



"утверждаю"
Заведующий МДОУ
«МАЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД
«СОЛНЫШКО»
Матвеева Л.О.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года					3-7 лет						
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	15	
День 1	Понедельник												
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38	48	8,56	1,65	14,65	139,48	147с6	
	Омлет натуральный	100	10,1	12,5	2,0	161,5	100	10,1	12,5	2,0	161,5	№215	
	Какао на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	4,12	4,54	19,35	130,81	№117а	
	Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	30	2,3	2,9	22,3	125,1	КК	
	Итого	286	21,54	17,40	32,77	391,89	358	25,08	21,59	58,30	556,89		
2-ой завтрак	Фрукты и ягоды свежие	82	0,3	0,3	8,0	38,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0	№368	
Обед	Салат с капусты и моркови с растительным маслом	40	0,66	2,84	1,97	36,31	60	0,99	4,25	2,95	54,46	№11	
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	160	2,99	1,36	8,14	58,26	200	3,74	1,7	10,18	72,82	№44сб1	
	Кнели куриные с рисом	60	11,0	10,7	3,9	153,7	70	12,6	12,3	4,5	179,0	№312	
	Пюре картофельное	120	2,6	3,9	17,2	114,2	130	2,7	4,1	18,7	123,3	№321	
	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	19,9	78,2	180	0,1	0,0	24,0	93,9	№784/2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	38	2,64	0,48	15,84	79,2	№148	
	Итого	642	19,63	19,46	70,99	538,57	740	23,17	23,23	85,97	649,68		
Полдник	Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом	50/20	5,7	2,9	5,0	66,8	78	8,8	4,5	7,8	107,8	№255	
	Салат из свежих	30	0,4	1,8	2,5	28,0	50	0,7	3,0	4,2	46,8	№33	
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,1	20,8	180	0,0	0,0	6,2	24,8	№392	
	Хлеб пшеничный	26	2,28	0,24	14,58	66,4	36	2,28	0,24	14,58	66,4	№148	
	Итого	276	8,38	4,94	27,18	182,0	344	11,78	7,74	32,78	245,80		
Итого за 1-ый день		1204	49,55	41,80	130,94	1112,46	1442	60,03	44,82	177,05	1452,37		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	15
День 2	Вторник											
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38	48	8,56	1,65	14,65	139,48	147сб
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	160	5,41	8,34	20,69	179,95	180	6,08	9,38	23,27	202,45	
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,1	20,8	180	0,0	0,0	6,2	24,8	№392
	Итого	346	13,45	9,46	40,43	322,13	408	14,64	11,03	44,12	366,73	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	140	0,7	0,1	14,1	64,4	160	0,8	0,2	16,2	73,6	№399
Обед	Салат из капусты с растительным маслом / салат со свеклы	40	0,66	2,84	1,97	36,31	60	0,99	4,25	2,95	54,46	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	150/11	5,1	4,6	12,1	109,5	180/20	8,1	7,1	14,5	155,2	№82
	Тефтели из печени с рисом	90	6,3	8,7	11,4	147,3	65/54	8,8	11,6	15,3	198,7	№284
	Каша пшеничная	100	2,7	3,6	17,4	128	130	3,3	4,5	19,7	132	165
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,94	0	24,26	96,7	122 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	38	2,64	0,48	15,84	79,2	
	Итого	560	17,52	20,1	74,97	561,09	603	23,78	24,67	93,85	664,75	
Полдник	Запеканка творожно-молочная со ступенным молоком	115	13,78	18,23	29,39	346,64	140	16,78	22,19	35,78	422	№117
	Чай с молоком	150	2,6	2,2	9,4	69,0	180	3,1	2,7	11,3	82,6	№394
	Итого	265	16,38	20,43	38,79	415,64	320	19,88	24,89	47,08	504,6	
Итого за 2-ой день		1171	47,35	49,99	154,19	1298,86	1331	58,3	60,59	185,05	1536,08	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года					3-7 лет					
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	15
День 3	Среда											
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	160	5,58	8,34	20	177,9	180	6,28	9,38	22,5	200,14	
	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38	48	8,56	1,65	14,65	139,48	
	Чай с молоком	150	2,6	2,2	9,4	69,0	180	3,1	2,7	11,3	82,6	№394
	Итого	346	16,22	11,66	44,04	368,28	408	17,94	13,73	48,45	422,22	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	140	0,7	0,1	14,1	64,4	160	0,8	0,2	16,2	73,6	№399
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,3	1,6	2,4	24,8	50	0,4	2,6	3,7	41,3	№40
	Рассольник домашний	150	1,6	3,1	8,7	69,0	180	2,0	4,5	10,6	90,5	№75
	Пюре картофельное	115	2,3	3,5	14,9	101,0	130	2,6	4,0	16,8	113,8	№322
	Печень по-строгановски	70	10,8	4,05	2,49	85,06	80	11,52	4,62	2,84	97,21	№ 102
	Кисель из сухофруктов	150	0,3	0,1	14,7	61,1	180	0,4	0,1	17,7	73,3	№379
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	38	2,64	0,48	15,84	79,2	
	Итого	545	17,28	12,71	55,07	400,36	658	19,56	16,3	67,48	495,31	
Полдник	Пудинг из творога паровой	90/30	14,5	10,3	26,1	256,7	90/25	14,4	10,1	25,4	251,9	№234
	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126 с6.1
	Итого	240	17,9	14,08	42,23	365,71	270	18,52	14,64	44,75	382,71	
Итого за 3-ий день		1131	51,4	38,45	141,34	1134,35	1336	56,02	44,67	160,68	1300,24	

