01  | 2,12   | 7,62     | 53,6     | 0,08      | 7.13/2/3    |
|                     | Свекла тушёная в молочном соусе | 100         | 2,19  | 2,46   | 13,96    | 86,74    | 6,6       | 7.15/3/3    |
|                     | Тефтели рыбные с рисом          | 60          | 7,67  | 2,79   | 3,27     | 68,87    | 0,025     | 7.12/7/5    |
|                     | Компот из ягод замороженных     | 150         | 0,24  | 0,045  | 15,28    | 62,485   | 0,3       | 7.493       |
|                     | 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         | 15,32 | 12,045 | 67,65    | 440,285  | 9,605     |             |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей                  | 150         | 3,73  | 5,97   | 21,67    | 155,33   | 0,04      | 7.18/3      |
|                     | Снежок                          | 150         | 3,92  | 4,81   | 16,38    | 124,49   | 1,35      | 7.082       |
|                     | Хлеб пшеничный                  | 20          | 1,52  | 0,19   | 10,3     | 48,99    | 0         | 7.050       |
|                     |                                 |             |       |        |          |          |           |             |
| Итого за прием      |                                 | 320         | 9,17  | 10,97  | 48,35    | 328,81   | 1,39      |             |
| Итого за весь день  |                                 | 1296        | 30,68 | 32,195 | 153,984  | 1028,411 | 71,495    |             |





День 6

### ЯСЛИ

| Прием пищи          | Наименование блюда                         | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Витамин С | № Рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|---------|-----------|-------------|
| Завтрак             | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150         | 3,6   | 4,72  | 15,4     | 118,48  | 0,41      | 7.15/4/2    |
|                     | 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       |
|                     |                                            |             |       |       |          |         |           |             |
|                     | Сыр                                        | 8           | 1,91  | 1,97  | 0        | 25,37   | 0,06      | 7.435/1     |
| Итого за прием      |                                            | 333         | 8,4   | 7,98  | 36,34    | 250,78  | 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 отварной свеклы                   | 30          | 0,69  | 3,71  | 5,28     | 57,27   | 0,4       | 7.20/1/3    |
|                     | Рассольник «Домашний» со сметаной          | 150         | 1,64  | 4,17  | 11,45    | 89,89   | 7,05      | 7.10/2/2    |
|                     | Пюре розовое                               | 100         | 1,87  | 3,04  | 13,02    | 86,92   | 6,6       | 7.4/3/3     |
|                     | 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   | 0,24      | 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      |                                            | 485         | 17,64 | 19,53 | 72,45    | 536,13  | 14,38     |             |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный                          | 100         | 7,86  | 10,07 | 2,53     | 132,19  | 8,73      | 7.н038/1    |
|                     | Хлеб пшеничный                             | 20          | 1,52  | 0,19  | 10,03    | 47,91   | 0         | 7.050       |
|                     | Чай с сахаром                              | 180         | 0     | 0     | 9,81     | 39,24   | 0         | 7.10/10/1   |
| Итого за прием      |                                            | 300         | 9,38  | 10,26 | 22,37    | 219,34  | 8,73      |             |
|                     |                                            |             |       |       |          |         |           |             |
| Итого за весь день  |                                            | 1218        | 35,82 | 38,17 | 140,96   | 1050,65 | 33,58     |             |





День 6

САД

| Прием пищи          | Наименование блюда                         | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Витамин С | № Рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|---------|-----------|-------------|
| Завтрак             | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150         | 3,6   | 4,72  | 15,4     | 118,48  | 0,41      | 7.15/4/2    |
|                     | 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       |
|                     | Сыр                                        | 10          | 2,39  | 2,46  | 0        | 31,7    | 0,08      | 7.435/2     |
| Итого за прием      |                                            | 333         | 9,45  | 8,73  | 40,53    | 278,49  | 0,49      |             |
| 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 отварной свеклы                   | 50          | 1,15  | 6,19  | 8,8      | 95,51   | 0,55      | 7.20/1/1    |
|                     | Рассольник «Домашний» со сметаной          | 180         | 1,96  | 5,0   | 13,73    | 107,76  | 8,46      | 7.10/2/2    |
|                     | Пюре розовое                               | 130         | 2,43  | 3,95  | 16,93    | 112,99  | 6,6       | 7.4/3/2     |
|                     | Котлета из мяса говядины                   | 70          | 12,92 | 11,19 | 3,28     | 165,51  | 0,13      | 7.н163/2    |
|                     | Компот из сухофруктов                      | 180         | 0,52  | 0     | 19,42    | 79,76   | 0,28      | 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         | 23,8  | 27,12 | 93,06    | 711,52  | 16,02     |             |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный                          | 120         | 9,43  | 12,08 | 3,04     | 158,6   | 8,75      | 7.н038/6    |
|                     | Хлеб пшеничный                             | 30          | 2,28  | 0,28  | 15,04    | 71,8    | 0         | 7.052       |
|                     | Чай с сахаром                              | 200         | 0     | 0     | 10,9     | 43,6    | 0         | 7.10/10/4   |
| Итого за прием      |                                            | 350         | 11,71 | 12,36 | 28,98    | 274,0   | 8,75      |             |
| Итого за весь день  |                                            | 1500        | 45,36 | 48,61 | 172,37   | 1308,41 | 35,26     |             |





