

"Утверждаю"
Заведующий МДОУ
Майский детский сад
"Солнышко"

Матвеева Л.О.

Приказ №10-ОД от 12.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
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	128,88	КК, №27, №149
	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	160	5,41	8,34	20,69	179,95	180	6,08	9,38	23,27	202,45	№ 68
	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	356,13	
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	10,30	0,99	4,25	45,0	№ 20, №33
	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	150	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 с6.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	38	2,64	0,48	15,84	79,2	КК
	Итого	711	18,22	20,2	89,07	625,49	907	34,88	24,87	110,05	780,4	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	115	13,78	18,23	29,39	346,64	130	13,78	18,23	29,39	346,64	№ 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	310	16,88	20,93	40,69	429,24	
Итого за 2-ой день		1322	48,05	50,09	168,29	1363,26	1625	66,4	56,83	194,86	1638,88	

"Утверждаю"
 Заведующий МДОУ
 Майский детский сад
 "Солнышко"

Матвеева Л.О.

Приказ №10-ОД от 12.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
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	№64 сб. 6
	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38	48	8,56	1,65	14,65	128,88	147сб
	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	40,04	368,28	408	17,94	13,73	48,45	411,62	
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	КК
	Итого	685	17,98	12,81	69,17	464,76	818	20,36	16,5	83,68	568,91	
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/ Чай	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126 сб.1
	Итого	270	17,9	14,08	42,23	365,17	295	18,52	14,64	44,75	382,71	
Итого за 3-ий день		1301	52,1	38,55	151,44	1198,75	1521	56,82	44,87	176,91	1363,24	

"Утверждаю"
 Заведующий МДОУ
 Майский детский сад
 "Солнышко"

Матвеева Л.О.

Приказ №10-ОД от 12.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)	
							3-7 лет	Б	Ж			У
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	15
День 4	Четверг											
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38	48	8,56	1,65	14,65	128,88	КК 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	24,26	6,75	39,95	298,48	
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
	Суп картофельный с клецками и мясом	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	КК
	Итого	636	29,11	14,44	69,37	515,71	776	33,66	17,37	84,27	624,2	
Полдник	Булочка домашняя	60	5,0	7,0	36,2	227,1	60	5,0	7,0	36,2	227,1	№469
	Чай с молоком	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		1212	49,95	29,36	151,81	1084,09	1444	66,02	33,82	171,72	1232,38	

"Утверждаю"
Заведующий МДОУ
Майский детский сад
"Солнышко"

Матвеева Л.О.

Приказ №10-ОД от 12.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	15
День 5	Пятница											
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38	48	8,56	1,65	14,65	128,88	КК147с6
	Каша овсяная молочная жидкая	160	5,33	8,8	18,11	173,15	180	5,99	9,9	20,38	194,8	67 с6.1
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,1	20,8	180	0,0	0,0	6,2	24,8	№392
	Итого	346	13,37	9,92	37,85	315,33	408	14,55	11,55	41,23	348,48	
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	Икра свекольная	30	0,6	1,5	2,9	27,4	50	0,8	2,4	5,1	45,8	№54
	Суп из овощей с курой и сметаной	150/10/5	3,7	5,9	6,8	95,6	180/20/5	6,5	8,8	8,1	136,9	№99
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	64	10,1	10,3	9,6	171,8	75	12,0	12,1	11,3	201,5	№282
	Пюре картофельное	115	2,3	3,5	14,9	101,0	130	2,6	4,0	16,8	113,8	№322
	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	КК
	Итого	636	19,08	21,96	61,88	527,7	778	25,04	28,28	76,44	664,9	
Полдник	Булочка творожная	50	7,2	3,2	26,4	162,6	60	8,6	4,0	31,7	195,3	№483
	Кофейный напиток на молоке/ Чай	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126 с6.1
	Итого	200	10,6	6,98	42,53	171,61	240	12,72	8,54	51,05	326,11	
Итого за 5-ый день		1182	43,05	38,86	142,26	1014,64	1426	52,31	48,37	168,72	1339,49	

"Утверждаю"
Заведующий МДОУ
Майский детский сад
"Солнышко"

Матвеева Л.О.

Приказ №10-ОД от 12.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	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	128,88	КК 147сб
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,83	7,97	25,06	191,47	180	5,44	8,96	28,19	215,41	70 сб.1
	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	10,61	49,04	379,09	
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 свеклы	40	0,66	2,84	1,97	36,31	60	0,99	4,25	2,95	54,46	№ 11 сб.1
	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 (1 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	КК
	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 сб.1
	Хлеб пшеничный	26	2,28	0,24	14,58	66,4	36	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	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	

"Утверждаю"
 Заведующий МДОУ
 Майский детский сад
 "Солнышко"

Матвеева Л.О.

