

"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 (технологическая карты)
		1-3 года	3-7 лет											
1	2	3	7	4	5	6		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	147сб	
	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 капустой и морковью 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	9,88	
	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 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 свеклы	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		

Заведующий МДОУ
Майский детский сад
"Солнышко"

Матвеева Л.О.

[illegible]

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ

Майский детский сад

"Солнышко"

Матвеева Л.О.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность б (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года	Б										
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	0,81	
	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12	14,64	121,38	48	8,56	1,65	14,65	139,48	147с6	
	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" МДОУ
"МАЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД
"СОЛНЫШКО"
Матвеева Л.О.

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года			Б	Ж	У	Выход блюда 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		3	4	5										
1	2								7	10	11	12	13	15
День 4	Четверг													
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	36	8,04	1,12		14,64		48	121,38	8,56	1,65	14,65	139,48	147,6
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	4,6		17,1		200	130,1	5,7	5,1	19,1	144,8	№93
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0		5,1		180	20,8	0,0	0,0	6,2	24,8	№392
	Итого	366	13,24	5,72		36,84		428	272,28	14,26	6,75	39,95	309,08	
2-ой завтрак	Фрукты и ягоды свежие	82	0,3	0,3		8,0		100	38,5	0,4	0,4	9,8	47,0	№368
Обед	Овощи натуральные по сезону	30	0,8	0,0		0,4		50	4,8	1,4	0,0	0,7	8,1	КК
	Суп картофельный с клецками и мясом	150/14	6,8	6,8		13,8		180/18	142,5	8,2	8,4	15,9	172,0	№85
	Котлета рыбная любительская	70	16,65	2,18		4,17		80	95,63	17,88	2,49	4,77	109,30	№86
	Рагу овощное (1 вариант)	110	1,8	4,8		10,9		130	94,3	2,2	5,6	13,0	111,9	№342
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,78	0		20,22		180	80,58	0,94	0	24,26	96,7	122 с6.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36		11,88		38	59,4	2,64	0,48	15,84	79,2	
	Итого	540	28,81	14,14		61,37		658	477,21	33,26	16,97	74,47	577,2	
Полдник	Булочка домашняя	60	5,0	7,0		36,2		60	227,1	5,0	7,0	36,2	227,1	№469
	Чай с молоком	150	2,6	2,2		9,4		180	69,0	3,1	2,7	11,3	82,6	№394
	Итого	210	7,6	9,2		45,6		240	296,1	8,1	9,7	47,5	309,7	
Итого за 4-ый день		1116	49,65	29,06		143,81		1326	1045,59	55,62	33,42	161,92	1195,98	

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ
Майский детский сад
"Солнышко" МДОУ
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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	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	139,48	147с6	
	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	299,63		408	14,55	11,55	41,23	359,08		
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	539	18,78	21,66	53,88	489,2		653	24,64	28,18	66,64	617,9		
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	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	271,61		240	12,72	8,54	51,05	326,11		
Итого за 5-ый день		1085	42,75	38,56	134,26	1060,44		1301	51,88	48,27	158,92	1303,09		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)			Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептур ы (технолог ической карты)
		1-3 года	Б	Ж	У	6	7	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	139,48	147с6
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,83	7,97	25,06	191,47	180	5,44	8,96	28,19	215,41	70 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	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 свеклы	40	0,66	2,84	1,97	36,31	10,30	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 (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	
	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	132с6.1
	Хлеб пшеничный	26	2,28	0,24	14,58	66,4	36	2,28	0,24	14,58	66,4	147с6.6
	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"  Матвеева Л.О.
Заведующий МДОУ
Майский детский сад
"Солнышко"
г. МАЙСКИЙ
ОБЛАСТЬ МОСКОВСКАЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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						
	Итого	346	16,85	13,24	51,46	410,34	408	18,76	15,57	57,27	472,74							
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	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	122сб.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							



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		1-3 года	4	5	6	У	3-7 лет	9	10					
1	2	3	4	5	6	У	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	139,48	147с6		
	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 с6.1		
	Тефтели из пшена 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 с6.1		
	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 с6.1		
	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			

Матвеева Л.О.

[illegible]

9-ый день	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологическая 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	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	