

"Новостеновский детский сад

Приказ № 2 от 09.01.2025

МДОУ "Новостепновский детский сад "Радуга" с 10.5 часовым режимом пребывания

Возрастная категория от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

		от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет				№ рецептур ы		
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность			
Белки	Жиры		Углеводы	Белки			Жиры	Углеводы				
Прием пищи	Наименование блюда											
Неделя 1												
День 1												
Завтрак	Омлет на натур.молоке	65	13,84	23,55	1,84	204,94	85	18,1	30,8	2,4	268	215
	Хлеб с маслом сливочным	20/5/	1,24	3,59	7,3	68	30/5/	1,95	4,42	8,2	87	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак		240	17,46	29,15	21,11	348,77	300	22,9	37,63	24,96	446
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед	Суп картофельный с рисом	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	80
	Котлета рубленая из гов.	60	9,33	6,93	9,42	137,25	60	9,33	6,93	9,42	137,25	236
	Капуста тушенная	100	20,65	32,37	94,28	751	150	30,97	48,55	141,42	1126	336
	чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		510	35,51	52,35	145,61	1194,93	647,5	47,07	67,98	202,01	1633,94	
Полдник	Булочка российская	60	2,11	2,4	16,66	97	60	2,11	2,4	16,66	97	474
	Молоко кипяченное	100	3,04	2,71	5,04	56,67	150	4,57	4,07	7,56	85	400
Итого за полдник		160	5,15	5,11	21,7	153,67	210	6,68	6,47	24,22	182	
Итого за день		960	58,32	86,81	193,32	1720,87	1207,5	76,85	112,28	256,09	2285,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
День 2												
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	93
	Хлеб с маслом сливочным	20/5/	1,24	3,59	7,3	68	30/5/	1,95	4,42	8,2	87	1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		325	8,5	10,15	34,59	266,07	415	11,22	12,81	42,84	339,2	
Второй завтрак												
	фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед												
	Суп гороховый	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	81
	Картофель отварной в молоке	100	2,34	2,486	13,162	84,4	150	3,51	3,73	19,74	126,6	319
	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	60	7,66	3,85	2,2	74	247
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		510	13,61	18,42	56,61	446,08	647,5	17,94	23,08	73,11	571,29	
Полдник	Пудинг из творога с рисом и сливочной	80/15	12,11	8,61	19,47	203,2	100/20	15,14	10,76	24,34	254	236
	Кисель из повидло	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		245	12,17	8,61	35,77	270,2	300	15,21	10,76	43,64	325	
Итого за день		1130	34,48	37,38	131,87	1005,85	1412,5	44,57	46,85	164,49	1258,99	

		от 1 до 3 лет						от 3 до 7 лет						№ рецептур	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы					
День 3															
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94			
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	20/5/6	2,63	5,36	7,3	89,6	30/5/6	3,34	6,19	8,2	108,6	1,7			
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392			
	Итого за завтрак		331	6,88	9,28	29,29	230,08	421	9	11,41	36,48	291,69			
Второй завтрак	печенье	20	1,54	1,94	14,86	83,4	25	1,92	2,42	18,58	104,25	кк			
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368			
		70	1,74	2,14	19,76	106,9	75	2,14	2,62	23,48	127,75				
	Овощи по сезону	30	0,8	0	0,4	4,8	30	0,8	0	0,4	4,8	кк			
Обед	Щи из свежей капусты	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,5	6,48	13,72	119,5	67			
	Птица тушен. С овощами	180	9,34	6,76	16,34	163,56	230	11,94	8,64	20,88	209	276			
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376			
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1			
Итого за обед		560	16,374	21,831	67,5	527,18	697,50	20,44	26,838	82,9	646,82				
	Булочка творожная	60	8,6	4	31,7	195,3	60	8,6	4	31,7	195,3	483			
	Кофейный напиток с мол	150	2,3	1,8	9,6	64,5	180	2,8	2,2	11,6	77,6	395			
	Напиток кислом	102	2,9	2,6	4,6	57,6	160	4,5	4	7,2	90,4	401			
Итого за полдник		312	13,8	8,4	45,9	317,4	400	15,9	10,2	50,5	363,3				
Итого за день		1273	38,794	41,651	162,45	1181,56	1593,8	47,48	51,068	193,36	1429,56				

