



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

П Р И К А З

23.03.2026

Екатеринбург

№ 025-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 01 апреля 2026 года 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



День 1

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,44	4,43	18,71	127,29	0,7	7.н066
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,54	12,73	94,05	0,45	7.13/10/1
	Батон	30	2,49	1,05	17,1	86,4	0	7.189-4
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,72	0	7.01/6
Итого за прием		366	8,51	12,37	48,62	347,46	1,15	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	1,14	4,19	3,0	7.014-5
	Рассольник со сметаной	150	1,08	2,13	9,92	58,61	4,53	7.9/2/4
	Картофельное пюре	120	2,52	4,12	15,9	119,38	12,11	7.153
	Котлета из мяса говядины	50	9,23	7,99	2,34	130,39	0,09	7.н163/3
	Компот из изюма	150	0,15	0	16,55	67,92	0,3	7.078/1
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,52	18,36	90,4	0	7.003
	Итого за прием		540	16,1	14,79	64,21	470,89	20,06
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,65	14,33	2,82	208,21	0,24	7.038/6
	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,29	56,16	2,83	7.022-4
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,25	15,21	73,8	0	7.052
Итого за прием		310	14,01	14,58	31,32	338,17	3,07	
Итого за весь день		1316	39,12	41,84	154,25	1202,52	26,28	

День 2



ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	130	4,02	5,07	20,9	136,68	0	7.н080-7
	Батон	30	2,49	1,05	17,1	86,4	0	7.189-4
	Сыр	10	2,6	2,7	0	35,0	0,06	7.435/2
	Чай с сахаром	180	0	0	14,17	59,13	0,02	7.10/10/1
Итого за прием		350	9,11	8,82	52,17	317,21	0,08	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	2,03	4,01	32,84	1,32	7.10/1/3
	Свекольник со сметаной	150	1,31	3,9	10,53	80,0	7,63	7.5/2/3
	Бигус с филе индейки	180	16,06	9,0	11,02	180,68	4,52	7.350-н
	Компот из сухофруктов	150	0,52	0,02	19,42	84,62	0,3	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,52	18,36	90,4	0	7.003
	Итого за прием		550	21,12	15,47	63,34	468,54	13,77
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	150	2,48	7,75	9,39	79,8	0,67	7.21/2/3
	Сдоба обыкновенная	50	4,63	3,35	28,15	175,57	0	7.8/13
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,25	15,21	73,8	0	7.052
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,96	0,02	7.354/1
Итого за прием		380	9,42	11,35	61,6	366,13	0,69	
Итого завесь день		1378	40,0	35,99	187,49	1191,48	24,54	



День 2

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	4,64	5,85	24,12	157,71	0	7.2/4/2
	Батон	40	3,32	1,4	22,8	115,2	0	7.189-5
	Сыр	15	3,9	4,05	0	52,5	0,06	7.435/8
	Чай с сахаром	200	0	0	15,74	65,7	0,02	7.10/10/4
Итого за прием		400	11,86	11,3	62,66	391,11	0,08	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	3,38	6,69	54,71	2,2	7.10/1/1
	Свекольник со сметаной	200	1,76	5,45	14,04	106,68	9,56	7.5/2
	Бигус с филе индейки	230	20,52	11,75	14,05	230,92	5,1	7.350-и
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,02	19,42	84,62	0,36	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,65	22,95	113,0	0	7.003-2
Итого за прием		710	26,99	21,25	77,15	589,93	17,22	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	150	2,48	7,75	9,39	79,8	0,68	7.21/2/3
	Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210,71	0	7.8/12
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,34	20,28	98,4	0	7.062
	Чай с сахаром	180	0	0	12,76	53,21	0,03	7.354/6
Итого за прием		430	11,1	12,11	76,21	442,12	0,71	
Итого завесь день		1640	50,3	45,01	226,4	1462,9	28,01	



День 3

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,25	5,33	18,11	147,75	0,1	7.н043-1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,54	13,72	94,05	0,54	7.13/10/1
	Батон	30	2,49	1,05	17,1	86,4	0	7.189-4
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,72	0	7.01/6
Итого за прием		366	9,32	13,27	49,01	367,92	0,64	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Салат из помидор с растительным маслом	30	0,42	1,07	1,76	17,02	7,19	7.097
	Суп картофельный с крупой	150	1,91	3,3	13,73	94,31	0,3	7.16/2/3
	Биточки (котлеты) рыбные	50	6,77	3,55	3,87	67,13	0,08	7.9/7/3
	Свекла тушеная в молочном соусе	130	2,86	3,19	18,14	109,2	1,15	7.15/3/2
	Компот из кураги	150	0,44	0	15,39	62,75	0,24	7.110
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,52	18,36	90,4	0	7.003
Итого за прием		550	15,28	11,63	71,25	440,81	8,96	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,06	10,4	28,28	198,72	0,04	7.43-2/3/2
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,96	0,02	7.354/1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,25	15,21	73,8	0	7.052
Итого за прием		310	8,37	10,65	52,34	309,48	0,06	
Итого за весь день		1326	33,47	35,65	182,7	1164,21	11,66	