Приказ №10-ОД от 12.01.2026

		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
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	128,88	147сб
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,41	8,34	20,69	179,95	180	6,08	9,38	23,27	202,45	№ 68
	Какао на молоке/ Чай с сахаром	150	4,65	4,8	16,77	127,37	180	5,58	5,76	20,12	152,84	№ 117а сб.1
	Итого	346	18,1	14,26	52,1	428,7	408	20,22	16,79	58,14	484,17	
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 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 рубленые 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	17,33	151,58	№ 57 сб.1
	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	КК
	Итого	677	22,81	25,05	74,45	621,9	817	26,18	29,68	92,83	752,48	
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	225,9	240	9,5	4,2	45,9	266,2	
Итого за 7-ой день		1223	49,01	43,11	165,15	1276,5	1465	55,9	50,67	196,87	1502,85	

Прием пищи	Выход блюда			Энергетическая ценность	Выход блюда			Энергетическая ценность	№ рецептуры (технологич
------------	-------------	--	--	-------------------------	-------------	--	--	-------------------------	-------------------------

"Утверждаю"
Заведующий МДОУ
Майский детский сад
"Солнышко"

Матвеева Л.О.

Приказ №10-ОД от 12.01.2026

1	Наименование блюда	1-3	Б	Ж	У	(ккал)	3-7	Б	Ж	У	ь (ккал)	еской
		года					лет					карты)
2		3	4	5	6	7	9	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	128,88	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	406,28	
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	КК
	Итого	710	23,95	13,54	94,08	605,23	863	29,42	16,58	115,22	739,54	
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/ Чай	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126 сб.1
	Итого	240	13,9	12,98	29,83	289,01	295	17,92	15,14	36,65	353,71	
Итого за 8-ой день		1296	53,82	38,64	166,06	1257,77	1566	64,99	45,97	198,2	1499,53	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		

"Утверждаю"
 Заведующий МДОУ
 Майский детский сад
 "Солнышко"

Матвеева Л.О.

Приказ №10-ОД от 12.01.2026

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	128,88	147сб
	Каша манная молочная жидкая	160	5,33	8,8	18,11	173,15	180	5,99	9,9	20,38	194,8	№67 сб.1
	Какао на молоке/ Чай с сахаром	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	5,58	5,76	20,12	152,84	№117а сб.1
	Кондитерские изделия						36	2,7	3,5	26,8	150,1	КК
	Итого	346	16,77	13,7	48,88	403,54	444	22,83	20,81	81,95	626,62	
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	56,9	№ 33
	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 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	38	2,64	0,48	15,84	79,2	КК
	Итого	662	16,5	15,2	75,9	510,48	808	19,94	19,43	89,95	610	
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 сб.6
	Итого	346	22,28	22,94	27,18	400,3	396	23,18	22,94	28,38	409,1	
Итого за 9-ый день		1354	55,55	51,84	151,96	1314,32	1648	65,95	63,18	200,28	1645,72	
Прием пищи		Выход блюда				Энергетическая ценность	Выход блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры (технологич

"Утверждаю"
 Заведующий МДОУ
 Майский детский сад
 "Солнышко"

Матвеева Л.О.

Приказ №10-ОД от 12.01.2026

	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У	(ккал)	3-7 лет	Б	Ж	У	ь (ккал)	еской карты)
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	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	128,88	№147сб
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,83	7,97	25,06	191,47	180	5,44	8,96	28,19	215,41	№ 70 сб.1
	Какао на молоке/ Чай с сахаром	150	4,65	4,8	16,77	127,37	180	5,58	5,76	20,12	152,84	№117а сб.1
	Итого	346	17,52	13,89	56,47	440,22	408	19,58	16,37	62,96	497,13	
2-ой завтра	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 сметанной	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	КК
	Итого	705	21,78	19,76	67,28	539,3	811	22,94	20,08	80,84	600,1	
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 /Чай	150	2,3	1,8	9,6	64,5	180	2,8	2,2	11,6	77,6	№395
	Итого	227	6,8	6,1	44,9	259,2	280	7,9	7,2	59	328,8	
Итого за 10-ый день		1278	46,1	39,75	168,65	1238,72	1499	50,42	43,65	202,8	1426,03	