



Утверждено: С. Заведующий МКДОУ
"Колчеданский детский сад №1"
Н.А. Калистратова от "21" 03 2023г. приказ
№ 12 от "21" 03 2023г.

прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	№ рецептуры	
		1-3 г.		3-7 лет		белки	жиры	углеводы	1-3 г.			3-7 лет
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет							
День 1												
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	200	4,78	5,31	4,58	5,09	24,76	27,51	160,2	178	5/4
	Хлеб с маслом и сыром (30/5/10)	45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137	4/13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,8	10,02	13,36	66,75	89	13/10
Итого за завтрак		375	445	12,04	13,32	13,34	14,49	48,88	54,97	363,95	404	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	200	0	0	0	0	15	20	67,5	90	15/1
обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с раст.маслом 30/50	30	50	0,4	0,7	4,5	7,5	3,2	5,3	53	89	28/1
	Борщ со сметаной 150/200	150	200	1,3	1,7	3,2	4,3	7,6	10,2	60	80	2/2
	Плов из мяса говядины 200/250	200	250	14,8	18,5	16,51	20,64	34,55	43,19	349	436	3/8
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7	1
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,41	0,54	14,3	19,1	63,6	84,8	2
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Итого за обед		585	765	21,33	26,63	24,87	33,23	86,75	109,89	640,3	822,5	
Итого за день	Лапшевник с творогом	150	150	12,1	12,1	9,8	9,8	38,2	38,2	286	286	3/5
	Соус сметанный	50	50	0,6	0,6	3,6	3,6	2,2	2,2	44	44	6/11

Печенье	30	30	2,4	2,4	0,57	0,57	19,5	19,5	138	138 1
Чай с молоком	150	200	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55 12/10
Итого за полдник	380	430	16,2	16,4	15,07	15,27	68,3	70	514	523
Итого за день	1490	1840	49,57	56,35	53,28	62,99	218,93	254,86	1585,75	1839,5

День 2

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	200	4,49	5	5,29	5,9	23,07	25,6	157,5	175 16/4
Хлеб с маслом (25/5)	30	30	1,95	1,95	3,85	3,85	11,75	11,75	90,5	90,5 1/13
Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,42	8,42	11,23	45,75	61 12/10
Итого за завтрак	360	430	7,49	8,35	10,2	11,17	43,24	48,58	293,75	326,5
2 завтрак	150	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	94	94 151
обед	30	50	0,4	0,6	3	4,9	2,9	4,8	37	61 21/1
Суп из овощей со сметаной 150/200	150	200	1,2	1,5	3,9	5,2	7,3	9,8	65	87 14/2
Картофельное пюре 130/150	130	150	2,7	3,1	3,7	4,2	19,4	22,3	117	135 3/3
Тефтели рыбные в соусе 120/130	120	130	11	11,9	3,9	4,2	10,9	11,9	121	131 12/7
Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7 1
Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,41	0,54	14,3	19,1	63,6	84,8 2
Кисель из сухофруктов	150	200	0,7	1	0	0,1	24	32	86	115 9/10
Итого за обед	635	795	20,43	23,33	15,16	19,39	91	112,1	550,3	674,5
полдник	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63 1/6
Ватрушка со сметаной 35/65	35	65	3	5,6	4,5	8,4	17,2	32	120	223 6/12
Снежок	150	200	4,2	5,6	3,75	5	16,5	22	117	156 -
Итого за полдник	225	305	12,3	16,3	12,85	18	34	54,3	300	442
Итого за день	1370	1680	41,22	48,98	38,41	48,76	188,44	235,18	1238,05	1537

Здень

Запеканка из творога	150	150	25,35	25,35	14,4	14,4	19,81	19,81	313	313 9/5
Соус молочный сладкий	50	50	1,24	1,24	2,35	2,35	7,42	7,42	54,85	54,85 1/11
Хлеб с маслом и сыром	45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137 4/13
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,8	10,02	13,36	66,75	89 13/10