		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецентур ы
Присем пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4												
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,2	3,9	14,115	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	20/5/6	2,63	5,36	7,3	89,6	30/5/6	3,34	6,19	8,2	108,6	1,7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		331	9,21	11,27	33,39	274,33	421	11,79	13,8	41,38	344,8	
Второй завтрак												
Итого за второй завтрак	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед		50	0,71	3,04	4,18	46,95	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Салат со свеклы											
	Рассольник ленинградский	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,472	6,488	13,72	119,5	76
	Картофельное пюре	100	2,043	3,201	13,63	91,5	150	3,064	4,80	20,44	137,25	321
	Тефтели из печени с рисом	60	7,30	8,23	12,28	152	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	150	0,75	-	15,15	63,33	399
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		560	16,71	29,53	74,97	627	687,5	21,58	37,69	92,56	787,83	
Подник	Макароны отварные	100	38,42	5,49	207,62	1034	100	38,42	5,49	207,62	1034	204
	Хлеб пшеничный	20	1,23	3,78	7,31	68	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за подник		270	44,22	13,34	222,49	1187	300	45,13	14,15	224	1204	
Итого за день		1211	70,34	54,34	335,75	2111,83	1458,5	78,7	65,84	362,84	2360,13	

Прием пищи		от 1 до 3 лет						от 3 до 7 лет						№ рецептур
		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5	Завтрак	Суп молочный с рисом	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94	
		Хлеб с маслом сливоч	20/5/	1,24	3,59	7,3	68	20/5/	1,24	3,59	7,3	68	1	
		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
Итого за завтрак			325	7,78	9,5	33,38	252,73	405	9,69	11,2	40,48	304,2		
Второй завтрак	Печенье							25	1,92	2,42	18,58	104,25	кк	
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368		
Итого за второй завтрак			50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	2,12	2,62	23,48	127,75		
Обед	Борщ со свежей капусты	150	2,91	4,08	4,01	64,8	200	3,88	5,44	5,34	86,4	57		
	Каша вязкая «Артек»	100	4,14	3,52	18,6	102	150	6,21	5,28	27,9	153	168		
	Гуляш из отварного мяса №277	84	14,34	11,58	3,7	176,4	104	17,82	14,33	4,58	218,4	277		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376		
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1		
Итого за обед			534	25,02	29,39	67,08	612,4	696	32,11	36,77	85,72	771,32		
Полдник	Омлет натуральный	60/5	13,84	23,55	1,84	204,94	60/5	13,84	23,55	1,84	204,94	215		
	Салат из огурц. С луком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	19		
	Хлеб пшеничный	20	1,47	4,53	8,77	81,6	20	1,53	4,72	9,14	85	1		
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392		
Итого за полдник			335	16,19	30,177	22,58	356,67	315	16,26	30,37	24,53	366,38		
Итого за день			1244	49,19	69,27	127,94	1245,3	1491	60,18	80,96	174,21	1569,65		

Прием пищи	Неделя 2	от 1 до 3 лет										от 3 до 7 лет						№ рецептур
		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность						
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы							
День 6																		
Завтрак	Омлет на натур.молоке	65	13,84	23,55	1,84	204,94	85	18,1	30,8	2,4	268	215						
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	20/5/6	2,63	5,36	7,3	89,6	30/5/6	3,34	6,19	8,2	108,6	1,7						
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392						
Итого за завтрак		246	16,52	28,927	17,02	326,12	306	21,5	37,01	20,06	414,49							
Второй завтрак	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368						
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5							
Обед	Борщ со свежей капусты	150	2,91	4,08	4,01	64,8	200	3,88	5,44	5,34	86,4	57						
	котлета рубл.из кур,запеч	60	8,94	9,47	6,07	145,5	80	11,93	12,62	8,09	194	307						
	Рагу овощное	100	1,89	5,97	15,77	124,44	150	2,84	8,96	23,66	186,67	344						
	Сок фруктовый	130	0,65	-	13,13	54,89	130	0,65	-	13,13	54,89	399						
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1						
Итого за обед		490	17,64	29,71	58,72	573,23	617,5	23,1	38,72	72,88	732,76							
Полдник	Каша гречнев.	100	4,14	3,52	18,6	102	150	6,21	5,28	27,9	153	168						
	Хлеб пшеничный	20	1,47	4,53	8,77	81,60	20	1,52	4,72	9,14	85	1						
	Молоко кипяченное	100	3,04	2,71	5,04	56,67	150	4,57	4,07	7,56	85	400						
Итого за полдник		220	8,65	10,76	32,41	240,27	320	12,3	14,07	44,6	323							
Итого за день		1006	43,06	69,397	113,05	1163,12	1293,5	57,1	90	142,44	1493,75							

