

Возрастная категория: до 3-х лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	88	Каша вязкая манная молочная	150.	4,66	5,60	18,82	144,00	1,46
2	3	Бутерброд с сыром	30/4/7.	4,31	6,27	13,27	126,60	0,06
3	393	Чай с лимоном	150./4	0,07	0,01	7,1	29,00	1,42
Итого:			345	9,04	11,88	39,19	299,60	2,94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	к/к	Фрукты по сезону	100,00	1,40	0,40	15,30	70,50	17,50
Итого:			100	1,40	0,40	15,30	70,50	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	9,55
2	57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27
3	268	Суфле из рыбы	60	10,30	5,01	2,47	96,00	0,50
4	321	Пюре картофельное	100	1,90	3,08	12,01	83,40	10,50
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано-пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	390	Компот из свежих ягод и фруктов	150.	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:			540	23,32	13,83	65,76	482,95	27,12
ПОЛДНИК								
1	569	Крендель сахарный	70,00	5,03	9,28	41,80	234,43	0,00
2	395	Кофейный напиток с молоком	150.	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
Итого:			220	7,37	11,28	52,43	304,43	0,98
Итого за день:			1205	41,13	37,39	172,68	1157,48	48,54

Приказ № 95 от «18» «11» 2024 г.

Возрастная категория: до 3-х лет

ВТОРНИК 2 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150.	4,31	3,90	14,12	108,90	0,68
2	2	Бутерброд с повидлом	30/10.	2,28	0,24	21,26	96,50	0,06
3	392	Чай с сахаром	150.	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
Итого:			340	6,63	4,15	42,37	233,40	0,76
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	120.	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Итого:			120	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	4,25
2	81	Суп картофельный гороховый, гренки	150/15	10,76	4,15	21,30	165,75	3,58
3	286	Тефтели мясные 1-й вариант	60	4,42	4,83	5,58	83,62	0,85
4	168	Каша пшеничная вязкая	100	3,02	2,36	21,38	119,00	0,00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	150.	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:			530	20,65	13,14	79,72	521,58	8,98
ПОЛДНИК								
1.	237	Запеканка из творога	100.	17,54	12,06	17,15	247,00	0,24
2	362	Соус яблочный	30.	0,02	0,02	5,10	20,79	0,27
3	1008	Напиток лимонный	150.	0,08	0,00	18,90	72,00	2,80
Итого:			280	17,64	12,08	41,15	339,79	3,31
Итого за день:			1010	45,67	29,37	178,39	1158,77	16,05

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручеек» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.



Возрастная категория: до 3-х лет

СРЕДА 3 день								
№ п/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой (Артек)	150.	6,00	3,86	2,96	168,00	0,69
2	1	Бутерброд с маслом	30/4.	2,08	6,41	12,42	115,60	0,00
3	393	Чай с лимоном	150/4	0,07	0,01	7,1	29,00	1,42
Итого:			338	8,15	10,28	22,48	312,60	2,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	к/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	4,25
2	80	Суп картофельный с пшеном "Полевой"	150.	6,90	2,50	8,67	84,57	5,05
3	277	Гуляш из отворного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,00	0,40
4	132	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,00	16,37
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	398	Напиток из шиповника	150.	0,51	0,21	14,23	61,05	75,00
Итого:			530	23,77	16,73	57,75	478,25	101,07
ПОЛДНИК								
1	206	Макаронные изделия отварные с сыром	100/7	2,68	5,76	16,30	146,24	0,09
2	382	Кисель из сока натурального	150.	0,42	0,04	22,65	92,70	0,82
3								
Итого			242	3,10	5,80	38,95	238,94	0,82
			1255	35,82	33,11	132,98	1094,09	121,50

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручеек» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.



