

ПРИЖДАЮ:   дующий МБДОУ «Детский Приказ №

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Зоренька»

Приказ №3 от 19.01.2024

Наименование	Выход	Пищевая ценность						Энергетическая ценность						Витамин С	№ РЕЦЕПТУРЫ	
		белки			жиры			углеводы			ценность					
		1-3	3-7	3-7	1-3	3-7	3-7	1-3	3-7	3-7	1-3	3-7	3-7			
1-й день : ЗАВТРАК																
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	0,39	0,52	№253/2004			
Каша овсяная «Геркулес»	150/4	200/5	6,1	8,1	7,4	9,8	26,7	35,6	198	264	0,38	0,51	№93/2004			
молочная вязкая с маслом	30/10	50/15	5	7,9	3	4,75	14,5	24,2	106	172	0,07	0,11	№1/2004			
Бутерброд с сыром	344	450	13,2	18,8	12,1	16,75	52,2	74,6	370	523	0,84	1,14				
Итого за завтрак																
2-й ЗАВТРАК																
Сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	2	2	130/2007			
ОБЕД																
Кукуруза	45	60	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	4,5	6,6	38/2004			
консервированная	150	200	1,7	2,1	2,6	3,4	7,9	9,3	62	77	0,36	0,48	№148/2004			
Суп лапша на кур/б	160	200	15,88	18,68	12,3	14,47	25,81	30,36	277	325,88	2,19	2,58	180/2004			
Плов с курицей	150	200	0,1	0,15	-	-	12,1	16,4	77,6	111,8	0,3	0,36	№431/2019			
Компот	40	50	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			№147/2019			
Хлеб пшеничный	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	4,25	4,25	20,4	20,4	0	0	1/2011			
Хлеб ржаной																
Итого за обед	555	720	22,44	27,05	15,36	18,45	65,4	80,69	541,35	674,22	7,35	10,02				
ПОЛДНИК																
Гренка молочная	55	75	4,38	5,84	4,5	5,26	17,74	25,32	124	165	0,1	0,16	№58/2011			
чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	№12/2015			
Итого за полдник	205	275	4,48	5,94	4,52	5,29	22,34	34,42	142	190	0,1	0,16				
Итого за день	1204	1545	40,62	52,29	31,98	40,49	150,04	199,81	762,57	1429,44	10,29	13,32				

2-й день : ЗАВТРАК													
Какао с молоком (сух. сливки)	150	180	1,25	1,5	1,33	1,6	10,08	12,1	50	60	0,54	0,65	№248/2004
Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,67	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	1,468	1,95	№84/2004
Бутерброд с маслом	30/5	50/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	№1/2004
Итого за завтрак	336	428	7,54	9,46	10,72	14,13	42,86	55,81	308,65	380,22	2	2,6	
2-Й ЗАВТРАК													
Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	№368/2011
ОБЕД													
Салат из свежей капусты и яблоком	40	60	0,7	1,1	1,8	2,7	3,8	5,7	34	51	7,6	11,48	№33/2004
Рассольник на к/б	150	200	1,11	1,47	3,58	4	13,99	18,66	73,1	97,65	5,45	6	№82/2019
Макароны отварные	120	150	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196			№332/2004
Котлеты	50/20	70/30	8,2	11,4	7,9	11,2	9,6	13,5	143	202	0,56	1	№97/2004
Кисель	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	0	0	№648/2004
Хлеб пшеничный	40	50	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			№147/2019
Хлеб ржаной	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	4,25	4,25	20,4	20,4	0	0	1/2011
Итого за обед	580	770	16,82	22,61	17,05	22,56	90,94	110,81	564,1	749,19	13,61	18,48	
ПОЛДНИК													
Вафли	30	50	0,8	1,4	1,02	1,7	23,16	38,6	105	175	0	0	№40/2013
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	№12/2015
Итого за полдник	180	250	0,9	1,5	1,04	1,73	27,76	47,7	123	200	0	0	
Итого за день	891	1548	25,64	33,97	29,19	38,82	168,91	224,12	1028,75	1373,41	23,11	31,08	

