

Утверждаю
заведующий МБДОУ детского сада № 13
Сродникова С.И..
приказ № 52.04.09.2023 г.

1 день 1 недели ПОНЕДЕЛЬНИК возраст 1,5-3											
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фе, мг	№ рецептуры/ техн. карты
Завтрак											
Каша пшениная молочная	150	7,49	11,27	39,35	289,00	1,36	0,17	0,13	110,80	1,53	
Кофейный напиток	160	4,122	4,536	19,35	130,806	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126	
Хлеб пшеничный с маслом	31/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
Итого	350	13,732	22,159	70,725	529,806	1,512	0,472	6,754	289,793	2,149	
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Суп рыбный	150	6,05	3,55	12,19	119,00	11,2	0,14	0,09	48,87	1,36	
Гуляш мясной	50	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74	0,05	0,09	2,48	1,05	
Рис отварной	110	2,41	3,55	24,26	139,5	0,01	0,01	0	0,89	0,33	
Ком пот из сухофруктов	150	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
Итого	480	24,306	18,678	73,424	570,66	11,964	0,213	0,54	80,878	3,876	
Полдник											
Чай с сахаром	170	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,0054	5,4	10,44	0,486	
Пирожок с картошкой	30	3,9	3,06	26,94	150,0	0,00	0,06	0,04	11,4	0,72	
Итого	200	14,7	5,814	38,64	194,352	0	0,0654	5,44	21,84	1,206	
Итого за день	1130	53,238	46,651	192,889	1294,818	13,486	0,760	14,734	392,511	8,631	

2 день 1 недели ВТОРНИК возраст 1,5-3											№ рецептуры/ техн. карты
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фе, мг	
Завтрак											
Каша «Дружба» молочная	150	5,58	7,74	29,16	208,8	0,09	0,126	0,18	110,682	0,702	
Какао	160	5,58	5,76	20,124	152,838	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63	
Хлеб пшеничный с маслом	31/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	350	13,28	19,853	61,309	471,638	0,17	0,374	1,152	317,143	1,825	
Второй завтрак											
банан	100	1,125	0,375	15,75	71,25	0,03	0,0375	7,5	6	0,45	
Обед											
Салат из свеклы	30	0,46	2,9	1,2	35,6	0,015	0,001	6,3	14,8	0,22	
Суп гороховый	150	1,66	1,83	12,1	92,9	0,16	0,06	3,2	35	1,6	
Картофельная запеканка с мясом	150	17,92	17,55	14,56	318,46	0,16	20,12	26	9,8	3,2	
Соус	30	0,24	1,408	1,468	19,48	0,004	0,004	0,112	4,692	0,064	
Ком пот из сухофруктов	150	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
итого	530	22,376	24,406	62,812	619,94	0,353	20,198	35,972	92,933	6,2	
Полдник											
Чай с молоком	170	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64	
Хлеб пшеничный с сыром	20/ 10	3,2	1,4	13,1	82,2	0,003	0,004	0,02	0	0	
итого	200	6,32	4,64	30,8	191,48	0,023	0,144	0,68	128,1	0,64	
Итого за день	1180	43,101	49,274	170,671	1354,308	0,576	20,7535	45,304	544,176	9,115	

3 день 1 недели СРЕДА возраст 1,5-3											№ рецептуры/ техн. карты
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фе, мг	
Завтрак											
Каша рисовая молочная	150	7,51	8,34	30,44	227,00	0,91	0,12	0,19	124,90	1,56	
Кофейный напиток	160	4,122	4,536	19,35	130,806	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126	
Хлеб пшеничный с маслом	31/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	350	13,752	19,229	61,815	467,806	1,062	0,422	6,814	303,893	2,179	
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Щи из свежей капусты	150	2,5	5,075	7,2	82,5	0,05	0,025	11,85	45,375	0,875	
Котлета мясная	50	7,05	7,91	5,83	123,00	0,07	0,38	0,04	38,00	0,60	
Макароны отварные	110	5,76	0,825	31,14	155,1	0,09	0,03	0	7,485	1,215	
Свежий огурчик	20	0,0015	0,012	0,004	0,134	0,019	0	0	0,02	0,001	
Кисель	150	0,072	0	20,034	80,46	0	0	0,072	9,45	0,252	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
итого	500	17,083	14,522	72,708	492,994	0,243	0,448	11,962	100,33	2,943	
Полдник											
какао	170	5,58	5,76	20,124	152,838	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63	
Гренка/ватрушка	30	4,43	7,64	12,49	136	0,02	0,04	0,05	25,2	0,43	
итого	200	10,01	13,4	32,614	288,838	0,056	0,256	1,022	224,226	1,06	
Итого за день	1150	41,345	47,151	177,237	1292,308	1,371	1,136	21,798	635,449	7,582	

