

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №2 «Солнышко»»  
г. Палласовки Волгоградской области

СОГЛАСОВАНО:

Председатель собрания ТК

 Сабина Е.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №2 «Солнышко»»

г. Палласовки Волгоградской  
области

Горемыкина Д.А.

«09» января 2025 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

г. Палласовка, 2025

от 1 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 1							
Завтрак	1. Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	150/3	4.59	6.12	17.4	143	189
	2. Бутерброд с повидлом	20/10	3.5	1.6	15.3	94	2
	3. Кофейный напиток сладкий с молоком	150	3.3	3.78	16.12	112	130
Завтрак II	Банан	100	0.5	1.5	21	96	
	Итого за завтрак	433	14.59	13.0	69.82	445	
Обед	1. Салат из свежей капусты, моркови, консервированной кукурузы и растительным маслом (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	40 (40)	0.64 (0.39)	4.04 (2.85)	2.96 (1.52)	51 (33)	13 21
	2. Суп-сборный с овощами на мясном бульоне со сметаной.	150/5	1.80	2.58	9.25	71	95
	3. Мясо тушеное с луком в бульоне (суфле печеночное, запеченое в духовом шкафу)	60 (60)	10.84 (11.18)	11.09 (5.30)	2.03 (6.06)	150 (120)	290 106
	4. Гороховое пюре со сливочным маслом	120	2.9	4.8	13.20	107	161
	5. Компот из сухофруктов, свежих яблок (сок фруктовый)	150 (150)	0.76 (0.3)	0.69	7.15 (11.5)	63.60 (51)	128
	6. Хлеб пшеничный, пеклеваный	40/40	2.61/1.44	0.31/0.35	13.52/12.48	94/59	147/148
Итого за обед		600	20.69	27.82	51.35	596	
Полдник	1. Пирожок сдобный со свеклой печеный в духовом шкафу (яблоком, капустой, картофелем) (Булочка сладкая сдобная домашняя печеная в духовом шкафу)	80 (80) (80)	5.2 (5.47) (5.76)	8.54 (8.35) (4.8)	29.94 (25.16) (43.52)	218 (179) (240)	143 138 471
	2. Кисель фруктовый	150	0.08	0.08	17.7	90	233
Итого за полдник		130	5.28	8.62	47.64	330	
Итого за день		1263	40.56	49.44	168.81	1371	
Итого за день							

от 1 до 3 - х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
день 2							
Завтрак	1.Макаронные изделия отварные запеченные под омлетом. (Омлет натуральный зачечный в духовом шкафу)	150 (80)	2.42 (5.49)	5.18 (7.20)	17.27 (2.24)	143 (96)	208 214
	2.Бутерброд с сыром	20/6	3.52	5.6	16.5	130	1
	3.Чай сладкий с молоком	150	0.15	0.075	11.25	47	138
Завтрак II	Яблоко свежее	100	0.4		11.3	41	
	Итого за завтрак	428	6.49	10.85	56.32 <sub>г</sub>	361	
Обед	1.Салат из вареной свеклы "Свеколка" (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	40 (40)	3.2 (0.39)	4.04 (2.85)	6.08 (1.52)	73 (33)	50 21
	2.Борщ с мясом, сметаной	150/10/5	1.09	8.02	7.65	107	57/62
	3.Тефтели рыбные запеченные в духовом шкафу, соус томатный (рыба порционно припущенная с луком и растительным маслом)	60/10 (60)	8.23 (5.47)	3.19 (3.34)	8.83 (2.1)	96 (61)	92 268
	4.Картофельное пюре со сливочным маслом	120	2.48	3.96	18.12	93	321
	5.Компот из смеси сухофруктов (кисель фруктовый сладкий)	150 (150)	0.11 (0.08)	0.08	13.94 (20.93)	99 (85)	241 233
	6.Хлеб пшеничный, пеклеваный	40/40	2.61/1.44	0.31/0.35	13.52/12.48	94/59	147/148
Итого за обед		625	19.67	19.87	80.62	621	
Полдник	1.Каша молочная сладкая пшеничная со сливочным маслом	150	5.82	6.4	24.80	180	189
	2.Печенье (пряник)	20 (30)	1.5 (2.20)	2.0 (1.15)	14.9 (16.4)	83.0 (94)	58
	3.Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.6	90	248
Итого за полдник		320	11.97	13.20	56.30	353	
Итого за день		1373	37.62	43.92	193.24	1335	