День 3

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	4,3	6,39	20,25	159,17	0,13	7.н043/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,54	12,73	94,05	0,54	7.13/10/1
	Батон	40	3,32	1,4	22,8	115,2	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,72	0	7.01/6
Итого за прием		406	10,2	14,68	55,86	408,14	0,67	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Салат из помидор с растительным маслом	50	0,7	1,79	2,94	28,37	11,98	7.097
	Суп картофельный с крупой	200	2,56	4,4	18,3	125,74	0,4	7.16/2
	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,46	4,97	5,42	93,59	0,12	7.9/7/1
	Свекла тушеная в молочном соусе	150	3,32	3,71	20,94	126,06	1,49	7.15/3
	Компот из кураги	180	0,52	0	18,47	75,29	0,28	7.110/2
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,65	22,95	113,0	0	7.003-2
Итого за прием		700	20,16	15,52	89,02	562,05	14,27	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,98	12,0	32,63	229,32	0,04	7.43-2/4
	Чай с сахаром	180	0	0	12,76	53,21	0,03	7.354/6
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,34	20,28	98,4	0	7.062
Итого за прием		370	10,06	12,34	65,67	380,93	0,07	
Итого за весь день		1576	40,92	42,64	220,68	1397,12	17,01	



День 4

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры	
Завтрак	Запеканка творожная	130	9,23	2,86	13,1	121,94	0,19	7.н039-1	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,96	0,02	7.354/1	
	Батон	30	2,49	1,05	17,1	86,4	0	7.189-4	
	Сыр	8	2,08	2,16	0	28,0	0,05	7.435/1	
	Сгущенное молоко	15	1,02	1,28	8,4	49,5	0,15	7.004	
Итого за прием		333	14,82	7,35	47,45	322,8	0,41		
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28,0	60,0	7.090-1	
Итого за прием		100	0,63	0,14	7,21	28,0	60,0		
Обед	Салат из отвар, картофеля, моркови, свеклы, сол. огурцом раст. маслом	30	0,43	3,69	3,29	41,95	2,6	7.29/1/3	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,35	2,48	6,78	55,64	8,07	7.6/2/2	
	Котлета из мяса говядины	50	9,23	7,99	2,34	130,39	0,09	7.н163/3	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,24	4,86	26,08	150,22	0	7.н076/2	
	Компот из сухофруктов	150	0,52	0,02	19,42	84,62	0,36	7.6/10/1,	
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,52	18,36	90,4	0	7.003	
	Итого за прием		540	18,65	19,56	76,27	553,22	11,12	
	Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,04	3,28	14,13	96,14	6,72	7.18/3/2
Кефир		150	4,19	4,79	6,14	83,87	0	7.075	
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,25	15,21	73,8	0	7.052	
Итого за прием			310	8,54	8,32	35,48	253,81	6,72	
Итого за весь день		1283	42,64	35,37	166,41	1157,83	82,65		



День 4

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Запеканка творожная	150	10,65	3,3	16,5	140,7	0,23	7.н039/1
	Чай с сахаром	180	0	0	12,76	53,21	0,03	7.354/6
	Батон	40	3,32	1,4	22,8	115,2	0	7.189-5
	Сыр	10	2,6	2,7	0	35,0	0,06	7.435/2
	Сгущённое молоко	15	1,02	1,28	8,4	49,5	0,15	7.004
Итого за прием		395	17,59	8,68	60,46	393,61	0,47	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28,0	60,0	7.090-1
Итого за прием		100	0,63	0,14	7,21	28,0	60,0	
Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы, сол. огурцом раст. маслом	50	0,71	4,48	5,48	69,92	4,36	7.29/1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,62	2,97	8,14	66,76	9,67	7.6/2/2
	Гуляш из мяса говядины	80	11,77	11,96	3,72	187,6	1,28	7.11/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,73	6,32	28,99	187,91	0	7.076-1
	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,02	19,42	84,62	0,36	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,65	22,95	113,0	0	7.003-2
Итого за прием		690	22,95	26,4	88,7	709,81	15,67	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	2,36	3,8	16,34	110,9	8,4	7.18/3
	Кефир	180	5,02	5,74	2,05	83,87	0	7.075-3
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,34	20,28	98,4	0	7.062
Итого за прием		370	10,46	9,88	38,67	293,17	8,4	
Итого за весь день		1555	51,63	45,1	195,04	1424,59	84,54	