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ
Майский детский сад
"Солнышко"

Матвеева Л.О.



Прием пищи	Наименование блюда										Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры (технологической карты)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15		
День 4 Завтрак	Четверг	1-3 года	у	ж	у			3-7 лет	б	ж	у				
		3				6	7	9	10	11	12	13	15		
		36													
		Бутерброды с маслом и сыром	8,04	1,12	14,64	121,38	48	8,56	1,65	14,65	139,48	147сб			
		Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	4,6	17,1	130,1	200	5,7	5,1	19,1	144,8	№93		
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,1	20,8	180	0,0	0,0	6,2	24,8	№392			
	Итого	366	13,24	5,72	36,84	272,28	428	14,26	6,75	39,95	309,08				
2-ой завтрак	Фрукты и ягоды свежие	82	0,3	0,3	8,0	38,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0	№368			
Обед	Овощи натуральные по сезону	30	0,8	0,0	0,4	4,8	50	1,4	0,0	0,7	8,1	КК			
		150/14	6,8	6,8	13,8	142,5	180/18	8,2	8,4	15,9	172,0	№85			
		Котлета рыбная любительская	70	16,65	2,18	4,17	95,63	80	17,88	2,49	4,77	109,30	№ 86		
		Рагу овощное (1 вариант)	110	1,8	4,8	10,9	94,3	130	2,2	5,6	13,0	111,9	№342		
		Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,94	0	24,26	96,7	122 сб.1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	38	2,64	0,48	15,84	79,2				
	Итого	540	28,81	14,14	61,37	477,21	658	33,26	16,97	74,47	577,2				
Полдник	Булочка домашняя	60	5,0	7,0	36,2	227,1	60	5,0	7,0	36,2	227,1	№469			
		150	2,6	2,2	9,4	69,0	180	3,1	2,7	11,3	82,6	№394			
		Итого	210	7,6	9,2	45,6	296,1	240	8,1	9,7	47,5	309,7			
Итого за 4-ый день		1116	49,65	29,06	143,81	1045,59	1326	55,62	33,42	161,92	1195,98				



Утверждаю

Заведующий МДОУ
Мэйский детский сад
«Солнышко»

