

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯРКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ЖАВОРОНОК»

296153, Российская Федерация, Республика Крым, Джанкойский район,
с. Яркое, ул. Пирогова, д.10, e-mail: sadik_yarkovskiy-djanoyrayon@crimeaedu.ru

ПРИКАЗ

12.01.2026

с. Яркое

№ 10-ОД

Об утверждении перспективного
10-дневного меню

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32, с целью организации сбалансированного рационального питания обучающихся, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 12.01.2026 г.:
-перспективное двухнедельное меню для организации питания воспитанников;
2. Ввести в действие с 12.01.2026 перспективное 10-дневное меню для организации питания воспитанников.
3. Оставить без изменений график выдачи пищи с пищеблока. Прием пищи вести согласно режиму дня.
4. Обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов согласно нового 10-дневного меню, осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения (ответственный: кладовщик Астахова М.Д.).
5. Строго соблюдать выполнение 10-дневного меню (ответственные: Повар Михайловская Л.В., Чуманская Е.И., кладовщик Астахова М.Д.).
6. Возложить ответственность за организованный переход на перспективное 10-дневное меню на кладовщика Астахову М.Д. Обеспечить наличие соответствующей нормативной документации.
7. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий

К.А. Новичкова

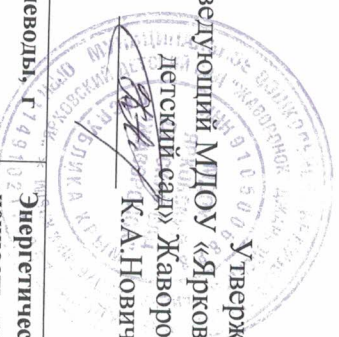
С приказом ознакомлены и согласны:

« 12 »	01	2026		Чуманская Е.И.
« 12 »	01	2026		Михайловская Л.В.
« 12 »	01	2026		Астахова М.Д.



День 1 (неделя первая)

Утверждено:
Заведующий МДОУ «Ярковский
детский сад» Жаворонок»
К.А.Новичкова



Сборник рецен тур	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал.	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
			завтрак									
2016	№101	Суп молочный с крупой (пшено)	150	180	4,35	5,22	4,1	4,93	13,95	16,74	110,1	132,12
2016	№413	Чай с молоком или сливками	140	180	2,47	2,67	2,17	2,34	10,56	14,31	71,87	89,0
		Хлеб пшеничный	13	20	0,99	1,53	0,1	0,13	6,54	10,06	30,76	47,33
		Печенье	25	30	1,7	2,04	4,63	5,56	16,34	19,61	112,75	135,3
Итого за прием пищи			328	410	9,51	11,46	11,5	12,96	47,39	60,72	325,48	403,75
			II завтрак									
		Яблоко	31	54	0,01	0,02	0,01	0,02	3,04	5,29	13,64	23,76
Итого за прием пищи			31	54	0,01	0,02	0,01	0,02	3,04	5,29	13,64	23,76
			обед									
2016	№90	Салат из свежесы	50	50	0,71	0,71	3,04	3,04	4,18	4,18	46,95	46,95
2016	№271	Суп картофельный с крупой	180	200	1,8	2,0	2,02	2,24	12,24	13,6	74,34	82,6
2016	№339	Котлета рыбная запеченная	70	80	6,83	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	99,75	114
2016	№390	Пюре картофельное	90	100	1,84	2,04	2,88	3,2	12,24	13,6	82,35	91,5
		Компот из свежих плодов	100	150	0,07	0,12	0,07	0,12	11,93	17,91	48,8	73,2
Итого за прием пищи			30	37,5	2,04	2,55	0,39	0,49	11,92	14,9	60,32	75,4
		Хлеб ржаной	520	617,5	13,29	15,22	12,21	13,44	77,31	92,49	412,51	483,65
			полдник									
2012	№331	Запеканка из печени с рисом	110	150	13,62	18,57	5,42	7,39	15,03	20,5	169,04	230,51
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	25	1,53	1,91	0,13	0,16	10,06	12,57	47,33	59,16
2016		Сок фруктовый	100	109	0,48	0,53	0,00	0	10,14	11,05	42,86	46,72
Итого за прием пищи			220	284	15,68	21,01	5,55	7,55	35,23	44,12	259,23	336,39
Всего за день			1099	1365,5	38,49	47,71	29,27	33,97	162,97	202,62	1010,86	1247,55

