

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад №15 «Снегирёк»
О.П.Гришина
Приказ №127 от «22» апреля 2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД №15 «СНЕГИРЁК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЯНОГОРСК**

(летне-осенний период)

День: понедельник.

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование	Выход б.пола	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			1-3 / 3-7	1-3/ 3-7	1-3 /3-7			
Завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	145/164	5.91/6.69	8.12/9.18	23.49/26.56	190.7/215.7	0.42/0.47	№54-29к
	Кофейный напиток	180/200	1.26/1.4	1/2	10/11.4	58.8/63	0,27/0,3	№464
	Хлеб пшеничный	20/30	1.52/2.28	0.16/0.24	9.84/14.76	46.88/70.32	0	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	5/6	1.16/1.39	1.48/1.77	0	17.9/21.5	0.014/0.02	№54-1з
Итого за завтрак		350/400	10.2/12.2	11/12.6	43.6/52.8	314.3/372.9	0.8/0.8	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	4/4	Пром.
Обед	Салат из белокочанной капусты	30/50	0.76/1.26	3.05/5.07	3.1/5.16	42.8/71.3	6.96/11.6	№54-7з
	Суп из овощей	150/180	1.05/1.27	1.47/1.75	6.07/7.29	41.7/49.9	5.1/6.1	№54-17с
	Бефстроганов из отварной говядины	50/70	7.49/10.5	7.75/10.9	1.19/1.66	104.7/147	0.22/0.31	№54-1м
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	6.03/7.12	4.65/5.5	26.4/31.1	171.4/203	0	№54-4г
	Чай с сахаром	150/180	0.08	0.02	5.75	23.5	0,05	№54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11/15.8	58.7/78.2	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98/2,78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
Итого за обед		540/680	18.9/25.2	17.5/23.9	63.2/81.6	485.7/642.6	12.3/18.1	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150/200	0/0	0	7.5/10.0	30.0/40.0	2.55/3.33	№484
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.9	0	Пром.
Итого за полдник		200/250	3.8/3.8	5/5	44.7/47.2	237.9/247.9	2.55/3.33	
Ужин	Сырники	125/150	24.57/29.48	7.23/8.68	25.82/30.98	266.7/319.9	0.232/0.28	№54-6г
	Молоко сгущенное с сахаром	25/30	1.8/2.16	2.12/2.55	13.88/16.65	81.8/98.2	0.1/0.12	Пром.
	Чай без сахара	155/185	0.07/0.09	0.02/0.02	0.02/0.03	0.5/0.7	0.015/0.018	№54-1гн
	Свежий фрукт (яблоко)	95/100	0.38/0.4	0.38/0.4	9.31/9.8	42.18/44.4	3.8/4	Пром.
Итого за ужин		400/465	26.8/32.1	9.8/11.7	49/57.5	391/453	10/11	
Итого за первый день		1590/1895	63.6/78.4	44.1/54	212/251.3	1365/1804	29/47	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
			1-3 / 3-7	1-3 / 3-7	1-3 / 3-7			
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150/170	4.02/4.55	4.31/4.88	18.97/21.5	130.6/148	0.41/0.47	№54-27к
	Какао с молоком	180/200	2/3.3	2.6/2.9	12/13.8	84.6/94.0	0,6/0,7	№462
	Хлеб пшеничный	20/30	1.52/2.28	0.16/0.24	9.84/14.76	46.88/70.32	0	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	4/5	0.03/0.04	2.9/3.6	0.05/0.07	26.4/33.05	0	№54-19з
Итого за завтрак		354/418	8/10	9.6/11	41/50	284/340	1,1/1,17	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	4/4	Пром.
Обед	Салат из моркови с зелёным горошком	30/50	0.56/0.94	1.62/2.71	1.85/3.07	24.2/40.3	2.028/3.38	№26
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/180	3.48/4.19	4.24/5.06	4.3/5.14	69.1/83	8.08/9.69	№54-1с
	Каша перловая рассыпчатая	100/130	2.9/3.83	3.51/4.57	20.33/26.43	124.7/162.7	0	№54-5г
	Гуляш из говядины	50/70	8.5/11.9	8.25/11.56	1.94/2.74	116.1/162.5	0.71/0.99	№54-2м
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1.98/2.64	0.36/0.48	11/15.8	58.7/78.2	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20/30	1.98/2.78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0.35/0.43	0	14.8/17.8	60.75/72.9	0.015/0.018	№54-1хн
Итого за обед		530/680	19.3/26.2	18/24.6	64.9/85.6	500/668.7	10.9/14.1	
Полдник	Кефир	150/200	4.35/5.8	3.75/5.0	6/8	75.2/100.2	0.42/0.56	Пром.
	Пирожок печенный из сдобного теста	50	5.93	5.67	16.68	141.5	1.1	№535
Итого за полдник		200/250	10/11.7	9.4/10.7	22.7/24.7	216/241.8	1.5/1.7	
	Котлета рыбная любительская (минтай)	40/50	5.13/6.41	1.64/2.05	2.43/3.05	44.9/56.2	0.38/0.47	№54-16р
	Картофельное пюре	95/100	1.94/2.05	3.4/3.54	12.6/13.2	88.3/92.9	6.46/6.8	№54-11г
	Чай с лимоном и сахаром	150/180	0.11/0.13	0.02/0.03	4.93/5.92	20.4/24.5	0.86/1.03	№54-3гн
	Хлеб пшеничный	20/30	1.98/2.78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
	Свежий фрукт (яблоко)	95/100	0.38/0.4	0.38/0.4	9.31/9.8	42.18/44.4	3.8/4	Пром.
Итого за ужин		400/460	9.1/11.3	5.6/6.2	39/46.7	242.6/288.2	12/12.3	
Итого за второй день		1584/1895	47/59	42/52	178/217	1287/1582.9	29.5/33.6	