Матвеева Л.О.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептур (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У	3-7 лет	Б	Ж	У	3-7 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6	Понедельник													
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38		48	8,56	1,65	14,65	139,48	147,66	
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,83	7,97	25,06	191,47		180	5,44	8,96	28,19	215,41	70,61	
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,1	20,8		180	0,0	0,0	6,2	24,8	№392	
	Итого	346	12,87	9,09	44,8	333,65		408	14,0	10,61	49,04	379,69		
2-завтрак	Фрукты и ягоды свежие	82	0,3	0,3	8,0	38,5		100	0,4	0,4	9,8	47,0	№368	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом / салат со свеклой	40	0,66	2,84	1,97	36,31		60	0,99	4,25	2,95	54,46		
	Щи из свежей капусты	150/5	1,2	3,8	5,5	61,1		180/5	1,3	4,4	6,5	71,8	№67	
	Тефтели мясные (I вариант)	50/20	7,1	8,3	7,8	135,1		70/30	9,9	12,1	10,4	190,8	№286	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,26	35,69	234,44		150	8,55	7,23	41,18	270,51	№56	
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	7,8	34,0		180	0,1	0,1	9,5	40,7	№372	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		38	2,64	0,48	15,84	79,2		
	Итого	550	18,45	21,66	70,64	560,35		618	22,49	25,3	87,67	584,16		
Полдник	Омлет натуральный	110	11,2	13,9	2,2	177,5		110	11,2	13,9	2,2	177,5	№215	
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96		180	0,2	2,75	11,7	44,35	132,61	
	Хлеб пшеничный	26	2,28	0,24	14,58	66,4		36	2,28	0,24	14,58	66,4	147,66	
	Итого	286	13,65	16,44	26,53	280,86		326	13,68	16,89	28,48	288,25		
Итого за 6-ой день		1182	44,97	47,19	141,97	1174,86		1352	50,17	52,8	165,19	1252,10		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	15
День 7	Вторник											
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38	48	8,56	1,65	14,65	139,48	147с6
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,41	8,34	20,69	179,95	180	6,08	9,38	23,27	202,45	№185
	Какао на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	4,12	4,54	19,35	130,81	№397
2-завтрак	Итого	346	16,85	13,24	51,46	410,34	408	18,76	15,57	57,27	472,74	
	Фрукты и ягоды свежие	82	0,3	0,3	8,0	38,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0	№368
Обед	Салат из свеклы	30	0,4	1,8	2,5	28,0	50	0,7	3,0	4,2	46,8	№33
	Суп картофельный с бобовыми гороховый и мясом	150/15	8,0	7,1	11,4	141,1	180/9	6,8	6,1	13,6	137,7	№81
	Котлеты рубленные из кур запеченные с соусом молочным	60	7,6	10,4	6,0	148,0	80	10,2	13,6	7,8	193,5	№307/352
	Рагу овощное	160	3,75	5,09	14,45	126,32	180	4,5	6,1	19,33	151,58	№342
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,94	0	24,26	96,7	122 с6.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	38	2,64	0,48	15,84	79,2	
	Итого	580	30,61	24,75	66,45	583,4	708	35,28	29,28	85,03	705,48	
Полдник	Ватрушки из дрожжевого теста	50	7,3	3,6	23,4	156,1	60	8,6	4,0	27,7	183,4	№458
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0,8	0,2	15,2	69,0	180	0,9	0,2	18,2	82,8	№399
	Итого	200	8,1	3,8	38,6	225,1	240	9,5	4,2	45,9	266,2	
Итого за 7-ой день		1126	55,56	41,79	156,51	1218,84	1356	63,54	49,05	188,2	1444,42	

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ
Майский детский сад
"Солнышко"

Матвеева Л.О.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года	3-7 лет											
1	2	3	9	4	5	6	7			10	11	12	13	15
День 8	Среда													
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	36		8,04	1,12	14,64	121,38	48		8,56	1,65	14,65	139,48	147сб
	Каша молочная пшеничная	160		5,33	8,80	18,11	173,15	180		5,99	9,9	20,38	194,8	№ 67
	Чай с молоком	150		2,6	2,2	9,4	69,0	180		3,1	2,7	11,3	82,6	№394
	Итого	346		15,97	12,12	42,15	363,53	408		17,65	14,25	46,33	416,88	
2-завтрак	Сок фруктовый	140		0,7	0,1	14,1	64,4	160		0,8	0,2	16,2	73,6	№399
Обед	Икра морковная	30		0,4	1,5	2,5	25,5	50		0,7	2,4	4,5	43,3	№54
	Суп рыбный	160		10,19	0,48	7,38	84,35	200		12,74	0,6	9,22	105,44	41 сб.1
	Тефтели из печени с рисом	80		5,5	7,7	10,1	130,5	90		6,3	8,7	11,4	147,3	№284
	Макаронные изделия отварные	120		4,4	3,4	27,9	160,5	145		5,3	4,2	33,8	194,0	№317
	Компот из сухофруктов (смесь)	150		0,78	0	20,22	80,58	180		0,94	0	24,26	96,7	122 сб.1
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4	38		2,64	0,48	15,84	79,2	
	Итого	570		23,25	13,44	79,98	540,83	703		28,62	16,38	99,02	665,94	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком и соусом	75/15		10,5	9,2	13,7	180,0	100/15		13,8	10,6	17,3	222,9	№240
	Кофейный напиток на молоке	150		3,4	3,78	16,13	109,01	180		4,12	4,54	19,35	130,81	126 сб.1
	Итого	225		13,9	12,98	29,83	289,01	280		17,92	15,14	36,65	353,71	
Итого за 8-ой день		1141		53,12	38,54	151,96	1193,37	1391		64,19	45,77	182	1436,53	