Итого за завтрак		395	445	33,85	34,6	25,51	26,15	51,35	54,69	571,6	593,85
2 завтрак	Сок фруктовый	150	200	0	0	0	0	15	20	67,5	90 151
обед	Салат из свежих огурцов с раст.маслом 30/50	30	50	0,2	0,4	3	4,9	1	1,6	30	50 14/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,4	1,9	2,1	2,8	9	12	58	78 20/2
	Рагу из отварного мяса говядины	150	200	11,3	15,1	10,4	13,8	14,1	18,8	189	252 6/8
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7 1
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,41	0,54	14,3	19,1	63,6	84,8 2
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	15	20	54	71 7/10
Итого за обед		535	715	17,63	23,03	16,26	22,39	65,6	83,7	455,3	596,5
полдник	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 50/60	50	60	0,5	0,7	3,3	4	6,1	7,3	52	62 13/1
	Сдоба обыкновенная 50/60	50	60	4,4	5,3	3,3	3,9	28,2	33,8	156	188 8/12
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,42	8,42	11,23	45,75	61 12/10
Итого за полдник		250	320	5,95	7,4	7,66	9,32	42,72	52,33	253,75	311
Итого за день		1330	1680	57,43	65,03	49,43	57,86	174,67	210,72	1348,15	1591,35
4 день											
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	200	5,7	6,4	6,7	7,4	26,2	29,2	182	202 8/4
	Хлеб с маслом и сыром	45	45	5	5	6,6	6,6	14,1	14,1	137	137 4/13
	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	18,4	24,5	101	135 14/10
Итого за завтрак		375	445	13,6	15,3	15,9	17,5	58,7	67,8	420	474
2 завтрак	Фрукты свежие	150	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	94	94 151
обед	Морковь отварная 30/50	30	50	0,54	0,9	0	0	3,2	5,3	14,7	24,5 523
	Суп картофельный со сметаной на курином бульоне	150	200	1,6	2,1	2,05	2,7	7,8	10,5	53,5	71 12/2, 1/2
	Рагу из овощей 130/150	130	150	2	2,3	3,2	3,7	13,9	16	84	97 18/3
	Суфле из печени 60/80	60	80	12	16,1	4,1	5,5	1,7	2,3	92	123 35/8
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7 1
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,41	0,54	14,3	19,1	63,6	84,8 2
	Компот из свежих яблок	150	200	0,3	0,4	0,3	0,4	13,8	18,4	60	80 3/10

Итого за обед		575	745	20,87	27,03	10,31	13,09	66,9	83,8	428,5	541
полдник	Омлет запеченный 80/100	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164 2/6
	Печенье	30	30	2,4	2,4	0,57	0,57	19,5	19,5	138	138 1
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7 1
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,42	8,42	11,23	45,75	61 12/10
Итого за полдник		285	355	13,28	15,63	12,38	15,34	41,52	44,63	375,45	423,7
Итого за день		1385	1695	48,75	58,96	38,79	46,13	187,32	216,43	1317,95	1532,7

5 день

завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	200	5,9	6,5	5,4	6	29,3	32,5	185	206 15/4
	Хлеб с маслом (25/5)	30	30	1,95	1,95	3,85	3,85	11,8	11,8	90,5	90,5 1/13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,8	10,02	13,36	66,75	89 13/10
Итого за завтрак		360	430	10,11	11,46	11,41	12,65	51,12	57,66	342,25	385,5
2 завтрак	Фрукты свежие	150	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	94	94 151
обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом 30/50	30	50	0,9	1,5	3,3	5,6	3,6	6	46	77 32/1
	Рассольник с крупой и сметаной на курином бульоне 150/200	150	200	2	2,6	3,75	5,1	10,8	14,3	81,5	109 11/2, 1/2
	Капуста тушеная 130/150	130	150	3	3,5	2,5	2,9	15	17,4	81	94 8/3
	Гуляш из мяса говядины 100/80	80	100	11,9	14,9	12,6	15,7	4,3	5,4	176	220 11/8
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7 1
	Хлеб ржаной	30	30	2,4	2,4	0,41	0,41	14,3	14,3	63,6	63,6 2
	Чай	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35 10/10
Итого за обед		595	755	22,23	26,93	22,81	29,96	67	78,7	534,8	659,3
полдник	Биточки картофельные запеченные 130/150	130	150	3,8	4,4	4,8	5,6	26,1	30,2	158	183 21/3
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7 1
	Печенье 30	30	30	2,4	2,4	0,57	0,57	19,5	19,5	138	138 1
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72 6/10