Возрастная категория: до 3-х лет

ЧЕТВЕРГ 4 день								
№ п/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,00	1,33
2	351	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,04
3	2	Бутерброд с повидлом	30/10.	2,28	0,24	21,26	96,50	0,06
4	397	Какао с молоком	150.	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
Итого:			305	19,33	14,31	50,84	409,73	2,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	120.	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Итого:			120	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	4,25
2	99	Суп из овощей	150.	6,55	3,74	5,59	86,85	6,32
3	304	Плов из птицы	140	16,59	5,81	26,76	226	0,41
4	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
6	376	Компот из свежих ягод и фруктов	150.	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:			540	27,57	13,09	75,89	525,23	11,28
ПОЛДНИК								
1	54	Икра свекольная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	6,70
2	215	Омлет натуральный	40.	3,52	6,72	0,67	78,15	0,06
3	392	Чай с сахаром	150.	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
4	122	Хлеб белый пшеничный	15.	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00
Итого:			265,00	5,24	9,67	18,59	183,16	6,78
			1230	52,89	37,06	160,47	1182,12	23,69

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручейко» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Приказ № 95 от «18» 2024 г.

Возрастная категория: до 3-х лет

ПЯТНИЦА 5 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
1	165	Каша гречневая	105	6,00	4,05	26,96	168,00	0,00	
2	351	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,15	
3	1	Бутерброд с маслом	30/4.	2,08	6,41	12,42	115,60	0,00	
4	392	Чай с сахаром	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	
Итого:			304	8,41	11,15	48,36	326,83	0,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	т/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50	
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50	
ОБЕД									
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	9,55	
2	46	Суп картофельный с клецками	150.	6,00	5,48	6,75	102,75	3,50	
3	253	Рыба, запеченная с морковью	60,00	7,69	4,95	1,65	82,13	0,98	
4	321	Пюре картофельное	100	1,90	3,08	12,01	83,40	10,50	
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00	
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	
7	376	Компот из сухофруктов	150.	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	
Итого:			560	20,02	15,56	63,95	480,66	24,83	
ПОЛДНИК									
1	т/к	Кисломолочный продукт	150.	7,50	4,80	12,75	130,50	9,00	
2	т/к	Кондитерское изделие	50,00	2,90	2,30	37,50	183,00	0,00	
Итого			170	10,40	7,10	50,25	313,50	9,00	
ИТОГО за весь день:			1134	39,63	34,11	176,36	1185,29	51,50	

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручейко» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Приказ № 95 от «18» 2024 г.

Возрастная категория: до 3-х лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
1	93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150.	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	
2	3	Бутерброд с сыром	30/4/7.	4,31	6,27	13,27	126,60	0,06	
3	393	Чай с лимоном	150./4	0,07	0,01	7,1	29,00	1,42	
			345	9,14	12,66	36,77	295,85	2,94	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	399	Сок фруктовый	120.	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
Итого:			120	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
ОБЕД									
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	9,55	
2	58	Борщ с картофелем	150	1,23	3,00	8,46	65,85	3,78	
3	276	Жаркое по домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205,00	7,26	
4	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00	
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	
6	376	Компот из свежих ягод и фруктов	150.	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	
Итого			550	26,46	10,38	70,50	483,23	20,89	
ПОЛДНИК									
1	220	Омлет с овощами	80,00	5,31	12,11	2,17	136,00	0,21	
2	122	Хлеб пшеничный	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	
3	395	Кофейный напиток с молоком	150.	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	
			245	8,79	14,23	20,18	241,25	1,19	
ИТОГО за весь день:			1276	45,14	37,27	142,60	1084,33	28,02	

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручеек» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

Возрастная категория: до 3-х лет

ВТОРНИК 7 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макаронные изделия отварные с сыром	100/7	2,68	5,76	16,30	146,24	0,09
2	2	Бутерброд с повидлом	30/10.	2,28	0,24	21,26	96,50	0,06
3	392	Чай с сахаром	150.	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
			297	5,00	6,01	44,55	270,74	0,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	т/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	4,25
2	81	Суп картофельный гороховый, гречки	150/15	8,89	3,91	9,89	110,52	3,58
3	298	Голубцы "Ленивые"	160.	14,14	9,08	20,04	218,60	20,03
4	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	150.	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
			555	27,46	15,04	73,47	541,50	42,70
ПОЛДНИК								
1	238	Запеканка из творога с морковью	100	13,61	10,67	14,63	209,00	0,71
2	362	Соус яблочный	30.	0,02	0,02	5,10	20,79	0,27
3	1008	Напиток лимонный	150.	0,08	0,00	18,90	72,00	2,80
			280	13,71	10,69	38,63	301,79	3,78
ИТОГО за весь день			1195	46,97	32,04	170,45	1178,33	64,15