3-й день : ЗАВТРАК													
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	№12/2015
Каша вязкая ячневая молочная	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	153	204	1,46	1,95	№99/2004
Бутерброд с джемом или повидлом	35/10	50/12	2,3	2,5	0,28	0,4	23,72	32,4	119,53	143,2	0,05	0,06	№117
Итого за завтрак	345	462	7,38	9,24	5,99	8,02	49,42	69,63	290,53	372,2	1,51	2,01	
2-Й ЗАВТРАК													
Сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	2	2	130/2007
ОБЕД													
Сельдь с луком	15/3	25/5	1,5	2,5	3,3	5,5	0,5	0,8	38	63	0,24	0,4	№89/2004
салат из моркови с огурцом и зеленым горошком ***	40	60	0,6	1	2,7	4	1,9	2,8	34	51	1,54	2,32	№56/2003
Суп харчо с мясом	180	200	3,33	4,16	4,64	5,8	15,7	19,69	115,15	143,8	6,3	7,87	№101/2005
Суп из овощей***	150	200	1,2	1,5	2,6	3,4	6,5	8,6	55	72	5,4	6,82	№135/2004
Каша гречневая рассыпчатая	130	150	4,18	4,83	3,85	4,45	60,01	71,25	200	295	0	0	№171/2019
Гуляш из отварной говядины	50/50	70/50	14,2	19,5	15,6	19,5	3,7	3,8	212	268	1,1	1,14	№141/2002
Компот	150	200	0,1	0,15	-	-	12,1	16,4	77,6	111,8	0,3	0,36	№431/2019
Хлеб пшеничный	40	50	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			№147/2019
Хлеб ржаной	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	4,25	4,25	20,4	20,4	0	0	1/2011
Итого за обед	628	760	11,62	34,28	27,76	35,71	107,86	131,59	742,75	1008,14	7,94	9,77	
ПОЛДНИК													
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	№12/2015
Пирожки печеные с капустой/ картофелем***	50	70	3,3	4,6	3,8	5,3	16,5	23,1	114	159	0	0	№738/2004
Итого за полдник	200	270	3,4	4,7	3,82	5,33	21,1	32,2	132	184	0	0	
Итого за день (по основному)	1273	1592	22,9	48,72	37,57	49,06	188,48	243,52	1207,5	1606,56	11,45	19,78	
*** разрешена замена блюда из-за малого количества детей или отсутствия продуктов													

4-й день : ЗАВТРАК													
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	0,39	0,52	№253/2004
Каша вязкая рисовая молочная	150	200	4,16	5,55	5,6	7,47	19,56	26,08	144	192	1,46	1,95	№173/2005
Бутерброд с сыром	30/10	50/15	5	7,9	3	4,75	14,5	24,2	106	172	0,07	0,11	№1/2004
Итого за завтрак	340	445	11,26	16,25	10,3	14,42	45,06	65,08	316	451	1,92	2,58	
2-Й ЗАВТРАК													
Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	№368/2011
ОБЕД													
Морковь с сахаром	40	60	0,5	0,7	0,03	0,05	4,2	6,3	18	28	0,77	1,15	№11/2003
Свекольник	150	200	1,2	1,6	3,1	4,1	8,2	10,9	66	87	2,92	3,86	№34/2001
Перловая каша	100	150	2,93	4,4	2,82	4,23	20,87	31,31	122	183	0	0	№186/2004
Фарш мясной с луком и томатным соусом	50/20	70/30	14,82	20,77	10,47	15,93	1,97	2,98	169	239	0,4	0,59	№568/2021 №593/2004
Компот	150	200	0,1	0,15	-	-	12,1	16,4	77,6	111,8	0,3	0,36	№431/2019
Хлеб пшеничный	40	50	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			№147/2019
Хлеб ржаной	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	4,25	4,25	20,4	20,4	0	0	1/2011
Итого за обед	560	770	22,06	30,76	16,79	24,77	63,19	87,54	552,6	775,34	4,39	5,96	
ПОЛДНИК													
Кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	№251/2004
Пряник	30	50	1,74	2,9	1,38	2,3	22,5	37,5	109,8	183	0	0	№41/2013
Итого за полдник	180	230	6,09	8,12	6,18	8,06	28,5	44,7	198,3	289,2	1,05	1,26	
Итого за день	1175	1545	39,79	55,53	33,65	47,65	144,1	207,12	1099,9	1559,54	14,86	19,8	
*** разрешена замена блюда из-за малого количества детей или отсутствия продуктов													