4 день 1 недели ЧЕТВЕРГ возраст 1,5-3											№ рецептуры/ техн. карты
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	фе, мг	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	150	7,51	8,34	30,44	227,00	0,91	0,12	0,19	124,90	1,56	
Чай с сахаром	160	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,0054	5,4	10,44	0,486	
Хлеб пшеничный с маслом	31/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	350	20,43	17,447	54,165	381,352	0,954	0,1574	5,59	142,775	2,539	
Второй завтрак											
банан	100	1,125	0,375	15,75	71,25	0,03	0,0375	7,5	6	0,45	
Обед											
Салат из свежей капусты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Свекольник	150	1,6	3,2	10,354	95,354	0,041	0,037	8,66	27,36	0,783	
Котлета рыбная/рыба по-польски	50	8,982	2,682	5,838	82,998	0,06	0,048	1,83	29,298	0,63	
Картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,65	0,67	
Компот из свежих фруктов	150	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
итого	480	14,762	9,802	66,082	434,652	0,205	0,168	22,6	113,128	3,323	
Полдник											
йогурт	170	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18	
Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	2,51	3,93	28,88	161	0,48	0,05	0,03	10,5	0,69	
итого	200	7,73	8,43	36,08	251	0,552	0,356	1,29	226,5	0,87	
Итого за день	1130	44,047	36,054	172,077	1138,254	1,741	0,7189	36,98	488,403	7,182	

5 день 1 недели ПЯТНИЦА возраст 1,5-3											№ рецептуры/ техн. карты
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фе, мг	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	150	8,172	9,324	36,162	260,982	0,162	0	1,458	166,212	2,916	
Чай с сахаром	160	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,0054	5,4	10,44	0,486	
Хлеб пшеничный с маслом	31/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
Сыр	11	4,6	5,9	0	72,8	0,5	3,3	0,02	18,25	0,53	
итого	350	25,692	24,331	59,887	488,134	0,706	3,3374	6,878	202,337	4,425	
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Суп картофельный с курицей	150	1,41	1,695	9,975	60,75	0,075	0,045	7,2	15,51	0,705	
Тефтели мясные	50	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,064	0,568	29,264	0,64	
Капуста тушеная	110	3,3	4,06	21,24	135	0	0,063	0,025	28	0,6	
Компот из сухофруктов	150	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
итого	480	12,716	13,025	72,507	468,25	0,129	0,185	8,153	101,412	3,061	
Полдник											
печенье	30	2,40	5,10	18,0	132,0	0,02	0,012	0,013	1,2	0,123	
Кефир	170	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18	
итого	200	7,62	9,15	25,2	222	0,084	0,318	1,273	218,2	0,303	
Итого за день	1130	46,528	46,506	167,694	1221,054	0,929	11,8504	18,304	528,949	9,189	

1 день 2 недели ПОНЕДЕЛЬНИК возраст 1,5-3											№ рецептуры/ техн. карты
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	фе, мг	
Завтрак											
Каша манная молочная, 0,5 яйцо	150	5,4	7,38	26,37	193,5	0,054	0,126	0,198	112,932	0,36	
Кофейный напиток	160	4,122	4,536	19,35	130,806	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126	
Хлеб пшеничный с маслом	31/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	350	11,642	18,269	57,745	434,306	0,206	0,428	6,822	291,925	0,979	
Второй завтрак											
Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33	0,0225	0,015	7,5	12	1,65	
Обед											
Салат картофельный с солёным огурцом	30	0,68	2,60	4,28	43,3	6,0	0,03	0,02	10,65	0,36	
Борщ	150	1,7	4,82	6,68	77,0	20,04	0,003	0,003	50,02	0,66	
Плов с мясом	150	16	14,784	26,768	304	0,192	0,08	0,416	30,208	1,456	
Компот из сухофруктов	150	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
итого	500	19,796	22,922	66,932	577,8	20,246	0,096	0,779	108,866	3,232	
Полдник											
Булочка домашняя	30	5,096	8,764	37,744	250,6	0,084	0,042	0	13,86	0,91	
Молоко кипяченое	170	5,49	4,896	9,09	102,006	0,072	0,288	2,466	227,52	0,198	
итого	200	10,586	13,66	46,834	352,606	0,156	0,33	2,466	241,36	1,108	
Итого за день	1150	42,321	55,151	178,861	1408,012	20,6305	0,869	17,567	654,151	6,969	

2 день 2 недели ВТОРНИК возраст 1,5-3											№ рецептуры/ техн. карты
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	фе, мг	
Завтрак											
Каша ячневая молочная	150	8,172	9,324	36,162	260,982	0,162	0,01	1,458	66,221	2,916	
Какао	160	5,58	5,76	20,124	152,838	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63	
Хлеб пшеничный с маслом	20/9	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31	
сыр	11	4,6	5,9	0	72,8	0,5	3,3	0,02	18,25	0,53	
итого	350	19,576	24,76	63,596	554,62	0,722	3,542	2,45	288,147	4,386	
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Суп картофельный с фрикадельками	150	3,975	3,105	9,27	81	0,075	0,75	6,72	17,4	0,885	
Мясной биточек	50	7,05	7,91	5,83	123,00	0,07	0,38	0,04	38,00	0,60	
Капуста тушеная	110	2,65	3,2	9,42	75,1	17,1	0,10	0,14	5,55	0,8	
Кисель	150	0,072	0	20,034	80,46	0	0	0,072	9,45	0,252	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
итого	480	15,447	14,915	530,054	411,36	17,259	1,243	6,972	72,4	2,537	
Полдник											
Салат из моркови и яблок	30	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	0,015	0,015	7,06	0,44	
чай с сахаром	150	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,0054	5,4	10,44	0,486	
итого	220	11,8	4,494	14,32	71,652	2,31	0,0204	5,415	17,5	0,926	
Итого за день	1150	47,323	44,169	618,07	1080,302	20,301	4,8154	16,837	385,047	9,249	