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручеек» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

Возрастная категория: до 3-х лет

СРЕДА 8 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	фев.23	Суп молочный с крупой (рис)	150.	4,92	8,10	14,98	159,60	0,69
2	1	Бутерброд с маслом	30/4.	2,08	6,41	12,42	115,60	0,00
3	393	Чай с лимоном	150./4	0,07	0,01	7,1	29,00	1,42
			338	7,07	14,52	34,50	304,20	2,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	т/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	4,25
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	6,64	3,97	5,18	80,52	11,17
3	249	Рыба запеченная в омлете	60.	10,90	5,64	1,62	101,00	0,62
4	321	Пюре картофельное	100	1,90	3,08	12,01	83,40	10,50
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	398	Напиток из шиповника	150.	0,51	0,21	14,23	61,05	75,00
			540	24,05	14,94	55,76	453,60	101,54
ПОЛДНИК								
1	469	Булочка домашняя	70	5,72	5,24	34,01	207,67	0,00
2	382	Кисель из сока натурального	150.	0,42	0,04	22,65	92,70	0,82
Итого:			220	6,14	5,28	56,66	300,37	0,88
Итого за день:			1184	38,06	35,04	160,72	1122,47	121,23

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручей» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Возрастная категория: до 3-х лет

Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

ЧЕТВЕРГ 9 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,00	1,33
2	351	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,15
3	2	Бутерброд с повидлом	30/10.	2,28	0,24	21,26	96,50	0,06
4	397	Какао с молоком	150,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
Итого:			305	19,33	14,31	50,84	409,73	2,74
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	т/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	9,55
2	162	Суп -лапша домашняя	150	6,64	6,7	13,18	139,58	0,3
3	305	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	0,10
4	165	Каша гречневая	105	6,00	4,05	26,96	168,00	0,00
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	376	Компот из свежих ягод и фруктов	150.	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:			545	28,73	15,55	93,66	630,96	9,95
ПОЛДНИК								
1	88	Икра кабачковая промышленная	60.	0,72	3,82	4,62	47,00	5,76
2	215	Омлет натуральный	40.	3,52	6,72	0,67	78,15	0,06
3	122	Хлеб белый пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00
4	392	Чай с сахаром	150.	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
Итого:			265	5,42	10,67	19,66	188,40	5,84
ИТОГО за весь день:			1175	54,28	40,83	177,96	1293,39	36,03

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручей» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Возрастная категория: до 3-х лет

Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

ПЯТНИЦА 10 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	161	Суп молочный с крупой (пшено)	150.	6,00	3,86	2,96	168,00	0,69
2	1	Бутерброд с маслом	30/4.	2,08	6,41	12,42	115,60	0,00
3	392	Чай с сахаром	150.	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
Итого :			334	8,12	10,28	22,37	311,60	0,71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	120.	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Итого:			120	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	9,55
2	76	Рассольник ленинградский	150	6,86	3,81	10,05	102,12	3,58
3	294А	Суфле из печени	60.	16,94	8,02	9,15	181,59	9,11
4	321	Пюре картофельное	100	1,90	3,08	12,04	83,40	10,50
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	150.	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:			540	30,13	16,96	74,78	579,49	33,04
ПОЛДНИК								
1	т/к	Кисломолочный продукт	150.	4,35	3,75	6,30	76,00	9,00
2	т/к	Кондитерское изделие	50,00	1,40	1,70	38,60	175,00	0,00
Итого			170	5,75	5,45	44,90	251,00	9,00
ИТОГО за весь день:			1144	44,75	32,69	157,20	1206,09	45,75