5-й день : ЗАВТРАК													
Чай с молоком/с сухими сливками	150	200	0,67	1,48	0,83	1,7	11,25	14,17	46,67	76	0,54	0,69	№261/2004
Каша манная молочная жидкая с маслом	150/4	200/5	3,8	5	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184	0,41	0,55	№311/2004
Бутерброд с маслом	30/5	50/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	№1/2004
Итого за завтрак	339	445	6,87	8,88	11,13	18,1	43,35	52,17	293,67	406	0,95	1,24	
2-Й ЗАВТРАК													
сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	2	2	130/2007
ОБЕД													
Винегрет овощной	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	22	33	2,07	3,11	№71/2004
Суп с рыбными консервами	150	200	5,16	6,88	5,04	6,72	8,595	11,46	100,35	133,8	5,46	7,28	№87/2012
Вареники с картошкой	150	200	5,2	6,9	3,7	4,9	27,9	37,2	166	221	0	0	№522/2021
Компот	150	200	0,1	0,15	-	-	12,1	16,4	77,6	111,8	0,3	0,36	№431/2019
Хлеб пшеничный	40	50	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			№147/2019
Хлеб ржаной	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	4,25	4,25	20,4	20,4	0	0	1/2011
Итого за обед	540	720	13,47	17,87	10,01	13,48	67,35	89,01	465,95	626,14	7,83	10,75	
ПОЛДНИК													
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	№12/2015
Бутерброд с джемом или повидлом	35/10	50/12	2,3	2,5	0,28	0,4	23,72	32,4	119,53	143,2	0,05	0,06	№117
Итого за полдник	195	262	2,4	2,6	0,3	0,43	28,32	41,5	137,53	168,2	0,05	0,06	
Итого за день	1174	1527	23,24	29,85	21,44	32,01	149,12	192,78	939,37	1242,56	10,83	14,05	

6-й день : ЗАВТРАК													
Какао с молоком (сух. сливки)	150	180	1,25	1,5	1,33	1,6	10,08	12,1	50	60	0,54	0,65	№248/2004
Каша вязкая кукурузная молочная	150	200	4,37	5,83	5,45	7,27	19,17	25,56	144	192	1,47	1,96	№91/2004
Бутерброд с сыром	30/10	50/15	5	7,9	3	4,75	14,5	24,2	106	172	0,07	0,11	№1/2004
Итого за завтрак	345	442	7,92	9,83	7,06	9,27	52,97	70,06	313,53	395,2	2,06	2,67	
2-Й ЗАВТРАК													
Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	№368/2011
ОБЕД													
Салат из свеклы с изюмом	40	60	0,5	0,7	2,3	3,6	4,8	7,0	41	62	0,26	0,39	№418/2002
Щи	150	200	0,97	1,3	2,68	3,58	2,31	3,08	37,35	49,8	0	0	№106/2021
Макароны отварные	120	150	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196			№332/2004
Котлеты рыбные / рыба припущенная***	50	75	8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	112	168	23,3	34,95	№388/2004
Томатный соус	20	30	0,2	0,3	0,9	1,4	1,2	1,9	14	22	0,4	0,59	№593/2004
Компот	150	200	0,1	0,15	-	-	12,1	16,4	77,6	111,8	0,3	0,36	№431/2019
Хлеб пшеничный	40	50	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			№147/2019
Хлеб ржаной	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	4,25	4,25	20,4	20,4	0	0	1/2011
Итого за обед	560	745	16,48	22,89	14,45	20,44	68,66	89,73	524,95	714,14	23,86	35,7	
ПОЛДНИК													
Печенье	30	50	2,28	3,8	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	0	0	№42/2013
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	№12/2015
Итого за полдник	180	250	2,38	3,9	2,96	4,93	26,92	46,3	143,1	233,5	0	0	
Итого за день	1180	1537	27,16	37,02	24,85	35,04	157,86	215,89	1023,38	1386,84	35,42	48,37	
*** разрешена замена блюда из-за малого количества детей или отсутствия продуктов													

