1-3 лет

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161,0	0,00	168
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395
	Итого завтрак:		7,27	10,68	47,60	316,0	0,98	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	368
	Обед							
	Овощи натуральные солёные (помидоры)	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	б/н
	Суп-лапша домашняя	180	1,60	3,60	8,60	73,60	0,36	86
	Плов из птицы	120	14	12,93	23,42	266	0,36	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		21,26	17,97	78,21	560,55	2,07	
	Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,0	1,38	240
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,0	0,10	351
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		14,23	12,04	25,60	267,0	1,50	
	Итого за день:		44,19	41,17	171,36	1 233,8	14,05	
2 день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,007	3
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого завтрак:		6,92	10,78	48,52	319,0	1,43	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,5	368
	Обед							
	Квашеная капуста с растительным маслом	40	0,75	2,71	4,61	45,81	34,87	23
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83
	Фрикадельки мясные (к супу)	20	3,82	2,02	0,16	31,1	0,20	121
	Каша вязкая гречневая	100/3/3	3,09	3,22	17,11	109,98	0,00	314
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,60	277
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		33,60	26,01	80,96	690,31	45,92	
	Полдник							
	Пицца " Детская"(куриная)	100	16,06	13,38	27,94	296,00	0,58	465
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Итого полдник:		19,21	16,1	40,90	385,0	1,78	
	Итого за день:		60,11	53,27	179,69	1 436,11	58,63	

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с "Сказка"
г.Белгорска
А.И. Куртвапова
Приказ № 365
от 11.09.2026года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: belsad.ru
Уполномоченное лицо: заведующий, управляющий
Куртвапова Алла Ивановна
Действителен с с 22.09.2025, 11:24
Действителен до: до 16.12.2026, 11:24
Ключ подписи: 00C1C3D3A3909D4F047C9D0A0D2A6

3 день Среда	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	93
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395
	Итого завтрак:		8,18	10,63	33,90	263,90	1,66	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	368
	Обед							
	Овощи натуральные солёные(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	б/н
	Борщ с мясом	180	7,10	5,20	9,90	115,2	11,24	62
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Рыба оварная	65	11,1	1,43	0,47	57,0	0,30	242
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		26,63	12,86	63,17	473,65	30,77	
	Полдник							
	Запеканка творожная с молоком сгущеным	70/15	12,28	8,43	12	172,9	0,17	237
	Йогурт(ряженка,кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401
	Итого полдник:		16,63	12,18	18,00	247,90	1,22	
	Итого за день:		52,87	36,15	135,02	1 075,70	43,15	
4 день Четверг	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,4	3,96	27,83	161	0,00	168
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого завтрак:		5,00	8,69	44,07	275,00	1,42	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,32	0,32	7,84	35,20	8	368
	Обед							
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	33
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	81
	Гренки	15	2,50	0,24	11,40	55,2	0,00	115
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282
	Макаронные изделие отварные с маслом	120	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	205
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		23,46	17,51	85,00	589,90	82,29	
	Полдник							
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0	0,10	215
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0	б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого полдник:		9,27	13,96	25,41	264,84	1,52	
	Итого за день:		38,05	40,48	162,32	1 164,94	93,23	

7 день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,007	3
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого завтрак:		6,92	10,78	48,52	319,00	1,43	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399
	Кондитерское изделие (пряники)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н
	Обед							
	Овощи натуральные солёные(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	б/н
	Суп-лапша домашняя	180	1,60	3,60	8,60	73,60	0,36	86
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	161,0	7,34	302
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		16,14	11,64	68,37	444,00	10,04	
	Полдник							
	Пирожки с картофелем	70	0,25	0,48	1,97	13,26	1,21	454
	Молоко кипяченое	150	4,85	4,08	7,58	85,0	2,05	400
	Итого полдник:		5,10	4,56	9,55	98,3	3,26	
	Итого за день:		28,93	27,32	182,81	1093,66	17,73	
8 день Среда	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,4	3,96	27,83	161	0,00	168
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого завтрак:		5,00	8,69	44,07	275,00	1,20	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,32	0,32	7,84	35,20	8	368
	Обед							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,75	3,01	39,33	3,83	36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83
	Фрикадельки мясные (к супу)	20	3,82	2,02	0,16	31,1	0,20	121
	Рыба оварная с сметанным соусом	65/30	11,52	2,93	2,17	101,2	0,31	354/242
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		29,96	18,24	77,22	611,13	106,46	
	Полдник							
	Омлет с картофелем	60/5	4,50	9,22	4,71	120,00	2,47	218
	Кефир(ряженка,йогурт)	150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401
	Итого полдник:		8,85	12,97	10,71	195,00	3,52	
	Итого за день:		44,13	40,22	139,84	1116,33	119,18	

9 день Четверг	**Завтрак**							
	Запеканка творожная с молоком сгущеным	70/15	12,28	8,43	12	172,9	0,17	237
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395
	Итого завтрак:		14,62	10,43	22,63	242,90	1,15	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	368
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	81
	Гренки	15	2,50	0,24	11,40	55,2	0,00	115
	Шницель мясной	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282
	Картофель,тушенный в соусе	100/30	2,56	7,43	17,23	168,2	7,30	133/354
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		20,15	19,98	81,84	608,28	24,07	
	Полдник							
	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	28,06	167,0	0,28	449
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Итого полдник:		7,71	6,78	41,02	256,0	1,48	
	Итого за день:		43,91	37,67	165,44	1197,43	36,20	
10 день Пятница	**Завтрак**							
	Каша вязкая молочная гречневая	100	3,09	3,22	17,11	110,0	0,00	168
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		4,66	7,95	33,24	223,00	0,02	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,32	0,32	7,84	35,20	8	368
	Обед							
	Овощи натуральные солёные (помидоры)	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,00	57
	Картофель отварной	100/5	2,05	3,96	16,12	108,0	14,70	125
	Рыба оварная	65	11,1	1,43	0,47	57,0	0,30	242
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		19,69	9,88	67,52	435,90	17,34	
	Полдник							
	Драчена	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Ряженка (кефир,йогурт)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
	Итого полдник:		13,88	13,55	24,80	276,00	1,26	
	Итого за день:		38,55	31,70	133,40	970,10	26,62	
	Итого		429,42	380,53	1584,23	11 489,38	469,30	