День: среда.

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
		1-3/ 3-7	1-3 / 3-7	1-3 / 3-7	1-3/ 3-7	1-3 / 3-7	1-3 / 3-7	
Завтрак	Каша «Дружба»	145/180	3.63/4.1	4.27/4.83	17.4/19.67	122.4/138.5	0.4/0.44	№54-16к
	Кофейный напиток	180/200	1.26/1.4	1/2	10/11.4	58.8/63	0,27/0,3	№464
	Хлеб пшеничный	20/30	1.52/2.28	0.16/0.24	9.84/14.76	46.88/70.32	0	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	5/6	1.16/1.39	1.48/1.77	0	17.9/21.5	0.014/0.02	№54-1з
Итого за завтрак		350/400	8/10	7/8	37.5/46	246/296	0,7/0,7	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	4/4	Пром.
Обед	Икра морковная	30/50	0.62/1	2.14/5.57	3.04/5.06	33.9/56.5	1.62/2.70	№54-12з
	Суп картофельный	150/180	1.43/1.7	2.19/2.63	10.7/12.92	68.5/82	5.74/6.89	№112
	Плов с курицей	160/200	21.78/27.2	6.48/8.1	26.57/33.2	251.6/314.6	1.89/2.36	№54-12м
	Чай с яблоком и сахаром	150/180	0.17/0.21	0.06/0.08	5.62/6.74	23.8/28.6	0.4/0.47	№ 54-46гн
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11/15.8	58.7/78.2	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98/2,78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
Итого за обед		540/680	27.5/35.1	11/15	67.7/89	483/630	32/35	
Полдник	Булочка школьная	50/50	4.31	1.48	28.35	144		№54-9в
	Молоко кипяченое	150/200	4.4/5.8	4.0/5.0	6.8/9.1	80.3/107.0	1.05/1.4	№469
Итого за полдник		200/250	9/10	5/7	33/38	201/251	1/1	
Ужин	Макароны отварные с сыром	105/120	5.54/6.33	4.79/5.47	20.06/22.9	145.4/166	0.4/0.4	№54-3г
	Чай с сахаром	150/180	0.08/0.09	0.02/0.02	3.3/3.95	13.7/16.4	0.2/0.02	№ 54-2гн
	Свежий фрукт (яблоко)	95/100	0.38/0.4	0.38/0.4	9.31/9.8	42.18/44.4	3.8/4	Пром.
Итого за ужин		350/400	6/7	5/6	32.7/36	201/227	11/12	
	Итого за третий день	1540/1830	50.6/62	29/36	183.6/219	1298/1447	47/55	

День: четверг.