День 5

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	4,62	6,9	28,17	187,04	0,13	7.7/4/2
	Какао с молоком	180	3,38	3,22	21,56	138,42	2,1	7.14/10/1
	Батон	30	2,49	1,05	17,1	86,4	0	7.189-4
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,72	0	7.01/6
Итого за прием		366	10,55	15,52	66,91	451,58	2,23	
Второй завтрак	Йогурт	100	4,99	3,19	8,49	84,86	0,5	7.270
Итого за прием		100	4,99	3,19	8,49	84,86	0,5	
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	1,16	4,28	3,0-	7.014-5
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	2,99	13,2	97,74	2,58	7.17/2/3
	Тефтели рыбные	50	6,0	2,79	3,27	65,0	0,03	7.149с-12
	Пюре розовое	120	2,23	3,82	11,28	71,04	4,9	7.047
	Напиток с витаминами «Витошка»	150	0	0	2,6	12,0	120,6	7.507/1
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,52	18,36	90,4	0	7.003
Итого за прием		540	14,55	10,15	49,87	340,46	131,11	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	1,35	2,84	7,35	42,0	20,59	7.8/3
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,96	0,02	7.354/1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,25	15,21	73,8	0	7.052
	Сдоба обыкновенная	50	4,63	3,35	28,15	175,57	0	7.8/13
Итого за прием		380	8,29	6,44	59,56	328,33	20,61	
Итого за весь день		1386	38,38	35,3	184,83	1205,23	154,45	



День 5

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	5,56	8,28	33,8	224,44	0,15	7.7/4/1
	Какао с молоком	180	3,38	3,22	21,56	138,42	2,1	7.14/10/1
	Батон	40	3,32	1,4	22,8	115,2	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,72	0	7.01/6
Итого за прием		406	12,32	17,25	78,24	517,78	2,25	
Второй завтрак	Йогурт	100	4,99	3,19	8,49	84,86	0,5	7.270
Итого за прием		100	4,99	3,19	8,49	84,86	0,5	
Обед	Огурец свежий порционный	50	3,12	0,06	1,94	7,14	4,0	7.014-4
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,82	4,32	15,82	117,29	3,05	7.17/2/2
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	4,69	4,77	1,39	48,45	0,3	7.6/7/2
	Пюре розовое	150	1,8	4,77	14,1	88,8	5,5	7.047
	Напиток с витаминами «Витошка»	180	0	0	3,11	14,4	144,72	7.507/2
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,65	22,95	113,0	0	7.003-2
	Итого за прием		680	17,03	14,57	59,31	389,08	157,57
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	1,35	8,85	7,35	42,0	20,59	7.8/3
	Чай с сахаром	180	0	0	12,76	53,21	0,03	7.354/6
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,34	20,28	98,4	0	7.062
	Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210,71	0	7.8/12
Итого за прием		430	9,97	13,21	74,17	404,32	20,62	
Итого за весь день		1616	44,31	48,22	220,21	1396,04	180,94	



День 6

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	3,54	5,66	15,62	132,15	0,3	7.037
	Батон	30	2,49	1,05	17,1	86,4	0	7.189-4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,54	12,73	94,05	0,54	7.13/10/1
Итого за прием		360	8,55	9,25	45,45	312,6	0,84	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	30	0,34	2,25	4,32	39,95	2,73	7.24/1/3
	Суп – пюре картофельный	150	1,82	2,12	9,68	69,53	4,8	7.25/2/3
	Капуста тушеная	120	2,39	3,19	11,8	83,1	17,16	7.н76с
	Котлета из мяса говядины	50	9,23	7,99	2,34	130,39	0,09	7.н163/3
	Компот из яблок	150	0,05	0,05	11,1	46,34	2,05	7.197/2
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,52	18,36	90,4	0	7.003
	Итого за прием		540	16,71	16,12	57,6	459,71	26,83
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	130	1,81	5,99	13,61	117,98	1,9	7.10/3/2
	Чай с молоком	150	0,95	1,01	8,79	51,35	0	7.118/2
	Сдоба обыкновенная	50	4,63	3,35	28,15	175,57	0	7.8/13
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,25	15,21	73,8	0	7.052
Итого за прием		360	9,7	10,6	65,76	418,7	1,9	
Итого за весь день		1360	35,46	36,07	178,91	1237,01	31,57	