от 1 до 3 -х лет

Прием пищи	Неделя I День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		1. Каша молочная сладкая "Дружба" со сливочным маслом	150/3	4.85	5.59	22.65	159	125
		2. Бутерброд с повидлом	20/10	3.5	1.6	15.3	94	2
		3. Кофейный напиток сладкий с молоком	150	3.3	3.78	16.12	112	130
Завтрак II		Сок фруктовый (Яблоко свежее)	150 (100)	0.4 (0.4)		14.5 (11.3)	51 (41)	
	Итого за завтрак		480	12.05	10.97	79.95	416	
Обед		1. Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	40 (40)	0.68 (0.30)	1.43 (2.85)	2.0 (1.52)	23.34 (33)	19 21
		2. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	2.83	4.5	11.62	85	38
		3. Голубцы ленивые фарманные с мясом говядины (куриным) запеченные в духовом шкафу, соус томатный	160/20	14.4	9.08	20.88	279	315/375
		4. Компот из смеси сухофруктов (кисель фруктовый сладкий)	150 (150)	0.11 (0.08)	- (0.08)	13.94 (20.93)	99 (85)	241 233
		5. Хлеб пшеничный, пеклеваный	40/40	2.61/1.44	0.31/0.35	13.52/13.48	94/59	147/148
Итого за обед			600	22.07	15.67	74.44	649	
Полдник		1. Сырники сладкие запеченные в духовом шкафу со сметанным соусом (Вареники домашние с творогом отварные со сливочным маслом, сметанным соусом)	100/15 (100/15)	19.42 (17.5)	13.77 (6.8)	12.98 32.5	254 (261)	231
		2. Снежок (йогурт)	150 (150)	3	2.25	4.5	72	
Итого за полдник			265	22.42	16.02	37.0	333	
Итого за день			1345	56.54	42.66	191.29	1398	

от 1 до 3-х лет

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 4							
Завтрак	1. Каша молочная сладкая овсянная "Геркулес" со сливочным маслом	150/3	5.04	7.42	18.71	182	189
	2. Бутерброд с сыром	20/6	3.52	5.5	16.5	130	1
	3. Какао сладкое с молоком	150	4.65	4.8	16.6	90	248
Завтрак II	Салат из свежей моркови, яблока	80	0.67	4.82	6.0	74	8
	Итого за завтрак	409	13.88	22.64	57.81	476	
Обед	1. Салат из квашеной капусты с растительным маслом (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	40 (40)	0.64 (0.38)	2.35 (2.05)	3.07 (1.23)	33 (25)	81 21
	2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной.	150/5	5.9	4.3	8.23	113	82
	3. Котлета мясная запеченная в духовом шкафу	60	9.3	3.53	9.63	139	282
	4. Картофельное пюре со сливочным маслом (Запеканка слоёная картофельно-мясная. Соус томатно-овощной)	120 (160/20)	2.48 (13.68)	3.84 (14.64)	15.84 (20.98)	110 (280)	321 626
	5. Компот из смеси сухофруктов (сок фруктовый)	150 (150)	0.11 (0.3)		13.94 (11.5)	99 (51)	241
	6. Хлеб пшеничный, пеклеваный	40/40	2.61/1.44	0.31/0.35	13.52/12.48	94/59	147/148
Итого за обед		605	22.48	14.68	76.21	647	
Полдник	1. Каша гречневая молочная сладкая со сливочным маслом	150	6.74	7.03	26.63	136	184
	2. Пряник (печенье)	30 (20)	2.20 (1.5)	1.15 (2.0)	16.4 (14.9)	94 (83)	58
	3. Кофейный напиток сладкий черный	150	1.13	0.97	16.8	80	432
Итого за полдник		330	10.07	9.15	33.20	310	
Итого за день		1344	46.43	46.90	167.22	1433	

