

Рацион: Никита Сад Зима 1-3 лет 10,5 часов			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом	40	2	3	19	107	2
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4	5	7	94	100
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	414
		370	8	11	38	281	
Итого за Завтрак		100	1		15	64	
Второй завтрак	Соки						
	Кондитерские изделия	20					1 073
Итого за Второй завтрак		120					
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	14	109	87
	Плов из птицы (1-3)	160	31	34	27	540	321
	Компот из сушеных фруктов	150	1	3	26	108	394
	хлеб пшеничный	30	2		12	59	0,1
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	25	20
		560	38	43	80	841	
Итого за Обед							
Полдник	Чай с лимоном	150			8	33	412
	Хлеб ржаной	30	2		15	71	0,1
	Яйцо отварное (с)	20	5	5		63	907
	Икра кабачковая для детского питания	40	1	4	3	48	57
	Плоды и ягоды свежие	95			9	45	386
		335	8	9	35	260	
Итого за Полдник		1 385	54	63	153	1382	
Итого за день							

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Якитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 08.10.2022 № 285/

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: Никита Сад Зима 1-3 лет 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Каша жидкая с маслом (или сахаром)	180		4		34	199
	1-3 года - Каша манная жидкая				7	28	411
	Чай с сахаром	150			22	199	
Итого за Завтрак		370	2	11			
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, айран	120	4	5	6	89	420
	Кондитерские изделия	20					
		140	4	5	6	89	
Итого за Второй завтрак							
Обед	Каша рассыпчатая с маслом (или сахаром) гречневая	90				76	63
	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	78	293
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года	60	10	3	39	59	0,1
	хлеб пшеничный	30	2		12	47	0,1
	Хлеб ржаной	20	2		10	89	1 072
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150			21		
	Салат из горошка зеленого консервированного	20	1	2	3	33	10
Итого за Обед		550	16	9	94	382	
Полдник	Плоды и ягоды свежие	95				93	416
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	345	906,01
	Вареники ленивые	90	27	15	25	438	
Итого за Полдник		335	30	18	38	1108	
Итого за день		1395	52	43	160		

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 №285/1

День: среда

Рацион: Никита Сад Зима 1-3 лет 10,5 часов

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с сыром 1-3 года	40	5	7	15	142	3
	Каша геркулесовая молочная	180	6	9	25	213	154
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	93	416
		370	14	19	53	448	
Итого за Завтрак							
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	95			9	45	386
		95			9	45	
Итого за Второй завтрак							
Обед	Суфле из рыбы 3-7 лет - Соус молочный густой (для фарширования)	60					
	Суп картофельный с гречневой крупой (с)	180	4	5	11	105	100,01
	Пюре картофельное	100	3	4	18	120	339
	хлеб пшеничный	30	2		12	59	0,1
	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	150	1		14	71	417
	Салат из белокочанной капусты (с)	40	1	1	2	26	20,01
		560	11	10	57	381	
Итого за Обед							
Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		15	64	418
	Омлет натуральный 1-3 года	90	6	12	1	139	229
	Хлеб ржаной	30	2		15	71	0,1
	Кондитерские изделия	20					1 073
		235	9	12	31	274	
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1265	34	41	150	1148	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 № 265/1

День: четверг

Рацион: Никита Сад Зима 1-3 лет 10,5 часов

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом	40	2	3	19	107	2
	Каша пшеничная молочная	180	6	7	21	171	423
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	414
	Итого за Завтрак	370	10	13	52	358	
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, айран	120	4	5	6	89	420
	Кондитерские изделия	20					1 073
Итого за Второй завтрак		140	4	5	6	89	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая (с)	100					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15	87	88
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным (3-7) - Соус молочный (для запекания)	60	20	12	22	278	311
	хлеб пшеничный	30	2		12	59	0,1
	Хлеб ржаной	20	2		15	71	0,1
	Кисель из повидла, джема, варенья	150			22	92	401
	Салат из моркови и яблок	40		2	3	33	41
	Итого за Обед	580	26	16	89	620	
Полдник	Чай с молоком или сливками 1-3 года	150	3	3	11	82	413
	Запеканка	90	3	2	5	53	251
	Плоды и ягоды свежие	95			9	45	386
Итого за Полдник		335	7	5	40	244	
Итого за день		1425	47	39	187	1311	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 №285/1

День: пятница

Рацион: Никита Сад Зима 1-3 лет 10,5 часов

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Каша гречневая молочная	180	6	9	24	161	426
	Чай с лимоном	150			7	27	412
		370	8	16	46	325	
Итого за Завтрак							
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	95			9	45	386
		95			9	45	
Итого за Второй завтрак							
Обед	Тефтели мясные (2-й вариант) - соус сметанный с томатом	60					
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2	5	8	78	73
	хлеб пшеничный	30	2		12	59	0,1
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150			21	89	1 072
	Макаронные изделия отварные с маслом	100					
	Хлеб ржаной	20	2		15	71	0,1
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	34
Итого за Обед		580	7	7	59	335	
Полдник	Пирожок	50	4	3	30	165	456
	Йогурт	120	3	3	13	93	416
		170	7	6	43	258	
Итого за Полдник							
Итого за день		1215	22	29	157	963	