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1/3 – 3/7 лет

Приём пищи	Наименование	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
			1-3 3-7	1-3 3-7	1-3 3-7			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	146/165	4.01/4.5	3.31/3.7	13.03/14.7	97.9/110.7	0,53/0.60	№54-19к
	Какао с молоком	180/200	2/3.3	2.6/2.9	12/13.8	84.6/94.0	0,6/0,7	№462
	Хлеб пшеничный	20/30	1.52/2.28	0.16/0.24	9.84/14.76	46.88/70.32	0	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	4/5	0.03/0.04	2.9/3.6	0.05/0.07	26.4/33.05	0	№54-19з
Итого за завтрак		350/400	8/10	8.6/10	35.2/43.2	251.8/303.4	1.13/1.3	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	4/4	Пром.
Обед	Свежий помидор	30/50	0	0	0,3/0,4	2/2,8	2/3	№11
	Суп-харчо	150/180	5.05/6	6.13/7.3	7.17/8.59	103.9/124.7	0.7/0.84	№109
	Капуста тушеная	110/130	2.64/3.11	3.32/3.92	10.7/12.65	83.3/98.6	23.38/27.6	№54-8г
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	50/70	6.6/9.24	6.66/9.33	6.16/8.61	111.1/155.3	0.63/0.88	№54-15м
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0.35/0.43	0	14.8/17.8	60.75/72.9	0.015/0.018	№54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11/15.8	58.7/78.2	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98/2,78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
Итого за обед		540/680	18.5/24.3	16.7/21.4	61.7/80.2	470.9/610	26.74/32.34	
Полдник	Крендель сахарный	50	3.32	5.86	25.16	166.8	0.03	№54-16в
	Чай с молоком без сахара	150/200	1.09/1.45	0.85/1.12	1.66/2.21	18.6/24.8	0.21/0.28	№54-4гн
Итого за полдник		200/250	4.4/4.8	6.7/7	26.8/27.4	185/191	0.2/0.3	
Ужин	Суп с рыбными консервами (сайра, сардина)	150/180	5.31	6.08	11.3	121	4.73	№54-27с
	Чай с сахаром	150/200	0.08/0.1	0.02/0.02	3.3/4.39	13.7/18.2	0/0.02	№54-2гн
	Свежий фрукт (яблоко)	100/100	0.38/0.4	0.38/0.4	9.31/9.8	42.18/44.4	3.8/4	Пром.
Итого за ужин		400/480	4.9/5.8	5.5/6.5	41/58	219/296	8.5/9	
Итого за четвертый день		1590/1910	36.7/45.4	37.6/45.1	157.8/186	1116/1332	41/47	