День 2 (неделя первая)

Утверждено:
Заведующий МДОУ «Ярковский
детский сад» Жаворонок»
К.А.Новичкова

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал.	
			завтрак									
2016	№101	Суп молочный с крупой (овсянка)	1-3 лет 180	3-7 лет 200	1-3 лет 4,33	3-7 лет 5,92	1-3 лет 4,57	3-7 лет 5,07	1-3 лет 15,12	3-7 лет 16,8	1-3 лет 119,16	3-7 лет 132,4
2016	№413	Чай с молоком или сливками	160	180	2,82	2,67	2,47	2,34	12,06	14,31	82,03	89,0
		печенье	25	30	1,91	2,04	2,41	5,56	18,58	19,61	104,25	135,3
		Сыр твердый	7	10	1,62	2,32	2,07	2,95	0	0	25,2	36
Итого за прием пищи			372	420	10,68	12,95	11,52	15,92	45,76	50,72	330,64	392,7
			II завтрак									
		апельсин	34	66,7	0,3	0,6	0,06	0,13	2,75	5,4	13,6	26,68
Итого за прием пищи			34	66,7	0,3	0,6	0,06	0,13	2,75	5,4	13,6	26,68
			обед									
		Огурец соленый	35	76	0	0	0	0	1,05	2,28	4,2	9,12
2016	№90	Суп картофельный с бобовыми	180	200	3,95	4,39	3,8	4,22	11,8	13,06	97,2	108
		Гренки из пшеничного хлеба	15	15	1,86	1,86	0,23	0,23	11,4	11,4	55,23	55,23
2016	№72	Голубцы ленивые	160	190	10,9	12,94	10,59	12,58	4,5	5,34	182,63	216,88
2016	№390	Компот из свежих плодов	120	150	0,09	0,12	0,09	0,12	14,32	17,91	58,56	73,2
		Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,13	0,2	10,14	15,22	47,73	71,59
		Хлеб ржаной	30	37,5	2,04	2,55	0,39	0,49	11,92	14,9	60,32	75,4
Итого за прием пищи			560	698,5	20,38	24,17	15,23	17,84	65,13	80,11	505,87	609,42
			полдник									
2012	№284	Оладьи с изюмом	100	100	6,3	6,3	10,43	10,43	37,55	37,55	269,17	269,17
		Молоко стуженное	15	20	1,08	1,44	1,27	1,7	8,4	11,2	48	64
2016		Сок фруктовый	140	184	0,7	0,92	0,00	0,00	14,14	18,58	59,72	78,49
Итого за прием пищи			255	304	8,08	8,66	11,7	12,13	60,09	67,33	376,89	411,66
Всего за день			1221	1489,2	39,44	46,38	38,51	46,02	173,73	203,56	1227	1440,46

День 3 (неделя первая)



Сборник рецеп- тур	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал.		
			завтрак	обед		завтрак	обед	завтрак	обед			
2016	№100	Суп молочный с макаронными изделиями	1-3 лет 180	3-7 лет 200	1-3 лет 5,17	3-7 лет 5,74	1-3 лет 4,68	3-7 лет 5,2	1-3 лет 16,94	3-7 лет 18,8	1-3 лет 130,68	3-7 лет 145,2
2016	№413	Чай с молоком или сливками	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,0	89,0
		Хлеб пшеничный	20	30	1,13	2,26	1,47	2,94	11,16	22,32	62,55	125,1
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
Итого за прием пищи			355	415	8,99	10,71	12,1	14,1	39,47	55,49	303,23	392,3
2016	№	Банан	52	70	0,78	1,05	0,26	0,35	10,92	14,7	49,4	66,5
Итого за прием пищи			52	70	0,78	1,05	0,26	0,35	10,92	14,7	49,4	66,5
2016	№	Салат из солен.огурцов с луком	50	70	0,43	0,6	2,55	3,57	1,3	1,82	29,9	41,86
2016	№63	Борщ с капустой и картофелем	180	200	1,31	1,45	3,54	3,93	9,17	10,18	73,8	82,0
2016	№321	Плов из птицы	130	170	13,48	17,62	4,72	6,17	21,74	28,43	183,63	240,12
2016	№394	Компот из сушеных фруктов	120	150	0,26	0,32	0,01	0,02	16,6	20,75	67,8	85,87
		Хлеб пшеничный	25	30	1,41	2,26	1,83	2,94	13,95	22,32	78,18	125,1
		Хлеб ржаной	30	37,5	2,04	2,55	0,39	0,49	11,92	14,9	60,32	75,4
Итого за прием пищи			535	657,5	18,93	24,8	13,04	17,12	74,68	98,4	493,63	650,35
2016	№430	Блинчики с маслом сливочным	100/5	100/5	5,18	5,18	6,2	6,20	29,82	29,82	196	196
2014	№401	Йогурт	130	170	3,61	4,72	3,22	4,21	5,84	7,63	73,65	96,31
Итого за прием пищи			235	275	8,79	9,9	9,42	10,41	35,66	37,45	269,65	292,31
Всего за день			1177	1417,5	37,49	46,46	34,82	41,98	160,73	206,04	1115,91	1401,46