Утверждаю

МДОУ
Заведующий МДОУ
«МАЙСКИЙ детский сад
«Солнышко»

Матвеева Л.О.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда						Энергети ческая ценность (ккал)	Выход блюда			Энергет ическая ценност ь (ккал)	№ рецептуры (технологич еской карты)
		1-3 года	Б						Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	15	
День 9	Четверг												
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38	48	8,56	1,65	14,65	139,48	147с6	
	Каша манная молочная жидкая	160	5,33	8,8	18,11	173,15	180	5,99	9,9	20,38	194,8	67с61	
	Какао на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	4,12	4,54	19,35	130,81	№397	
	Кондитерские изделия						36	2,7	3,5	26,8	150,1	КК	
	Итого	346	16,77	13,7	48,88	403,54	444	21,37	19,59	81,18	615,19		
2-завтрак	Фрукты и ягоды свежие	82	0,3	0,3	8,0	38,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0	№368	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/салат со свеклы	40	0,64	3,64	1,3	44,6	60	0,96	5,45	1,95	66,9	11с6133	
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150/5	1,2	3,7	7,5	68,4	180/5	1,4	4,4	8,7	80,5	№57	
	Тефтели рыбные тушеные	70/15	9,0	3,3	9,8	104,8	85/30	11,0	4,7	12,6	135,9	№261/354	
	Пюре картофельное	120	2,6	3,9	17,2	114,2	130	2,6	4,0	16,8	113,8	№322	
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,94	0	24,26	96,7	122 с6.1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	38	2,64	0,48	15,84	79,2		
	Итого	560	16,2	14,9	67,9	471,98	673	19,54	15,03	80,15	573		
Полдник	Биточки рубленые из птицы паровые	60	8,8	8,8	5,3	135,6	60	8,8	8,8	5,3	135,6	№306	
	Омлет натуральный	110	11,2	13,9	2,2	177,5	120	12,1	13,9	2,3	182,3	№215	
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,1	20,8	180	0,0	0,0	6,2	24,8	№392	
	Хлеб пшеничный	26	2,28	0,24	14,58	66,4	36	2,28	0,24	14,58	66,4	147 с6.6	
	Итого	346	22,28	22,94	27,18	400,3	396	23,18	22,94	28,38	409,10		
Итого за 9-ый день		1252	55,25	51,54	143,96	1275,82	1513	64,09	57,56	184,71	1597,29		



Заведующий МДОУ
«Майский детский сад
«Солнышко»»
Матвеева Л.О.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)			Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года	б	ж	у	б	ж	у	б	ж	у	б	ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 10	Пятница													
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38		48	8,56	1,65	14,65	139,48		147сб
	Каша рисовая молочная жидкая	160	5,58	8,34	20	177,9		180	6,28	9,38	22,5	200,14		70сб1
	Какао на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01		180	4,12	4,54	19,35	130,81		№397
	Итого	346	17,02	13,24	50,77	408,29		408	18,96	15,57	56,50	470,43		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	140	0,7	0,1	14,1	64,4		160	0,8	0,2	16,2	73,6		№399
Обед	Овощи натуральные по сезону	30	0,8	0,0	0,4	4,8		50	1,4	0,0	0,7	8,1		КК
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	150/12/3	5,3	6,7	9,7	121,7		180/10/3	5,1	6,8	11,6	129,5		№76
	Голубцы ленивые	160/30	12,9	12,6	12,0	213,9		160/30	12,9	12,6	12,0	213,9		№298/355
	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	19,2	75,1		180	0,1	0,0	24,5	95,8		№383
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		38	2,64	0,48	15,84	79,2		
	Итого	520	21,08	19,66	52,48	474,9		608	22,14	19,88	64,64	526,50		
Полдник	Оладьи с яблоком с повидлом	60/17	4,5	4,3	35,3	194,7		70/30	5,1	5,0	47,4	251,2		№451
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	9,6	64,5		180	2,8	2,2	11,6	77,6		№395
	Итого	210	6,8	6,1	44,9	259,2		250	7,9	7,2	59	328,8		
Итого за 10-ый день		1076	44,9	39	148,15	1142,39		1266	49	42,65	180,14	1325,73		