День 7

# ЯСЛИ

| Прием пищи          | Наименование блюда                            | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал     | Витамин С | № Рецептуры |
|---------------------|-----------------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|----------|-----------|-------------|
| Завтрак             | Каша манная молочная со сливочным маслом      | 150         | 3,7   | 4,3   | 17,02    | 121,58   | 0,24      | 7.н066      |
|                     | Кофейный напиток с молоком                    | 150         | 2,76  | 2,82  | 11,68    | 83,14    | 0,45      | 7.084-2     |
|                     | 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      |
| Итого за прием      |                                               | 331         | 8,42  | 11,7  | 41,314   | 304,236  | 0,69      |             |
| Второй завтрак      | Снежок                                        | 100         | 4,9   | 3,18  | 8,48     | 82,14    | 0,5       | 7.269       |
| Итого за прием      |                                               | 100         | 4,9   | 3,18  | 8,48     | 82,14    | 0,5       |             |
| Обед                | Салат из отварного картофеля с соевым огурцом | 30          | 0,44  | 1,83  | 3,39     | 106,1    | 2,62      | 7.30/1/3    |
|                     | Борщ со сметаной                              | 150         | 2,23  | 3,91  | 6,71     | 70,95    | 0,5       | 7.136       |
|                     | Морковь тушеная                               | 100         | 3,06  | 3,02  | 18,83    | 114,74   | 1,4       | 7.10/3/3    |
|                     | Тефтели рыбные                                | 50          | 7,67  | 1,98  | 3,73     | 63,42    | 0,03      | 7.149с-12   |
|                     | Напиток с витаминами «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         | 17,18 | 11,36 | 57,1     | 473,67   | 125,15    |             |
| Уплотненный полдник | Макароны 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    | 0,75      | 7.354/1     |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 20          | 1,52  | 0,19  | 10,03    | 47,91    | 0         | 7.050       |
| Итого за прием      |                                               | 300         | 7,56  | 5,45  | 46,47    | 265,17   | 0,79      |             |
| Итого за весь день  |                                               | 1266        | 38,06 | 31,69 | 153,364  | 1125,216 | 127,13    |             |





День 7

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   | 0,29      | 7.н066-2    |
|                     | Кофейный напиток с молоком                   | 180         | 3,31  | 3,38  | 14,0     | 99,66    | 0,54      | 7.084-2     |
|                     | 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  | 0,83      |             |
| Второй завтрак      | Снежок                                       | 100         | 4,9   | 3,18  | 8,48     | 82,14    | 0,5       | 7.269       |
| Итого за прием      |                                              | 100         | 4,9   | 3,18  | 8,48     | 82,14    | 0,5       |             |
| Обед                | Салат из отварного картофеля с соевым соусом | 50          | 0,74  | 3,05  | 5,66     | 106,1    | 4,37      | 7.30/1/1    |
|                     | Борщ со сметаной                             | 200         | 2,98  | 5,22  | 8,94     | 94,66    | 0,6       | 7.136       |
|                     | Морковь тушеная                              | 130         | 3,98  | 3,93  | 24,48    | 149,21   | 1,5       | 7.10/3/2    |
|                     | Рыба запеченная в молочном соусе             | 70          | 7,7   | 1,98  | 3,7      | 63,42    | 0,13      | 7.6/7/2     |
|                     | Напиток с витаминами «Виташка»               | 180         | 0     | 0     | 0,27     | 1,08     | 144,7     | 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      |                                              | 700         | 20,22 | 14,97 | 73,95    | 564,46   | 151,3     |             |
| Уплотненный полдник | Макароны 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    | 0,9       | 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   | 0,94      |             |
| Итого за весь день  |                                              | 1556        | 44,92 | 37,65 | 189,454  | 1329,396 | 153,57    |             |