Прием пищи	Наименование блюда	от 1 до 3 лет						от 3 до 7 лет						№ рецептур
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
День 7	Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,2	3,9	14,115	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94	
		Хлеб с маслом сливочным и сыром	20/5/6	1,24	7,3	68	3,8	30/5/6	2,51	3,93	28,88	161	1	
		Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392	
		Итого за завтрак	331	5,49	11,22	90	144,28	421	8,17	9,15	57,16	344,09		
Второй завтрак	Итого за второй завтрак	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368	
			50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5		
Обед	Итого за обед	Салат из огурц. С луком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	19	
		Суп картофельный с макар	150	1,62	1,95	10,29	75,22	200	2,18	2,84	14,29	91,5	82	
		Туляш из отварного мяса	84	14,34	11,58	3,7	176,4	104	17,82	14,33	4,58	218,4	277	
		Каша рисовая вязкая	100	4,14	3,52	18,6	102	130	5,32	4,53	23,91	131,14	318	
		Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	150	0,75	-	15,15	63,33	399	
Полдник	Итого за полдник	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1	
			584	24,98	29,32	71,57	639,1	691,5	30,7	35,48	84,68	753,72	474	
		Булочка российская	60	2,11	2,4	16,66	97	60	2,11	2,4	16,66	97	401	
		Ряженка						180	5,2	4,5	7,2	95,4	400	
Итого за день		Молоко кипяченное	150	4,57	4,07	7,56	85							
			210	6,68	6,47	24,22	182	240	7,31	6,9	23,86	192,4		
			1175	37,35	47,21	190,69	988,88	1402,5	46,38	51,73	170,6	1313,71		

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8	Наименование блюда											
Завтрак	Суп рисовый молочный	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,3	18,82	145,2	94
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	20/5/6	2,63	5,36	7,3	89,6	30/5/6	3,34	6,19	8,2	108,6	1
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Итого за завтрак		331	6,88	9,28	29,29	230,08	421	11,81	11,51	36,48	291,69
Второй завтрак												
Итого за второй завтрак	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Итого за второй завтрак											
Обед	Салат из свеклы с зел.гор.	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	Щи из свежей капусты	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,5	6,48	13,72	119,5	67
	Птица тушен. С овощами	180	9,34	6,76	16,34	163,56	230	11,94	8,64	20,88	209	302
	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8	150	0,8	0,2	15,2	69	399
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		560	16,724	24,026	63,29	535,13	687,5	20,87	29,1	76,55	646,85	
Полдник	Драчена	65	13,84	23,55	1,84	204,94	65	13,84	23,55	1,84	204,94	228
	Хлеб пшеничный	20	1,47	4,53	8,77	81,6	20	1,53	4,72	9,14	85	1
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник		239	19,88	32,15	18,17	371,54	270	20,85	33,15	20,05	391,94
Итого за день		1180	43,684	65,656	115,65	1160,25	1428,5	53,73	73,96	137,98	1353,98	

Прием пищи	Наименование блюда	от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет				№ рецептур		
		Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность				
									Белки		Жиры	Углеводы
День 9												
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Хлеб с маслом сливочным	201,5	1,24	3,59	7,3	68	301,5	1,95	4,42	8,2	87	1
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за завтрак		325	5,49	7,507	29,29	208,48	415	7,61	9,64	36,48	270,09	
Второй завтрак	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
	Итого за второй завтрак	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед	Суп картофельный с пшеном	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	80
	Голубцы ленивые	130	26,84	42,08	122,56	975,87	150	30,97	48,55	141,42	1126	298
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		484	32,65	55,13	177,62	1336,57	592	38,08	64,05	208,37	1561,52	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	80	12,11	8,61	19,47	203,20	100	15,14	10,76	24,34	254	236
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		230	12,17	8,61	35,77	270,2	300	15,21	10,76	43,64	325	
Итого за день		1089	50,51	71,447	247,58	1838,75	1357	61,1	84,65	293,39	2180,11	

		от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет				№ рецептур ы		
Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность			
			Белки	Жиры			Белки	Жиры				
День 10	Наименование блюда											
Завтрак	суп молочный с пшеном	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	хлеб с маслом сливочным	20,5	1,24	3,59	7,3	68	30,51	1,95	4,42	8,2	87	1
	чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за завтрак		325	5,49	7,51	29,29	208,48	415	10,04	9,64	36,48	270,09	
Второй завтрак												
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед												
	Рассольник ленинградский	150	2,6	4,87	9,99	89,62	200	3,47	6,49	13,72	119,5	76
	Тфтели рыбные тушеные	60	7,98	4,72	3,12	87	60	7,98	4,72	3,12	87	261
	Картофель отварной в молоке	100	2,342	2,486	13,162	84,4	150	3,51	3,73	19,74	126,6	319
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		514	16,55	22,28	67,04	530,22	652	19,16	26,66	84,48	646,62	
Полдник	Запеканка творожная со сметанкой	75/15	10,12	6,95	9,89	142,5	100/20	13,49	9,27	13,19	190	237
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		240	10,18	6,95	9,89	209,5	300	13,56	9,27	32,49	261	
Итого за день		1129	32,42	36,94	111,12	971,7	1417	42,96	45,77	158,35	1201,21	
Среднее количество за период		1139,7	45,82	58,01	172,94	1338,81	1406,18	56,91	70,31	205,38	1644,65	