7-й день : ЗАВТРАК													
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	№12/2015
Каша манная молочная жидкая с маслом	150/4	200/5	3,8	5	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184	0,41	0,55	№311/2004
Бутерброд с джемом или повидлом	35/10	50/12	2,3	2,5	0,28	0,4	23,72	32,4	119,53	143,2	0,05	0,06	№117
Итого за завтрак	344	470	12,7	18,1	11,3	15,75	51,9	74,1	359	509	0,86	1,16	
2-Й ЗАВТРАК													
Сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	2	2	130/2007
ОБЕД													
Огурец соленый	20	50	0,16	0,4	0,02	0,05	0,34	0,85	2,2	5,5	2	2,5	№44/2019
Суп гороховый на к/б и гречками	150	200	4,5	6,1	2,6	3,5	17,7	23,8	114	153	2,76	3,73	№139/2004
Картофельное пюре	100	150	2,1	3,1	3,3	4,95	15,1	22,65	77,6	116,4	8,24	10,3	№321/2019
Тефтели из говядины с рисом	50/20	70/30	5,7	8,0	7,9	11,2	6,4	9,1	120	169	0,25	0,37	№462/2004
Кисель	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	0	0	№648/2004
Хлеб пшеничный	40	50	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			№147/2019
Хлеб ржаной	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	4,25	4,25	20,4	20,4	0	0	1/2011
Итого за обед	540	760	14,97	20,74	14,19	20,16	70,39	96,05	470,8	646,44	13,25	16,9	
ПОЛДНИК													
Булочка домашняя с сахаром	60	60	4,2	4,2	6,7	6,7	27,8	27,8	189	189	0	0	№542/2021
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	№12/2015
Итого за полдник	210	260	4,3	4,3	6,72	6,73	32,4	36,9	207	214	0	0	
Итого за день	1194	1590	32,47	43,64	32,21	42,64	164,79	217,15	1079,02	1411,66	16,11	20,06	

8-й день : ЗАВТРАК													
Какао с молоком (сух. сливки)	150	180	1,25	1,5	1,33	1,6	10,08	12,1	50	60	0,54	0,65	№248/2004
Каша вязкая пшенная молочная	150	200	5,26	7	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	1,46	1,95	№96/2004
Бутерброд с сыром	30/10	50/15	5	7,9	3	4,75	14,5	24,2	106	172	0,07	0,11	№1/2004
Итого за завтрак	340	445	8,81	11	7,68	10,09	55,09	72,89	239	329,28	2,05	2,66	
2-Й ЗАВТРАК													
Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	№368/2011
ОБЕД													
Салат из моркови с яблоками	40	60	0,3	0,5	1,4	2,1	3,3	5	27	40	0,84	1,26	№49/2004
Суп картофельный на курином бульоне	150	200	9,1	10,1	4,8	5,4	18	20	148,4	163,6	2,6	2,7	№77/2019
Голубцы ленивые	100/20	120/30	9,5	10,8	8,4	8,7	8,6	9,7	150	163	1,85	2,21	№150/2001
Компот	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,1	0,13	№639/2004
Хлеб пшеничный	40	50	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			№147/2019
Хлеб ржаной	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	4,25	4,25	20,4	20,4	0	0	1/2011
Итого за обед	510	670	22,11	25,44	15	16,71	61,15	74,95	492,4	582,14	5,39	6,3	
ПОЛДНИК													
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	№12/2015
Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0	0	№54/2022
Батон	30	50	1,5	2,5	0,3	0,4	12,75	21,25	61,2	102	0	0	№1/2011
Итого за полдник	250	290	6,4	7,4	4,32	4,43	17,65	30,65	135,8	183,6	0	0	
Итого за день	1195	1505	37,7	44,24	27,38	31,63	143,2	188,29	909	1139,02	16,94	18,96	
9-й день : ЗАВТРАК													