Утверждено:
Заведующий МЦОУ «Ярковский детский сад» Жаворонок» К.А.Новичкова

День 4 (неделя первая)



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал.	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
2016	№101	Суп молочный с крупой (овсянка)	180	200	5,33	5,92	5,34	5,93	16,11	17,9	134,1	149
2016	№414	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,54	2,85	2,15	2,41	12,76	14,36	80,88	91,0
		Хлеб пшеничный	20	30	1,13	2,26	1,47	2,94	11,16	22,32	62,55	125,1
		Масло сливочное	7	7	0,56	0,56	5,07	5,07	0,09	0,09	46,2	46,2
Итого за прием пищи			367	417	7	9,56	14,03	16,35	40,12	54,67	323,73	411,3
		Банан	30	61	0,45	0,92	0,15	0,3	6,3	12,81	28,5	57,95
Итого за прием пищи			30	61	0,45	0,92	0,15	0,3	6,3	12,81	28,5	57,95
		Салат из свежеты	50	70	0,71	0,99	3,04	4,25	4,18	5,85	46,95	65,73
2016	№63	Рассольник ленинградский	180	200	1,43	1,58	3,68	4,09	12,19	13,54	87,66	97,4
2016	№309	Макаронник с мясом с соусом молочным	110	125	12,64	14,26	11,43	12,88	23,19	26,14	272,26	278,18
2016	№	Соус молочный	20	40	0,4	0,8	1,04	2,08	1,41	2,82	16,76	33,52
2016	№396	Кисель из свежих яблок	100	150	0,06	0,09	0,05	0,07	13,51	20,26	54,7	82,05
		Хлеб пшеничный	25	30	1,41	2,3	0,17	0,2	12,58	15,1	59,17	71
		Хлеб ржаной	30	37,5	2,04	2,55	0,39	0,49	11,92	14,9	60,32	75,4
Итого за прием пищи			515	652,5	18,69	22,57	19,8	24,06	78,98	88,79	597,82	703,28
	№	Яблоки, запеченные с творогом	110	110	10,64	10,64	6,2	6,2	46,75	46,75	286	286
	№	Печенье	15	25	1,16	1,93	1,64	2,73	11,15	18,58	62,55	104,25
2014	№	Молоко стуженное	8,75	20	0,63	1,44	0,74	1,7	4,9	11,2	28	64
Итого за прием пищи		Сок фруктовый	132	193	0,62	0,9	0	0	12,63	18,47	52,8	77,2
			265,75	348	13,05	14,91	8,58	10,63	75,43	95	429,35	531,45
Всего за день			1177,75	1478,5	39,19	47,96	42,56	51,34	200,83	251,27	1379,4	1703,98

День 6 (неделя вторая)

Утверждено:
Заведующий МДОУ «Ядровский
детский сад» Жаворонок
Жаворонок К.А.Новичкова