День: пятница.
 Неделя: первая
 Сезон: летне- осенний
 Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			1-3 3-7	1-3 3-7	1-3 3-7			
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	145/164	4.27/4.83	4.22/4.77	23.93/27.05	150.7/170	0,38/0.43	№54-1к
	Кофейный напиток	180/200	1.26/1.4	1/2	10/11.4	58.8/63	0,27/0,3	№464
	Хлеб пшеничный	20/30	1.52/2.28	0.16/0.24	9.84/14.76	46.88/70.3 2	0	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	5/6	1.16/1.39	1.48/1.77	0	17.9/21.5	0.014/0.02	№54-1з
Итого за завтрак		350/400	8.6/10.3	7.1/8.1	44/53.4	274/328	0.66/0.7	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	4/4	Пром.
Обед	Огурец в нарезке	30/50	0.24/0.4	0.03/0.05	0.75/1.25	4.2/7	1.2/2	№54-2з
	Рассольник Ленинградский	150/180	3.56/4.28	4.34/5.19	10.23/12.27	94/113	4.2/5.0	№54-3с
	Горошница	110/130	10.6/12.53	0.97/1.14	24.78/29.28	150/177.5	0/0	№54-21г
	Шницель из говядины	50/70	9.12/12.78	8.69/12.19	8.21/11.51	147.7/206. 8	0.06/0.84	№54-7м
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0.35/0.43	0	14.8/17.8	60.75/72.9	0.015/0.018	№54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11/15.8	58.7/78.2	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98/2,78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
Итого за обед		540/680	27/35	14.5/19.3	80.5/102.7	515/725.7	5.5/8	
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4.4/5.8	4.0/5.0	6.8/9.1	80.3/107.0	1.05/1.4	№469
	Батон простой	50	4	0.5	24.55	118.7	0,1/0,2	Пром.
Итого за полдник		200/250	8/9.5	3.8/4.9	31/33.3	138/215	1.15/1.6	
Ужин	Вареники ленивые	125/150	20.05/24	8.66/10.4	16.73/20.09	224.9/270	0.18/0.22	№289
	Чай полусладкий <i>без сахара</i>	180/200	0	0	12,5/14	46,8/52	0	
	Свежий фрукт (яблоко)	95/100	0.38/0.4	0.38/0.4	9.31/9.8	42.18/44.4	3.8/4	Пром.
Итого за ужин		400/450	20.5/24.5	9/10.8	26.1/29.9	267/315	4/4.2	
Итого за пятый день		1590/1880	65/80.1	34.6/43.2	191.9/229.3	1358/1714	15.31/19	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
		1-3 3-7	1-3 3-7	1-3 3-7	1-3 3-7	1-3 3-7	1-3 3-7	
Завтрак	Каша ячневая вязкая	146/165	4.81/5.45	3.78/4.28	24.77/27.99	152.4/172.3	0.36/0.41	№227
	Какао с молоком	180/200	2/3.3	2.6/2.9	12/13.8	84.6/94.0	0,6/0,7	№462
	Хлеб пшеничный	20/30	1.52/2.28	0.16/0.24	9.84/14.76	46.88/70.3	0	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	4/5	0.03/0.04	2.9/3.6	0.05/0.07	26.4/33.05	0	№54-19з
Итого за завтрак		350/400	10/11	7/11	47/57	294/365	1/1.1	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	4/4	Пром.
Обед	Салат из белокочанной капусты	30/50	0.76/1.26	3.05/5.07	3.1/5.16	42.8/71.3	7/12	№54-7з
	Свекольник со сметаной	150/180	1.37/1.63	1.96/2.34	8.7/10.39	57.8/69.1	10/12.2	№53-18с
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50/70	7.96/11.2	4.87/6.8	2.68/3.76	86.4/121	0.63/0.89	№298
	Картофельное пюре	110/130	2.26/2.66	3.9/4.6	14.54/17.18	102.2/121	5/8.8	№54-11г
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0.35/0.43	0	14.8/17.8	60.75/72.9	0.015/0.018	№54-1хп
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11/15.8	58.7/78.2	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98/2,78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
Итого за обед		540/680	16/22	14/19.5	64.7/84	452/600	23/39	
Полдник	Чай с молоком без сахара	150/200	1.09/1.45	0.85/1.12	1.66/2.21	18.6/24.8	0.21/0.28	№54-4гн
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.9	0	Пром.
Итого за полдник		200/250	4.9/9	5.7/13	38.9/46	227/331	0.21/0.3	
Ужин	Запеканка из творога	130/140	25.7/27.7	9.3/10	19.3/21	263.5/284	0,25/0,27	№54-1г
	Молоко сгущенное с сахаром	20/30	1.44/2.16	1.7/2.55	11.1/16.65	65.5/98.2	0.1/0.12	Пром.
	Чай без сахара	155/180	0.07/0.08	0.02/0.02	0.02/0.03	0.5/0.6	0.1/0.2	
	Свежий фрукт (яблоко)	95/100	0.38/0.4	0.38/0.4	9.31/9.8	42.18/44.4	3.8/4	Пром.
Итого за ужин		400/460	27.6/30	11/13	39.7/47	371/427	4/5	
Итого за шестой день		1594/1905	59/53	38.8/53	201/243	1388/1759	32.5/49.3	