Согласовано

Зам. директора по ДО

 Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

 Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 №285/1

День: понедельник

Рацион: Никита Сад Зима 1-3 лет 10,5 часов

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом	40	2	3	19	107	2
	Каша рисовая молочная	180	5	8	26	207	153
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	414
	Итого за Завтрак	370	9	14	57	394	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100					
	Кондитерские изделия	20					1 073
Итого за Второй завтрак		120					
Обед	Котлеты рыбные любительские с маслом	60					
	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	14	109	87
	Картофель отварной	100	2	5	20	133	136
	хлеб пшеничный	30	2		12	59	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150	1	3	26	108	394
	Салат из квашеной капусты	40	1	2	3	33	47
Итого за Обед		560	10	14	75	442	
Полдник	Чай с сахаром	150			6	23	411
	Хлеб ржаной	20	2		15	71	0,1
	Макароны отварные с сыром 1-3 года	100	4	5		68	220
	Флоды и ягоды свежие	95			9	45	386
Итого за Полдник		365	6	5	30	207	
Итого за день		1415	25	33	162	1043	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 №285/1

День: вторник

Рацион: Никита Сад Зима 1-3 лет 10,5 часов

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Каша пшенная жидкая 1-3 лет	180	5	3	17	119	0,38
	Чай с лимоном	150			7	27	412
		370	7	10	39	283	
Итого за Завтрак							
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, айран	120	4	5	6	89	420
		120	4	5	6	89	
Итого за Второй завтрак		160					
Обед	Жаркое по домашнему	180	4	3	11	86	614,02
	Свекольник (с)	20	2		15	71	0,1
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	0,1
	хлеб пшеничный	150			18	74	1 072
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	15	1	3	5	46	12
	Салат из кукурузы (консервированной)	555	9	6	61	336	
Итого за Обед							
Полдник	Пудинг из творога(запеченый)-соус молочный сладкий	90					
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	93	416
	Плоды и ягоды свежие	95			9	45	386
Итого за Полдник		335	3	3	22	138	
Итого за день		1380	23	24	128	846	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 № 285/1

День: среда

Рацион: Никита Сад Зима 1-3 лет 10,5 часов

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с сыром 1-3 года	40	5	7	15	142	3
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша манная вязкая	180		4		35	182
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	93	416
	Итого за Завтрак	370	8	14	28	270	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		15	64	418
	Кондитерские изделия	20					1 073
Итого за Второй завтрак		120	1		15	64	
Обед	Суфле куриное с рисом	60					
	Суп рыбный (с)	180	6	4	10	96	100,03
	Макаронные изделия с маслом	100					
	хлеб пшеничный	30	2		12	59	0,1
	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	150	1		14	71	417
	Салат из белокочанной капусты (с)	40	1	2	3	33	20,01
Итого за Обед		560	10	6	39	259	
Полдник	Икра кабачковая для детского питания	40					
	Яйца вареные	20					
	Чай с лимоном	150			7	27	412
	Хлеб ржаной	20	2		15	71	0,1
	Фрукты и ягоды свежие	95			9	45	386
Итого за Полдник		325	2		31	143	
Итого за день		1375	21	20	113	736	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03/10.2022 №285/1

День: четверг

Рацион: Никита Сад Зима 1-3 лет 10,5 часов

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом	40	2	3	19	107	2
	Каша геркулесовая молочная	180	6	9	25	213	154
	Чай с сахаром	150			6	23	411
	Итого за Завтрак	370	8	12	50	343	
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, айран	120	1		15	64	418
	Кондитерские изделия	20					
	Итого за Второй завтрак	140	1		15	64	
Обед	Суп овощной (с)	180	2	1	8	45	100,02
	Запеканка из печени с рисом 1-3 года	60	8	5	9	108	311
	Пюре картофельное	100	3	4	18	120	339
	хлеб пшеничный	30	2		12	59	0,1
	Кисель из повидла, джема, варенья	150			26	110	401
	Хлеб ржаной	20	2		15	71	0,1
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	34
	Итого за Обед	580	18	12	91	551	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	90	3	2	5	53	251
	Плоды и ягоды свежие	95			9	45	386
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	93	416
Итого за Полдник		335	3	3	13	93	
Итого за день		1425	29	27	154	987	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 №285/1

День: пятница

Рацион: Никита Сад Зима 1-3 лет 10,5 часов

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный (батон)	30					
	Каша гречневая молочная	180	6	9	24	161	426
	Чай с молоком или сливками 1-3 года	150	3	3	11	82	413
	Масло (порциями)	10		8		71	6
		370	9	20	35	314	
Итого за Завтрак							
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	95			9	45	386
		95			9	45	
Итого за Второй завтрак							
Обед	Рассольник ленинградский	180					
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 1-3 года	60	11	10	11	175	299
	Капуста тушеная	100	3	4	12	103	354
	хлеб пшеничный	30	2		12	59	0,1
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150			21	89	1 072
	Салат из моркови и яблок	40		2	3	33	41
Итого за Обед							
Полдник	Омлет натуральный	90					
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		15	64	418
	Хлеб ржаной	20	2		15	71	0,1
	Кондитерские изделия	20					1 073
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1255	28	36	133	953	

Итого за период	-	13585	335	355	1497	10477	
			33,5	35,5	149,7	1047,7	