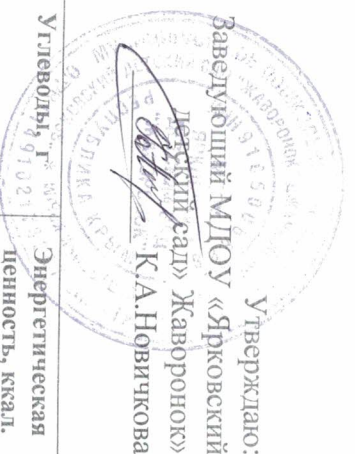
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал.	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
			завтрак									
2016	№101	Суп молочный с крупой (рис)	180	200	4,34	4,82	4,57	5,08	15,12	16,8	119,16	132,4
2016	№413	Чай с молоком или сливками	150	190	2,65	2,82	2,33	2,47	11,31	15,11	77,00	93,94
		Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,06	15,1	47,33	71
		Масло сливочное	5	7	0,04	0,06	3,62	5,07	0,06	0,09	33	46,2
		Печенье	20	30	1,52	2,28	1,92	2,88	14,87	22,3	83,4	125,1
Итого за прием пищи			375	457	10,08	12,28	12,57	15,7	51,42	69,4	359,89	468,64
			И завтрак									
2016	№	Яблоко	53,8	74,8	0,02	0,03	0,02	0,03	5,29	7,35	23,76	33
Итого за прием пищи			53,8	74,8	0,02	0,03	0,02	0,03	5,29	7,35	23,76	33
			обед									
2016	№	Огурец соленый	38	57	0	0	0	0	1,14	1,71	4,56	6,84
2016	№90 №132	Суп картофельный с крупой	180	200	1,8	2,0	2,02	2,24	12,24	13,6	74,34	82,6
2016	№284	Суфле из рыбы	80	100	12,8	16,01	6,4	8,01	3,29	4,11	122	152,5
2016	№	Макарон, изделия отварн. с маслом	90	110	3,12	3,81	5,79	7,07	19,66	24,03	142,05	173,62
2016	№372	Соус сметанный	30	40	0,3	0,4	1,26	1,68	2,4	3,2	22,5	30
2016	№394	Компот из свежих фруктов	120	150	0,1	0,12	0,1	0,12	14,32	17,91	58,56	73,2
		Хлеб ржаной	30	37,5	2,6	3,25	1	1,25	14,5	18,3	77,7	97,13
		Хлеб пшеничный	25	30	1,92	2,3	0,17	0,2	12,58	15,1	59,17	71
Итого за прием пищи			593	724,5	22,64	27,89	16,74	20,57	80,13	97,96	560,88	686,89
			полдник									
2014	№469	Булочка домашняя	60	80	5,0	6,67	6,99	9,33	36,2	48,27	227,1	302,8
2016	№418	Молоко кипяченое	110	160	3,35	4,88	3,52	5,12	5,55	8,08	62,33	90,67
Итого за прием пищи			170	240	8,35	11,55	10,51	14,45	41,75	56,35	289,43	393,47
Всего за день			1191,8	1496,3	41,09	51,75	39,84	50,75	178,59	231,06	1233,96	1582

День 7 (неделя вторая)

Утверждено:
Заведующий МДОУ «Ярковский детский сад» Жаворонок»
К.А.Новичкова

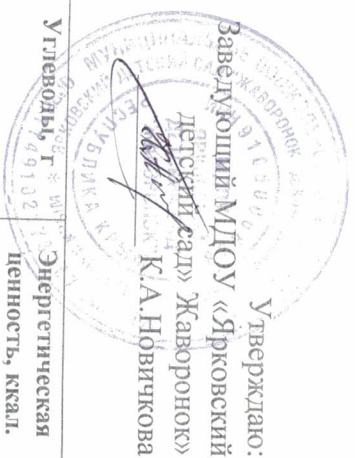
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал.	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
2016	№99	Суп молочный манный	180	200	4,94	5,49	4,55	5,05	14,5	16,11	118,62	131,8
2016	№416	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,26	12,96	15,54	89,0	106,79
		Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,06	15,1	47,33	71
		Масло сливочное	4	5	0,03	0,04	2,89	3,62	0,05	0,06	26,4	33
Итого за прием пищи			354	415	9,65	11,61	10,29	12,13	37,57	46,81	281,35	342,59
		Яблоко	20	51	0,01	0,02	0,01	0,02	1,96	5,0	8,8	22,44
Итого за прием пищи			20	51	0,01	0,02	0,01	0,02	1,96	5,0	8,8	22,44
		Салат из белокоч, капусты	40	80	0,56	1,13	2,03	4,06	3,46	6,92	34,36	68,92
2016	№80	Рассольник на мясном бульоне	180	200	1,43	1,59	3,68	4,08	12,17	13,5	87,66	97,4
2016	№308	Запеканка картофельная с мясом	100	120	7,42	8,9	5,49	6,59	17,02	20,42	147,5	177
2016	№372	Соус сметанный	10	20	0,11	0,23	0,42	0,84	0,8	1,6	7,45	14,9
2016	№396	Кисель из свежих плодов	110	150	0,06	0,09	0,05	0,08	14,86	20,26	60,17	82,05
		Хлеб ржаной	30	37,5	2,6	3,25	1	1,25	14,5	18,13	77,7	97,13
		Хлеб пшеничный	20,5	25,5	1,57	1,95	0,13	0,17	10,31	12,83	48,51	60,35
Итого за прием пищи			490,5	633	13,75	17,14	12,8	17,07	73,12	93,66	463,35	597,75
2016	№249	Пудинг из творога с яблоками	60	75	10,52	13,16	7,22	9,03	10,28	12,86	148,2	185,25
2016	№	Йогурт	90	120	2,5	3,34	2,23	2,97	4,03	5,37	50,83	67,77
Итого за прием пищи			150	195	13,02	16,5	9,45	12	14,31	18,23	199,03	253,02
Всего за день			1014,5	1294	36,43	43,31	32,55	41,22	126,96	163,7	952,53	1215,8