День 8

# ЯСЛИ

| Прием пищи          | Наименование блюда         | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Витамин С | № Рецептуры |
|---------------------|----------------------------|-------------|-------|-------|----------|---------|-----------|-------------|
| Завтрак             | Суп молочный с лапшой      | 120         | 1,98  | 2,29  | 7,51     | 58,57   | 0,67      | 7.21/2/5    |
|                     | Кофейный напиток с молоком | 150         | 2,76  | 2,82  | 11,68    | 83,14   | 0,02      | 7.084/1     |
|                     | Хлеб пшеничный             | 25          | 1,9   | 0,23  | 12,53    | 59,79   | 0         | 7.051       |
|                     | Сыр                        | 8           | 1,91  | 1,97  | 0        | 25,37   |           | 7.435/1     |
| Итого за прием      |                            | 303         | 8,55  | 7,31  | 31,72    | 226,87  | 0,74      |             |
| 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 свежих огурцов    | 30          | 0,09  | 1,23  | 1,26     | 16,47   | 2,85      | 7.065       |
|                     | Суп картофельный с крупой  | 150         | 1,92  | 3,28  | 13,72    | 92,08   | 0,3       | 7.16/2/3    |
|                     | Голубцы ленивые            | 150         | 9,04  | 7,39  | 10,83    | 145,99  | 0,5       | 7.н243/3    |
|                     | 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         | 15,26 | 15,52 | 65,57    | 436     | 28,95     |             |
| Уплотненный полдник | Каша рисовая с маслом      | 180         | 5,54  | 6,17  | 33,8     | 212,89  | 0,15      | 7.7/4/1     |
|                     | 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      |                            | 350         | 7,06  | 6,36  | 52       | 293,48  | 0,15      |             |
| Итого за весь день  |                            | 1288        | 31,27 | 26,59 | 159,09   | 1000,75 | 39,84     |             |





День 8

САД

| Прием пищи          | Наименование блюда        | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Витамин С | № Рецептуры |
|---------------------|---------------------------|-------------|-------|-------|----------|---------|-----------|-------------|
| Завтрак             | Суп молочный с лапшой     | 180         | 2,96  | 3,43  | 11,27    | 87,79   | 0,68      | 7.21/2/2    |
|                     | Кофейный напиток с молоко | 200         | 3,68  | 3,76  | 15,56    | 110,8   | 0,03      | 7.084/1     |
|                     | Хлеб пшеничный            | 30          | 2,28  | 0,28  | 15,04    | 71,8    | 0         | 7.052       |
|                     | Сыр                       | 15          | 3,49  | 3,7   | 0        | 47,25   | 0,07      | 7.435/8     |
| Итого за прием      |                           | 425         | 12,41 | 11,17 | 41,87    | 317,65  | 0,78      |             |
| 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 свежих огурцов   | 50          | 0,48  | 2,05  | 2,11     | 28,81   | 4,75      | 7.065       |
|                     | Суп картофельный с крупой | 200         | 2,6   | 4,38  | 18,3     | 123,02  | 0,4       | 7.16/2      |
|                     | Голубцы ленивые           | 200         | 12,05 | 10,58 | 14,43    | 201,14  | 0,7       | 7.н243/1    |
|                     | 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      |                           | 700         | 20,46 | 17,8  | 84,38    | 579,56  | 36,21     |             |
| Уплотненный полдник | Каша рисовая с маслом     | 200         | 6,18  | 6,86  | 37,56    | 236,7   | 0,17      | 7.7/4       |
|                     | 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      |                           | 410         | 8,46  | 7,14  | 62,41    | 347,74  | 0,17      |             |
| Итого за весь день  |                           | 1635        | 41,73 | 36,51 | 198,46   | 1289,35 | 47,16     |             |





День 9

# ЯСЛИ

| Прием пищи          | Наименование блюда                  | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал     | Витамин С | № Рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|----------|-----------|-------------|
| Завтрак             | Каша геркулесовая 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      | 7.084-2     |
|                     | 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      |
| Итого за прием      |                                     | 301         | 8,78  | 12,11 | 43,334   | 317,446  | 0,75      |             |
| 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 моркови с сахаром          | 30          | 0,33  | 1,77  | 3,65     | 31,85    | 1,32      | 7.10/1/3    |
|                     | Суп картофельный с бобовыми         | 150         | 3,18  | 2,98  | 13,18    | 92,26    | 2,58      | 7.17/2/3    |
|                     | Картофельное пюре                   | 100         | 1,87  | 2,75  | 12,92    | 83,91    | 12,11     | 7.64-1/2    |
|                     | Биточек из рыбы                     | 50          | 6,77  | 0,96  | 3,87     | 51,2     | 1,3       | 7.9/7/3     |
|                     | 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         | 16,36 | 9,08  | 73,98    | 443,08   | 17,61     |             |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей                      | 120         | 2,98  | 4,77  | 17,34    | 124,21   | 6,7       | 7.180-3     |
|                     | Сдоба обыкновенная                  | 50          | 3,77  | 5,09  | 23,1     | 153,29   | 0         | 7.8/13      |
|                     | 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      |                                     | 340         | 8,38  | 10,05 | 58,98    | 359,89   | 9,53      |             |
| Итого за весь день  |                                     | 1276        | 34,02 | 31,34 | 186,394  | 1163,716 | 29,19     |             |