итого за полдник		335	405	8,63	9,33	5,62	6,42	72,7	81,8	410,7	453,7
итого за день		1440	1740	41,97	48,72	40,04	49,23	211,02	238,36	1381,75	1592,5
6 день											
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	200	5,9	6,5	5,4	6	29,3	32,5	185	206 15/4
	Хлеб с сыром (30/10)	40	40	4,9	4,9	2,9	2,9	14,1	14,1	104	104 3/13
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,42	8,42	11,23	45,75	61 12/10
итого за завтрак		370	440	11,85	12,8	9,36	10,32	51,82	57,83	334,75	371
2 завтрак	Сок фруктовый	150	200	0	0	0	0	15	20	67,5	90 15/1
обед	Салат из отварной свеклы с сол.огурцами и раст.маслом 30/50	30	50	0,4	0,7	2,5	4,2	6,6	11	46	77 26/1
	Щи из свежей капусты со сметаной 150/200	150	200	1,2	1,6	1,9	2,6	6	8	42	55 8/2
	Макаронные изделия отварные 130	130	130	4,6	4,6	3,3	3,3	29,6	29,6	163	163 43/3
	Тефтели из мяса говядины, молочный соус 60(50)/70(50)	60/50	70/50	10,4	11,8	12	13,2	11,8	12,9	193	214 20/8, 3/11
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7 1
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,41	0,54	14,3	19,1	63,6	84,8 2
	Компот из кураги и изюма	150	200	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	53	71 4/10
итого за обед		515	645	21,23	24,23	20,36	24,09	95	112,1	621,3	725,5
полдник	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст.маслом 50/60	50	60	0,9	1,1	3,4	4,1	6,7	8	60	71 27/1
	Ватрушка с творогом 35/65	35	65	4,6	8,5	4,3	8,1	14,5	27	114	212 5/12
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7 1
	Снежок	150	200	4,2	5,6	3,75	5	16,5	22	117	156 -
итого за полдник		210	290	10,83	16,13	8,3	13,35	43,2	61,2	291,7	428,7
итого за день		1245	1575	43,91	53,16	38,02	47,76	205,02	251,13	1315,25	1615,2
7 день											

завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	200	5,4	6	4,7	5,3	30,3	33,7	176	195 14/4
	Хлеб с маслом (25/5)	30	30	1,95	1,95	3,85	3,85	11,8	11,8	90,5	90,5 1/13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,8	10,02	13,36	66,75	89 13/10
Итого за завтрак		360	430	9,61	10,96	10,71	11,95	52,12	58,86	333,25	374,5
2 завтрак	Фрукты свежие	150	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	94	94 15/1
обед	Горошек зеленый с яйцом	40	50	2,9	3,6	2,3	2,9	4	5	42	53 2/1
	Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	10,3	13,7	70	93 5/2
	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,1	3,7	4,2	19,4	22,3	117	135 3/3
	Печень по-строгановски 120	120	120	15,1	15,1	15,8	15,8	3,1	3,1	216	216 9/8
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7 1
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,41	0,54	14,3	19,1	63,6	84,8 2
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72 6/10
Итого за обед		645	785	26,83	29,23	25,76	28,09	78,2	95,3	623,3	714,5
ПОЛДНИК	Омлет с картофелем (запеченный) 80/100	80	100	5,3	6,6	3,7	4,6	5,2	6,5	68	85 3/6
	Печенье	30	30	2,4	2,4	0,57	0,57	19,5	19,5	138	138 1
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7 1
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,42	8,42	11,23	45,75	61 12/10
Итого за полдник		285	355	10,78	12,43	5,58	6,84	45,32	49,43	312,45	344,7
Итого за день		1440	1720	48,22	53,62	42,25	47,08	195,84	223,79	1363	1527,7