День: вторник.
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3/ 3-7 лет

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
			1-3 3-7	1-3 3-7	1-3 3-7			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	145/164	6.03/6.81	7.34/8.3	27.3/30.87	199/225	0,4/0.44	№54-24к
	Кофейный напиток	180/200	1.26/1.4	1/2	10/11.4	58.8/63	0,27/0,3	№464
	Хлеб пшеничный	20/30	1.52/2.28	0.16/0.24	9.84/14.76	46.88/70.32	0	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	5/6	1.16/1.39	1.48/1.77	0	17.9/21.5	0.014/0.02	№54-1з
Итого за завтрак		350/400	10/12	10/11.7	47/57	323/383	0.7/0.8	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	4/4	Пром.
Обед	Свежий помидор	30/50	0	0	0,3/0,4	2/2,8	2/3	№11
	Суп картофельный с клецками	150/180	3.45	2.45	8.56	70.2	2.78/3.32	№54-6с
	Капуста тушеная с мясом птицы	160/200	13.4/16.8	6.6/8.22	8.32/10.41	146/182	27.2/34	№54-32м
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0.35/0.43	0	14.8/17.8	60.75/72.9	0.015/0.018	№54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1.98/2,64	0,36/0,48	11/15.8	58.7/78.2	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20/30	1.98/2,78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
Итого за обед		540/680	21/27	10/12	54/71	389/499	32.1/40.3	
Полдник	Чай без сахара	150/200	0.07/0.09	0.02/0.02	0.02/0.03	0.5/0.7	0,02/0,02	№54-1гн
	вафля	50	1.95	15.3	31.25	270.5	0	Пром.
Итого за полдник		200/250	6/8	7/9	31/39	199/256	0/0	
Ужин	Макароны отварные с овощами	125/150	3.91/4.7	5.16/6.2	22.12/27	150.5/181	1.67/2.0	№54-2г
	Чай с лимоном и сахаром	180/200	0.13/0.2	0.03/0.03	5.92/6.6	24.5/27	1.3/1.4	№54-3гн
	Свежий фрукт (яблоко)	95/100	0.38/0.4	0.38/0.4	9.31/9.8	42.18/44.4	3.8/4	Пром.
Итого за ужин		400/450	7/7	12/15	81/99	171/194	11/12	
Итого за седьмой день		1590/1883	45/61	57/68	234/304	1377/1638	48/57	