День 8 (неделя вторая)



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал.	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
			завтрак									
2016	№101	Суп молочный с крупой (пшено)	160	180	4,64	5,22	4,39	4,93	12,72	16,74	117,44	132,13
2016	№413	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,32	2,34	11,3	14,3	77	88,99
		Хлеб пшеничный	15	20	1,12	1,5	0,1	0,13	7,54	10,06	35,5	47,33
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
		Сыр твердый	5	5	1,16	1,16	1,47	1,47	0	0	18	18
Итого за прием пищи			335	390	9,61	10,59	11,9	12,49	31,62	41,16	280,94	319,45
2014	№	Апельсин	39	70	0,35	0,63	0,08	0,14	3,16	5,67	15,6	28
Итого за прием пищи			39	70	0,35	0,63	0,08	0,14	3,16	5,67	15,6	28
2016		Салат из солен. огурцов с луком	40	49	0,34	0,43	2,03	2,55	1,04	1,3	23,92	29,9
2016	№65	Борщ вегетарианский	180	200	1,97	2,18	4,28	4,75	9,79	10,88	85,68	95,2
2016	№322	Котлеты рубленые из птицы	70	85	13,68	16,61	3,4	4,13	11,78	14,3	132	160,29
2016	№372	Соус сметанный	20	40	0,23	0,46	0,84	1,68	1,6	3,2	14,9	29,8
2016	№339	Картофельное пюре	90	100	1,84	2,04	2,88	3,20	12,24	13,6	82,35	91,5
2016	№396	Кисель из свежих плодов	100	150	0,06	0,09	0,05	0,08	13,5	20,26	54,7	82,05
		Хлеб ржаной	30	37,5	2,6	3,25	1	1,25	14,5	18,13	77,7	97,13
Итого за прием пищи			530	661,5	20,72	25,06	14,48	17,64	64,45	81,67	471,25	585,87
2016	№182	Каша гречневая вязкая	100	120	3,11	3,73	3,23	3,87	13,95	16,74	97,33	116,8
	№267	Рыба запеченная с морковью	60	60	4,37	4,37	4,64	4,64	3,96	3,96	75	75
		Хлеб пшеничный	10	15	0,75	1,12	0,06	0,1	5,03	7,54	23,66	35,5
2016	№418	Сок фруктовый	115	158	0,57	0,79	0	0	11,62	15,96	49,06	67,41
Итого за прием пищи			285	353	8,8	10,01	7,93	8,61	34,56	44,2	234,05	294,71
Всего за день			1189	1474,5	39,48	46,29	34,39	38,88	133,79	172,7	1001,84	1228,03

День 9 (неделя вторая)



Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Ярковский
детский сад» Жаворонок»
К.А. Новичкова