8 день

завтрак	Запеканка из творога с изюмом, соус молочный, сладкий (150/50)	200	200	25,5	25,5	16,8	16,8	33,7	33,7	386	386 11/5
	Хлеб с маслом	30	30	1,95	1,95	3,85	3,85	11,8	11,8	90,5	90,5 1/13
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,42	8,42	11,23	45,75	61 12/10
Итого за завтрак		380	430	28,5	28,85	21,71	22,07	53,92	56,73	522,25	537,5
2 завтрак	Сок фруктовый	150	200	0	0	0	0	15	20	67,5	90 15/1
обед	Салат из свежих помидор с раст. маслом 30/50	30	50	0,3	0,5	3	5	1,4	2,3	33	54 15/1

	Суп картофельный с бобовыми на курин. бульоне 150/200	150	200	3,8	5,1	3,45	4,6	14,2	19	95,5	128	17/2, 1/2
	Гарнир овощной, сборный 130/150	130	150	3,4	3,9	3,4	3,9	17,1	19,7	103	118	36/3
	Биточки из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	100	115	11,3	13	9,8	11,3	10,5	12,1	175	201	16/8
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7	1
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,41	0,54	14,3	19,1	63,6	84,8	2
	Компот из свежих яблок	150	200	0,3	0,4	0,3	0,4	13,8	18,4	60	80	3/10
итого за обед		615	780	23,53	28,13	20,61	25,99	83,5	102,8	590,8	726,5	
полдник	Картофельное пюре с морковью 130/150	130	150	2,4	2,8	3,6	4,1	16,7	19,2	102	118	4/3
	Ватрушка с яблоками	35	65	2,4	4,4	3	5,6	17,1	31,7	102	190	7/12
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7	1
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	26,3	35	10/10
итого за полдник		340	440	6,86	9,27	6,86	9,96	52,82	72,19	291	403,7	
итого за день		1485	1850	58,89	66,25	49,18	58,02	205,24	251,72	1471,55	1757,7	
9 день												
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	200	5,4	6	5,2	5,8	39,3	43,7	223	248	7/4
	Хлеб с сыром	40	40	4,9	4,9	2,9	2,9	14,1	14,1	104	104	3/13
	Кофейный напиток	150	200	2,26	3,01	2,16	2,8	10,02	13,36	66,75	89	13/10
итого за завтрак		370	440	12,56	13,91	10,26	11,5	63,42	71,16	393,75	441	
2 завтрак	Фрукты свежие	150	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	94	94	151
обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и раст.маслом	30	50	0,4	0,7	2	3,4	3,3	5,5	32	54	31/1
	Уха рыбацкая	150	200	5,1	6,8	1,6	2,1	8,2	10,9	65	87	30/2
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,7	4,6	3,2	4	19,2	24	109	137	3/4
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	80	9,6	12,8	9,6	12,7	3,6	4,8	138	184	7/8
	Хлеб пшеничный	25	25	2,03	2,03	0,25	0,25	12,2	12,2	60,7	60,7	1
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,41	0,54	14,3	19,1	63,6	84,8	2
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	15	20	54	71	7/10

Итого за день	1470	1795	33,02	38,41	28,27	33,81	188,12	242,53	1105,95	1382,2	
Среднее значение за период	1405,5	1730,5	46,985	54,545	41,37	49,59	196,564	235,021	1337,19	1585,805	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884178

Владелец Калистратова Наталья Александровна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025