3 день 2 недели СРЕДА возраст 1,5-3											№ рецептуры/ техн. карты
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фе, мг	
Завтрак											
Вермишель в молоке	150	7,18	6,51	23,54	182,00	1,13	0,10	0,25	202,02	0,63	
какао	170	5,58	5,76	20,124	152,838	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63	
Хлеб пшеничный с маслом	21/9	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31	
итого	350	13,984	16,046	50,974	402,838	1,19	0,332	1,222	405,696	1,57	
Второй завтрак											
банан	100	1,125	0,375	15,75	71,25	0,03	0,0375	7,5	6	0,45	
Обед											
рассольник	150	1,26	3,075	9,96	72,45	0,06	0,03	4,53	15,87	0,585	
Шницель	50	7,05	7,91	5,83	123,00	0,07	0,38	0,04	38,00	0,60	
Пюре из картофеля	110	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,65	0,67	
Компот из с/ф	150	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
итого	480	12,446	14,903	62,904	443,45	0,234	0,493	17,04	107,158	2,971	
Полдник											
Пирожок с повидлом	30	2,204	4,236	15,9	109,5	0,04	0,024	0,084	8,55	0,456	
Чай с сахаром	170	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,0054	5,4	10,44	0,486	
итого	200	13,004	6,99	27,6	153,0852	0,04	0,0294	5,484	18,99	0,942	
Итого за день	1130	40,559	38,314	157,228	1070,632	1,494	0,8919	31,246	537,844	5,933	

4 день 2 недели ЧЕТВЕРГ возраст 1,5-3											№ рецептуры/ техн. карты
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	фе, мг	
Завтрак											
Творожная запеканка с молочным соусом	130/20	17,6/ 0,388	12,07/ 0,904	17,25/ 2,652	248/ 20,3	0,06/ 0,006	0,27/ 0,014	0,24/ 0,064	148,1/ 12,542	0,71/ 0,034	
Кофейный напиток	170	4,122	4,536	19,35	130,806	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126	
Хлеб пшеничный с маслом	21/9	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31	
итого	350	23,334	21,286	46,562	467,106	0,198	0,57	6,928	336,85	1,18	
Второй завтрак											
банан	100	1,125	0,375	15,75	71,25	0,03	0,0375	7,5	6	0,45	
Обед											
Суп с клецками	150	1,23	1,86	7,545	51,9	0,045	0,03	3,45	13,665	0,405	
Голубцы ленивые	150	14,144	9,088	20,048	218,672	0,08	0,16	20,032	60,272	1,632	
кисель	150	0,072	0	20,034	80,46	0	0	0,072	9,45	0,252	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
итого	470	17,146	11,648	56,127	402,832	0,139	0,203	23,554	83,387	2,289	
Полдник											
молоко	170	5,49	4,896	9,09	102,006	0,072	0,288	2,466	227,52	0,198	
Печенье/ сыр	20/10	4,6/ 0,02	5,9/ 0,02	0/ 0,02	72,8/ 0,02	0,5/ 0,02	3,3/ 0,02	0,02/ 0,02	18,25/ 0,02	0,53/ 0,02	
итого	200	10,09	10,796	9,09	174,806	0,572	3,588	2,486	245,77	0,728	
Итого за день	1120	51,695	44,105	127,529	1115,994	0,939	4,3985	40,468	672,007	4,647	

5 день 2 недели ПЯТНИЦА возраст 1,5-3

Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фе, мг	№ рецептуры/ техн. карты
Завтрак											
омлет	130	5,733	11,037	1,0985	126,997	0,039	0,2405	0,0975	46,397	1,183	
Чай с молоком	180	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64	
Хлеб пшеничный с маслом	21/9	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31	
итого	350	10,077	18,053	26,1085	304,277	0,083	0,3965	0,7575	179,147	2,133	
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Суп овощной	150	6,96	19,54	33,93	339,00	73,86	0,23	0,18	173,30	3,18	
Рыба паровая,	50	4,43	0,18	1,89	27,00	0,61	0,02	0,02	7,20	0,28	
Картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,65	0,67	
Компот из сухофруктов	150	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
итого	480	15,526	23,638	82,934	611	74,574	0,333	0,283	233,788	5,246	
Полдник											
Ватрушка с повидлом/творогом	30	4,43	7,64	12,49	136	0,02	0,04	0,05	25,2	0,43	
Какао	170	5,58	5,76	20,124	152,838	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63	
итого	200	10,01	13,4	32,614	288,838	0,056	0,256	1,022	224,226	1,6	
Итого за день	1130	36,113	55,091	151,7565	1246,785	0,482	0,9955	4,0625	644,161	10,379	