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал.	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
2016	№101	Суп молочный с крупой (гречка)	180	200	5,36	5,95	4,92	5,47	15,37	17,08	119,16	132,4
2016	№414	Кофейный напиток с молоком	140	180	2,22	2,85	1,88	2,41	11,17	14,36	70,75	91,00
		Сыр твердый	7	10	1,62	2,32	2,06	2,95	0	0	25,2	36
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
		Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,28	0,13	0,2	10,06	14,75	47,33	70,99
Итого за прием пищи			352	425	11,52	13,44	12,61	14,65	36,66	46,25	295,44	363,39
2014	№	Банан	33	67	0,29	0,6	0,1	0,2	1,59	3,22	18,81	38,19
Итого за прием пищи			33	67	0,29	0,6	0,1	0,2	1,59	3,22	18,81	38,19
2016	№88 №60	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	180	200	1,93 0,18	2,15 0,2	2,04 0,01	2,27 0,02	12,34 0,15	13,71 0,17	75,45 2,52	83,8 2,8
2016	№299	Быточки рубленые	70	85	10,88	13,2	8,08	9,86	10,99	13,3	160,12	194,25
2016	№372	Соус сметанный	20	40	0,23	0,46	0,84	1,68	1,61	3,21	14,9	29,8
2016	№143	Капустя тушеная	100	130	1,98	2,66	3,71	4,2	9,49	12,24	79	97,93
2016	№390	Компот из свежих плодов	100	150	0,1	0,12	0,1	0,12	11,93	17,91	48,8	73,2
		Хлеб пшеничный	9	13	0,68	0,99	0,06	0,08	4,53	6,54	21,29	30,76
		Хлеб ржаной	30	37,5	2,6	3,25	1	1,25	14,5	18,13	77,7	97,13
Итого за прием пищи			503	620,5	17,1	19,54	14,79	16,45	67,09	84,71	470,47	565,76
2016	№433	Каша вязкая (рис) с изюмом	100	120	4,87	5,85	8,07	9,69	29,02	34,82	208	249,6
2016	№	Чай с сахаром	110	130	0,02	0,03	0,01	0,01	5,77	6,82	23,15	27,36
Итого за прием пищи			210	250	4,89	5,88	8,08	9,7	34,79	41,64	231,15	276,96
Всего за день			1098	1362,5	33,8	39,46	35,58	41	140,13	175,82	1015,87	1244,3

День 10 (неделя вторая)

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Яковский
детский сад» Жаворонок»

К.А.Новичкова

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал.	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
2016	№100	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5,17	4,16	4,68	15,06	16,94	116,16	130,68
2016	№414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,38	2,85	2,01	2,41	11,97	14,36	75,8	91,00
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
		Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,06	15,1	47,33	71
Итого за прием пищи			335	395	8,55	10,36	9,92	10,91	37,15	46,46	272,29	325,68
2016		Банан	46	55	0,68	0,82	0,22	0,27	9,66	11,55	43,7	52,25
Итого за прием пищи			46	55	0,68	0,82	0,22	0,27	9,66	11,55	43,7	52,25
			обед									
2016	№86	Салат из белокачан, капусты Суп картофельный с крупой	50	80	0,7	1,13	2,54	4,06	4,32	6,92	42,95	68,72
		(пшено)	180	200	1,8	2	2,02	2,24	12,24	13,6	74,34	82,6
2016	№303	Тфтели мясные (1-й вариант)	60	80	8,87	11,83	9,83	13,11	11,71	15,61	171	228
2016	372	Соус сметанный	20	40	0,23	0,46	0,84	1,68	1,6	3,2	14,9	29,8
2016	№182	Каша вязкая «Артек»	80	100	2,27	2,84	2,27	2,84	13,58	16,97	82,92	103,65
2016	№394	Компот из сушеных фруктов	120	150	0,26	0,32	0,01	0,02	16,6	20,75	67,8	85,87
		Хлеб пшеничный	17	20,7	1,3	1,58	0,11	0,13	8,56	10,42	40,23	48,98
		Хлеб ржаной	30	37,5	2,6	3,25	1	1,25	14,5	18,13	77,7	97,13
Итого за прием пищи			557	708,2	18,03	23,41	18,62	25,33	83,11	105,6	571,84	744,75
2016	№244	Вареники ленивые	80	100	11,21	14,01	5,49	6,86	11,01	13,76	138,96	173,96
2016	№411	Чай с сахаром	120	150	0,04	0,05	0,01	0,02	6,27	7,88	25,26	31,58
Итого за прием пищи			200	250	11,25	14,06	5,5	6,88	16,28	21,64	164,22	205,54
Всего за день			1138	1408,2	38,51	48,65	34,26	43,39	146,2	185,25	1052,05	1328,22