день: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			1-3 3-7	1-3 3-7	1-3 3-7			
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	146/165	5.22/5.9	4.21/4.76	19.49/22	136.8/155	0,36/0.41	№54-20к
	Какао с молоком	180/200	2/3.3	2.6/2.9	12/13.8	84.6/94.0	0,6/0,7	№462
	Хлеб пшеничный	20/30	1.52/2.28	0.16/0.24	9.84/14.76	46.88/70.3 2	0	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	4/5	0.03/0.04	2.9/3.6	0.05/0.07	26.4/33.05	0	№54-19з
Итого за завтрак		358/420	10/11	10/11	42/51	291/347	1/1,11	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	4/4	Пром.
	Свежий огурец	30/50	1,2/1,4	3,8/4,5	6,5/7,8	66/79,2	0,63/0,75	«Детский сад» №4 Февраль 2005г №20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	3.59/	1.63	11.65	75.6	0,9/1	Справочник рецептуры блюд «2003» №287
	Котлета из курицы	50/70	9.53	2.15	6.7	84.3	0,00	№54-5м
	Рис припущенный	110/130	2.54/3	3.5/4.2	25.64/30	144/171	0	№54-7г
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0.35/0.43	0	14.8/17.8	60.75/72.9	0.015/0.018	№54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11/15.8	58.7/78.2	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98/2,78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
Итого за обед		540/680	20/27	8/11	81/106	475/624	6/8	
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4,4/5	5,06/6,75	7,43/8,9	91,5/122	1,05/1,46	Справочник рецептуры блюд «2004» №485
	Гренки из пшеничного хлеба	50/50	4.25	0.42	26.64	127.3	0,1/0,2	№143
Итого за полдник		200/250	8.4/9.8	3.7/5	33/35	200/224	1/2	
Ужин	Картофельное пюре	60/65	1.23/1.33	2.13/2.3	7.93/8.6	55.7/60.3	4.1/4.4	№54-11г
	Котлеты капустные	75/75	4.3/4.3	3.14/3.14	12.8/12.8	97/97	15/15	№54-12г
	Чай с сахаром	150/180	0.08/0.09	0.02/0.02	3.3/3.95	13.7/16.4	0.2/0.02	№ 54-2гн
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98/2,78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
	Свежий фрукт (яблоко)	95/100	0.38/0.4	0.38/0.4	9.31/9.8	42.18/44.4	3.8/4	Пром.
Итого за ужин		400/450	7/8	5.8/6	43/51	255/288	25/26	
Итого за восьмой день		1590/1880	46/57	27/33	209/251	1264/1753	38/42	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
			1-3 3-7	1-3 3-7	1-3 3-7			
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	145/164	4.94/5.6	5.39/6.11	17.85/20.2	139.7/158	0.45/0.50	№54-22к
	Кофейный напиток	180/200	1.26/1.4	1/2	10/11.4	58.8/63	0.27/0.3	№464
	Хлеб пшеничный	20/30	1.52/2.28	0.16/0.24	9.84/14.76	46.88/70.3 2	0	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	5/6	1.16/1.39	1.48/1.77	0	17.9/21.5	0.014/0.02	№54-1з
Итого за завтрак		350/418	9/11	8/9	38/46	263/315	1/1.2	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	4/4	Пром.
Обед	Свежий помидор	30/50	0	0	0.3/0.4	2/2.8	2/3	№11
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/180	3.53/4.24	4.25/5.1	7.6/9.13	82.6/100	5.1/6.1	№54-2с
	Суфле из отварной говядины с морковью	50/70	14.46	13.05	0.68	178.1	0.35	№/Ш-5м
	Капуста тушеная	110/130	2.64/3.11	3.32/3.92	10.7/12.65	83.3/98.6	23.4/27.6	№54-8г
	Кисель из концентрата плодового	150/180	0/0	0/0	7.5/10	30/40	0/0	№484
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1.98/2.64	0.36/0.48	11/15.8	58.7/78.2	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20/30	1.98/2.78	3.1/3.9	10/15	72/101	0	Пром.
Итого за обед		540/680	23.3/30	34/42	46/60	585/748	31/37	
Полдник	Кефир	150/200	4.35/5.8	3.75/5.0	6/8	75.2/100.	0.42/0.56	Пром.
	Бантик с корицей	50	4.3	4.53	25.74	160.8	0.03	№54-12-в
Итого за полдник		200/250	9.6/8	10/10	32/47	236/311	1/1	
Ужин	Яйцо куриное	50	6.0	5.06	2.32	70.8	0	№54-6о
	Рагу из овощей	85/95	1.63	4.23	7.73	75.5	6.89/	№54-9г
	Чай с сахаром	150/180	0.08/0.09	0.02/0.02	3.3/3.95	13.7/16.4	0.2/0.02	№ 54-2гн
	Хлеб пшеничный	20/30	1.98/2.78	3.1/3.9	10/15	72/101	0	Пром.
	Свежий фрукт (яблоко)	95/100	0.38/0.4	0.38/0.4	9.31/9.8	42.18/44.4	3.8/4	Пром.
Итого за ужин		400/450	9.6/10.5	10/10	31/37	249/282	10/12	
Итого за девятый день		1595/1898	36/44	37/48	200/243	1333/1727	47/55	

День: пятница.