Кофейный напиток на молоке	150	180	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	0,39	0,52	№253/2004
Макаронные изделия с тертым сыром	135	160	8	9,7	7,4	10,9	26,7	30,1	209	261	0,04	0,12	№333/2004
Бутерброд с маслом	30/5	50/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	№1/2004
Итого за завтрак	349	467	10,2	12,9	7,78	10,5	57,72	80,7	355,53	468,2	0,62	0,82	
2-Й ЗАВТРАК													
сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	2	2	130/2007
ОБЕД													
Огурец соленый	20	50	0,16	0,4	0,02	0,05	0,34	0,85	2,2	5,5	2	2,5	№44/2019
Суп картофельный с клецками	150	200	1	1,3	1,5	2	6,6	8,8	44	59	2,76	3,68	№38/2001
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,4	11,2	5,4	7,0	34,6	46,2	224	296	0	0	№297/2004
Бефстроганов из отварного мяса	50	70	14,8	20,5	14	18,9	3,1	3,3	198	265	0,18	0,23	№148/2001
Компот	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,1	0,13	№639/2004
Хлеб пшеничный	40	50	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			№147/2019
Хлеб ржаной	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	4,25	4,25	20,4	20,4	0	0	1/2011
Итого за обед	570	780	27,57	37,44	21,32	28,46	75,89	99,05	635,2	841,04	5,04	6,54	
ПОЛДНИК													
Кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	№251/2004
Пирожки печеные из сдобного теста	60	60	3,2	3,2	2,7	2,7	17,9	17,9	109	109	0	0	№535/2021
Итого за полдник	210	240	7,55	8,42	7,5	8,46	23,9	25,1	197,5	215,2	1,05	1,26	
Итого за день	1229	1587	45,82	59,26	36,6	47,42	167,61	214,95	1230,45	1566,66	8,71	10,6	
10-й день : ЗАВТРАК													

Чай с молоком/с сухими сливками	150	200	0,67	1,48	0,83	1,7	11,25	14,17	46,67	76	0,54	0,69	№261/2004
Бутерброд с джемом или повидлом	35/10	50/12	2,3	2,5	0,28	0,4	23,72	32,4	119,53	143,2	0,05	0,06	№117
Каша вязкая гречневая молочная	150	200	5,5	7,33	5,9	7,87	20,91	27,88	158	210,6	1,47	1,96	№96/2004
Итого за завтрак	345	462	8,47	11,31	7,01	9,97	55,88	74,45	324,2	429,8	2,06	2,71	
2-Й ЗАВТРАК													
Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	№368/2011
ОБЕД													
Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	2,1	4,13	54-15э
Суп фасолевый на к/б и гренками/ Борщ ***	150	200	4,5	6,1	2,6	3,5	17,7	23,8	114	153	2,76	3,73	№139/2004
Пельмени с маслом	150	200	16,3	21,7	10	14	28	37,2	272	362	0	0	№520/2021
Компот	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,1	0,13	№639/2004
Хлеб пшеничный	40	50	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			№147/2019
Хлеб ржаной	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	4,25	4,25	20,4	20,4	0	0	1/2011
Итого за обед	540	720	24,71	33,14	15,1	22,21	80,35	108,05	588,7	801,94	4,96	7,99	
ПОЛДНИК													
Запеканка из творога	120	150	21,9	27,5	15,8	19,8	27,6	35,1	341	431	0,43	0,55	№366/2004
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	№12/2015
Итого за полдник	270	350	22	27,6	15,82	19,83	32,2	44,2	359	456	0,43	0,55	
Итого за день	1250	1632	55,56	72,45	38,31	52,41	177,74	236,5	1313,7	1731,74	16,95	21,25	
*** разрешена замена блюда из-за малого количества детей или отсутствия продуктов													