День 6

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	4,72	7,54	20,82	176,2	0,3	7.037
	Батон	40	3,32	1,4	22,8	115,2	0	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,54	12,73	94,05	0,54	7.13/10/1
Итого за прием		420	10,56	11,48	56,35	385,45	0,84	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	50	0,56	3,73	7,19	66,46	4,55	7.24/1/1
	Суп – пюре из картофеля	180	2,18	2,54	11,61	83,43	4,8	7.25/2/2
	Капуста тушеная	150	2,99	3,99	14,75	103,88	20,59	7.н76с
	Котлета из мяса говядины	70	12,88	11,68	3,07	186,63	0,13	7.н163/2
	Компот из яблок	180	0,07	0,05	13,3	55,6	3,06	7.197/1
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,65	22,95	113,0	0	7.003-2
	Итого за прием		680	22,28	22,64	72,87	609,0	33,13
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	150	2,1	6,92	15,69	136,13	2,1	7.10/3
	Чай с молоком	180	2,38	2,54	12,02	87,21	0	7.12/10/1
	Сдоба обыкновенная	50	4,63	3,35	28,15	175,57	0	7.8/13
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,34	20,28	98,4	0	7.062
Итого за прием		420	12,19	13,15	76,14	497,31	2,1	
Итого за весь день		1620	45,53	47,37	215,46	1537,76	38,07	



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	130	11,65	14,33	2,82	208,21	0,24	7.038/6
	Батон	30	2,49	1,05	17,1	86,4	0	7.189-4
	Чай с сахаром	180	0	0	14,17	59,13	0,02	7.10/10/1
	Сыр	10	2,6	2,7	0	35,0	0,06	7.435/2
Итого за прием		350	16,74	18,08	34,09	388,74	0,32	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,29	1,23	1,27	15,54	2,85	7.065
	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,1	3,3	6,57	61,85	6,87	7.136
	Биточки (котлета) рыбные	50	6,77	3,55	3,87	67,13	0,08	7.9/7/3
	Морковь тушеная	130	1,81	5,99	13,61	117,98	1,9	7.10/3/2
	Напиток из шиповника	150	0,44	0	15,54	69,95	25,3	7.15/10/1
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,52	18,36	90,4	0	7.003
	Итого за прием		550	13,29	14,59	59,22	422,85	37,0
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,83	4,74	24,23	173,61	0,41	7.15/4/2
	Молоко	150	3,95	4,22	6,41	88,37	2,05	7.381
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,25	15,21	73,8	0	7.052
	Сдоба обыкновенная	50	4,63	3,35	28,15	175,57	0	7.8/13
	Итого за прием		380	14,72	12,56	74,0	511,35	2,46
Итого за весь день		1380	45,1	45,58	177,69	1362,57	49,78	



День 8

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,46	15,71	3,26	231,86	0,33	7.038
	Батон	40	3,32	1,4	22,8	115,2	0	7.189-5
	Чай с сахаром	200	0	0	15,74	65,7	0,02	7.10/10/4
	Сыр	10	2,6	2,7	0	35,0	0,06	7.435/2
Итого за прием		400	19,38	19,81	41,8	447,76	0,41	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,49	2,05	2,12	25,9	4,75	7.065
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,46	4,4	8,76	82,46	8,24	7.136
	Биточки (котлета) рыбные	70	9,46	4,97	5,42	93,59	0,12	7.9/7/1
	Морковь тушеная	150	2,1	6,92	15,69	136,13	2,1	7.10/3
	Напиток из шиповника	180	0,52	0	18,65	76,73	30,36	7.15/10/1
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,65	22,95	113,0	0	7.003-2
Итого за прием		700	17,63	18,99	73,59	527,81	45,57	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,83	4,74	24,23	173,61	0,41	7.15/4/2
	Молоко	180	4,73	5,06	7,69	106,02	2,46	7.384
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,34	20,28	98,4	0	7.062
	Сдоба обыкновенная	50	4,63	3,35	28,15	175,57	0	7.8/13
Итого за прием		420	16,27	13,49	80,35	553,6	2,87	
Итого за весь день		1620	53,63	52,64	206,12	1568,77	58,85	