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3/ 3-7 лет

Приём пищи	Наименование	Выход блода 1-3 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 1-3 3-7	Витамин С 1-3 3-7	№ рецептуры
			Белки 1-3 3-7	жиры 1-3 3-7	углеводы 1-3 3-7			
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	146/180	3.85/4.34	3.96/4.5	20.92/23.7	134.8/152	0,45/0.5	№54-21к
	Какао с молоком	180/200	2/3.3	2.6/2.9	12/13.8	84.6/94.0	0,6/0,7	№462
	Хлеб пшеничный	20/30	1.52/2.28	0.16/0.24	9.84/14.76	46.88/70.32	0	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	4/5	0.03/0.04	2.9/3.6	0.05/0.07	26.4/33.05	0	№54-19з
Итого за завтрак		350/400	7/9	8/10	32/42	220/290	1/1	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	4/4	Пром.
Обед	Свежий огурец	30/50	0,2/0,4	3,8/4,5	6,5/7,8	56/79,2	0,63/0,75	«Детский сад» №4 Февраль 2005г №20
	Суп гороховый	130/150	4.2/4.89	1.8/2.1	9.7/11.2	72/83.3	2.6/3	№54-25с
	Гренки из пшеничного хлеба	20/30	1.7/2.55	00.17/2.25	10.1/15.98	50.9/76.4	0	№143
	Макаронные изделия	110/130	3.9/4.61	3.6/4.27	24/28.43	144/170.6	0	№54-1г
	Тефтели рыбные	50/70	6.4/8.99	4/5.58	6.33/8.87	87/121.5	0.35/0.49	№54-11р
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0.35/0.43	0	14.8/17.8	60.75/72.9	0.015/0.018	№54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11/15.8	58.7/78.2	0	Пром.
Итого за обед		540/680	15/21	11/15	89/122	474/718	28/29	
Полдник	Чай без сахара	150/200	0.07/0.09	0.02/0.02	0.02/0.03	0.5/0.7	0,02/0,02	№54-1гн
	Творожник песочный	50	5.99	6.45	20.17	162.6	0,4	№54-15в
Итого за полдник		200/250	6/6	10/10	22/24	178/186	0,4/0,4	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	30/50	0.4/0.67	33.1/5.08	1.8/2.95	36/60.2	3.46/5.78	№54-9з
	Омлет натуральный	100/100	8.46	11.97	2.16	150.1	0,2	№54-1о
	Кофейный напиток	180/200	1.26/1.4	1/2	10/11.4	58.8/63	0,27/0,3	№464
	Хлеб пшеничный	20/20	1,98/2,78	3,1/3,9	10/15	72/101	0	Пром.
	Свежий фрукт (яблоко)	95/100	0.38/0.4	0.38/0.4	9.31/9.8	42.18/44.4	3.8/4	Пром.
Итого за ужин		400/450	11/12	34/37	40/50	544/594	12/15	
Итого за десятый день		1594/18880	39/48	63/72	183/238	1462/1834	41/47	

Химический состав рационов по дням недели

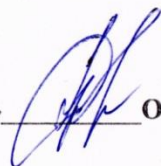
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3/ 3-7 лет

	Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
		белки	жиры	углеводы		
		1-3 / 3-7	1-3 / 3-7	1-3 / 3-7		
Первая неделя						
1	Понедельник	42/53	39/55	219/271	1371/1704	43/47
2	Вторник	41/48	34/54	210/262	1352/1754	42/47
3	Среда	45/53	34/56	212/265	1381/1789	43/48
4	Четверг	34/47	30/49	185/242	1317/1678	49/56
5	Пятница	47/56	41/53	192/252	1441/1753	38/42
	Всего за неделю	42/52	36/53	204/258	1372/1736	43/48
Вторая неделя						
1	Понедельник	43/53	42/53	204/243	1314/1759	53/56
2	Вторник	41/56	61/76	257/333	1521/1926	49/52
3	Среда	42/51	55/67	156/240	1358/1714	38/50
4	Четверг	45/61	57/68	234/304	1377/1638	63/73
5	Пятница	41/51	63/72	185/241	1481/1869	42/54
	Всего за неделю	42/54	44/67	207/272	1410/1781	49/57
Всего за10 дней		42/53	45/60	206/265	1391/1759	46/52

Заведующий МБДОУ

детский сад №15 «Снегирёк»



О.П.Гришина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060051

Владелец Гришина Оксана Петровна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025