День 9

САД

| Прием пищи          | Наименование блюда                  | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал     | Витамин С | № Рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|----------|-----------|-------------|
| Завтрак             | Каша геркулесовая 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  | 14,0     | 99,66    | 0,54      | 7.084-2     |
|                     | 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      |                                     | 366         | 10,73 | 13,9  | 52,924   | 379,716  | 0,84      |             |
| 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 моркови с сахаром          | 50          | 0,55  | 2,96  | 6,08     | 53,16    | 2,2       | 7.10/1/1    |
|                     | Суп картофельный с бобовыми         | 180         | 3,81  | 3,58  | 15,82    | 110,74   | 3,05      | 7.17/2/2    |
|                     | Картофельное пюре                   | 130         | 2,36  | 2,95  | 17,5     | 105,99   | 15,24     | 7.64-1/1    |
|                     | Биточек из рыбы                     | 70          | 9,48  | 1,34  | 5,42     | 71,66    | 1,5       | 7.9/7/1     |
|                     | 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         | 21,54 | 11,62 | 95,14    | 571,3    | 22,35     |             |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей                      | 150         | 3,73  | 5,97  | 21,67    | 155,33   | 8,4       | 7.180-3     |
|                     | Сдоба обыкновенная                  | 60          | 4,53  | 6,11  | 27,8     | 184,31   | 0         | 7.8/12      |
|                     | Чай с лимоном                       | 180         | 0,13  | 0     | 10,21    | 41,36    | 3,39      | 7.022-4     |
|                     | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,28  | 0,28  | 15,04    | 71,8     | 0         | 7.052       |
| Итого за прием      |                                     | 420         | 10,67 | 12,36 | 74,72    | 452,8    | 11,79     |             |
| Итого за весь день  |                                     | 1566        | 43,44 | 37,98 | 232,884  | 1447,116 | 36,28     |             |





**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             | Суфле творожное                | 80          | 10,11 | 11,96 | 9,35     | 185,48  | 0,24      | 7.19/5/3    |
|                     | Повидло                        | 15          | 0,06  | 0     | 10,1     | 40,64   | 0         | 7.185/1     |
|                     | Кофейный напиток с молоком     | 150         | 2,76  | 2,82  | 11,68    | 83,14   | 0,45      | 7.084-2     |
|                     | Хлеб пшеничный                 | 25          | 1,9   | 0,23  | 12,53    | 59,79   | 0         | 7.051       |
| Итого за прием      |                                | 270         | 14,83 | 15,01 | 43,66    | 369,05  | 0,69      |             |
| Второй завтрак      | Сок                            | 100         | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 32,62   | 1,3       | 7.031       |
| Итого за прием      |                                | 100         | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 32,62   | 1,3       |             |
| Обед                | Салат картофельный с кукурузой | 30          | 0,57  | 1,85  | 4,74     | 106,1   | 2,5       | 7.27/1/3    |
|                     | Суп из овощей со сметаной      | 150         | 1,27  | 3,37  | 7,42     | 65,09   | 8,55      | 7.н170      |
|                     | Макароны отварные              | 110         | 4,31  | 2,55  | 30,0     | 160,19  | 0         | 7.н151-6    |
|                     | Гуляш из мяса кур              | 60          | 12,28 | 2,38  | 1,72     | 77,42   | 0,7       | 7.н190-3с   |
|                     | 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      |                                | 555         | 22,54 | 10,79 | 88,92    | 611,16  | 12,05     |             |
| Уплотненный полдник | Каша «Дружба» греча с рисом    | 150         | 3,72  | 5,31  | 16,81    | 129,91  | 0,5       | 7.18/4/2    |
|                     | 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         | 5,24  | 5,5   | 35,01    | 210,5   | 0,5       |             |
|                     |                                |             |       |       |          |         |           |             |
| Итого за весь день  |                                | 1245        | 43,11 | 31,4  | 177,69   | 1223,33 | 14,54     |             |
|                     |                                |             |       |       |          |         |           |             |



**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий МАДОУ Ц  
д/с №103 «Родник»  
С.В. Прохорцов

САД

[illegible]



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993152

Владелец Прошлецова Светлана Викторовна

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993152

Владелец Прошлецова Светлана Викторовна

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026