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	4,49	5,48	17,3	151,83	1,4	7.н119с-1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,54	12,73	94,05	0,54	7.13/10/1
	Батон	30	2,49	1,05	17,1	86,4	0	7.189-4
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,72	0	7.01/6
Итого за прием		366	9,56	13,42	47,21	372,0	1,94	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	7.031
Итого за прием		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы с раст. маслом	30	0,57	1,86	4,75	41,56	2,5	7.27/1/3
	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	150	1,28	3,38	7,44	68,96	8,55	7.н170
	Рис припущенный с овощами	120	3,26	5,77	25,96	175,24	2,23	7.179/2
	Котлета из мяса говядины	50	9,23	7,99	2,34	130,39	0,09	7.н163/3
	Компот из сухофруктов	150	0,52	0,02	19,42	84,62	0,3	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,52	18,36	90,4	0	7.003
	Итого за прием		540	17,74	19,07	78,27	591,17	13,67
Уплотненный полдник	Картофель отварной	150	2,84	2,72	24,74	142,44	10,5	7.1/3
	Сельдь филе	30	5,18	2,59	0	44,21	2,9	7.н125/2
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,96	0,02	7.354/1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,25	15,21	73,8	0	7.052
Итого за прием		360	10,33	5,56	48,8	297,41	13,42	
Итого за весь день		1366	38,13	38,15	184,38	1306,58	31,03	



День 10

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150	3,65	4,82	18,33	137,97	0,5	7.18/4/2
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,72	0	7.01/6
	Чай с молоком	180	2,38	2,54	12,02	87,21	0	7.12/10/1
	Батон	30	2,49	1,05	17,1	86,4	0	7.189-4
Итого за прием		366	8,58	12,76	47,53	351,3	0,5	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3	0,08	7.183-1
Итого за прием		100	1,05	0,07	15,26	62,3	0,08	
Обед	Салат картофельный со свежим огурцом	30	0,43	0,93	3,09	23,24	3,36	7.169/2
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,37	3,5	9,54	79,58	7,05	7.10/2/3
	Макароны отварные	110	3,74	2,56	22,0	107,8	0	7.н151-6
	Гуляш из мяса кур	60	7,32	2,39	1,72	84,09	0,48	7.н190-3с
	Компот из изюма	150	0,15	0	16,55	67,92	0,3	7.078/1
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,52	18,36	90,4	0	7.003
	Итого за прием		540	15,89	9,9	71,26	453,03	11,19
Уплотненный полдник	Суфле творожное	130	9,1	15,5	5,33	152,36	0,3	7.166-1
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,96	0,02	7.354/1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,25	15,21	73,8	0	7.052
	Повидло	15	0,06	0	9,98	37,8	0,08	7.185
Итого за прием		325	11,47	15,75	39,37	300,92	0,4	
Итого за весь день		1331	36,99	38,48	173,42	1167,55	12,17	



День 10

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ Рецептуры
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	180	4,39	5,8	22,01	165,56	0,5	7.18/4/1
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,084	39,72	0	7.01/6
	Чай с молоком	180	2,38	2,54	12,02	87,21	0	7.12/10/1
	Батон	40	3,32	1,4	22,8	115,2	0	7.189-5
Итого за прием		406	10,15	14,09	56,91	407,69	0,5	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3	0,08	7.183-1
Итого за прием		100	1,05	0,07	15,26	62,3	0,08	
Обед	Салат картофельный со свежим огурцом	50	0,72	1,55	5,15	38,74	5,6	7.169/2
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,96	5,0	13,73	114,57	8,46	7.10/2/2
	Макароны отварные	130	4,42	3,02	26,0	108,03	0	7.н151-1
	Гуляш из мяса кур	80	9,76	3,18	2,3	112,12	0,64	7.н190-3с
	Компот из изюма	180	0,18	0	19,85	81,5	0,36	7.078/1
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,65	22,95	113,0	0	7.003-2
	Итого за прием		670	20,64	13,4	89,98	567,96	15,05
Уплотненный полдник	Суфле творожное	150	10,5	18,2	6,15	175,8	0,3	7.166-1
	Чай с сахаром	180	0	0	12,76	53,21	0,03	7.354/6
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,34	20,28	98,4	0	7.062
	Повидло	20	0,08	0	13,31	50,4	0,1	7.185
Итого за прием		390	13,66	18,54	52,5	377,81	0,43	
Итого за весь день		1566	45,5	46,1	214,65	1415,76	16,06	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733446

Владелец Прошлецова Светлана Викторовна

Действителен с 03.02.2026 по 03.02.2027