от 1 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша молочная сладкая пшеничная со сливочным маслом	150/3	5.54	6.83	24.16	181	189
	2. Бутерброд с повидлом	20/10	3.5	1.6	15.3	94	2
	3. Чай сладкий с молоком	150	1.25	1.60	13.15	72	138
Завтрак II	Салат фруктовый	60	0.33	0.14	6.3	29	14
Итого за завтрак		393	16.16	10.17	58.91	376	
Обед	1. Салат из консервированной кукурузы с растительным маслом (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	40 (40)	0.41 (0.38)	2.84 (2.87)	0.87 (4.18)	31 (44)	8 21
	2. Суп картофельный на курином бульоне с клецками, лапшой	140/10	6.18	0.54	44.5	170	45
	3. Овощное рагу с куриным мясом тушеное со сливочным маслом (Суфле из куриного мяса запеченое в духовом шкафу. Икра свекольно-морковная тушеная со сливочным маслом)	150/30 (60) (120)	15.12 (9.87) (2.76)	8.4 (10.4) (5.52)	20.37 (1.9) (14.22)	218 (141) (117)	351/57 310 126
	4. Компот из смеси сухофруктов, свежих яблок (кисель фруктовый сладкий)	150 (150)	0.76 (0.08)	0.69 (0.08)	7.13 (20.93)	63.60 (85)	128 233
	5. Хлеб пшеничный, пеклеваный	40/40	2.61/1.44	0.31/0.35	13.52/12.48	94/59	147/148
Итого за обед		600	26.52	13.13	98.84	636	
Полдник	1. Запеканка творожно-фруктовая сладкая, соус сметанный (Запеканка творожно-морковная, соус сметанный)	100/10 (100/10) 20	14.39 (13.40) 1.5	10.14 (11.89) 2.0	11.50 (27.39) 14.90	195 (262/44) 83	79
	3. Кофейный напиток сладкий с молоком	150	3.3	3.78	16.12	112	238
	Итого за полдник	280	19.19	15.92	42.50	390	130
Итого за день		1273	42.52	39.22	200.25	1402	

от 1 до 3-х лет

Принем пищи	Неделя I	День I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			1. Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	150/3	4.59	6.12	17.4	143	189
			2. Бутерброд с сыром	20/6	9.52	5.6	16.5	130	1
			3. Какао сладкое с молоком	150	4.65	4.8	16.6	90	248
Завтрак II			Банан (мандарин)	100 (100)	0.5 (0.4)	1.5 (-)	21 (11.3)	96 (41)	
			Итого за завтрак	429	13.26	18.02	71.50	459	
Обед			1. Салат из свежей капусты, моркови, консервированной кукурузы и растительным маслом (витаминный салат из свежего огурца с растительным маслом)	40 (40)	0.64 (0.38)	4.04 (2.87)	2.96 (4.18)	51 (44)	13 21
			2. Суп-свекольник на мясо-костном бульоне.	150/5	3.73	3.69	12.2	97	46
			3. Тефтели мясные тушеные в томатно-овощном соусе	60	7.58	5.69	3.88	101	287
			4. Гречка отварная со сливочным маслом (жаркое с мясом по-домашнему тушеное со сливочным маслом)	120 (180)	2.22 (11.3)	1.59 (10.32)	15.30 (15.41)	88 (204)	86 276
			5. Кисель фруктовый сладкий (сок фруктовый сладкий)	150 (150)	0.08 (0.3)	0.08 (-)	17.7 (11.5)	90 (51)	233
			6. Хлеб пшеничный, пеклеваный	40/40	2.61/1.44	0.31/0.35	13.52/12.48	94/59	147/148
Итого за обед				605	18.30	15.75	78.04	595	
Полдник			1. Оладьи выпеченные в духовом шкафу со сметаной (Ватрушка сладкая сдобная с творогом, повидлом)	80/10 (80/10)	5.63 (7.06)	8.40 (8.17)	35.52 (22.34)	249 (191)	432 140
			2. Чай сладкий с молоком	150	0.15	0.075	11.25	47	138
Итого за полдник				240	6.78	9.48	46.77	296	
Итого за день				1274	37.34	48.25	196.31	1350	

от 1 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша молочная сладкая рисовая со сливочным маслом	150/3	3.86	6.24	21.38	157	190
	2. Бутерброд с повидлом	20/10	3.5	1.6	15.3	94	2
	3. Кофейный напиток сладкий с молоком	150	3.3	3.78	16.12	112	130
Завтрак II	Яблоко (мандарин)	100 (100)	0.4		11.3	41	
	Итого за завтрак	433	11.06	11.62	64.10	404	
Обед	1. Салат из вареной свеклы, моркови с растительным маслом (салат из свежей моркови, яблока)	40 (40)	0.41 (0.38)	2.86 (2.87)	1.42 (4.18)	34 (44)	27 8
	2. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150/5 60	1.03 0.53	6.08 0.47	6.35 57.54	84 237	32 239
	4. Макароны отварные со сливочным маслом (макаронник с мясом и печенью запеченный в духовом шкафу, соус томатно-овощной)	120 (180)	3.68 (18.20)	3.29 (11.66)	23.02 (33.39)	133 (311)	204 292
	5. Компот из сухофруктов, свежих яблок	150	0.76	0.69	7.15	63.60	128
	6. Хлеб пшеничный, пеклеваный	40/40	2.61/1.44	0.31/0.35	13.52/12.48	94/59	147/148
	Итого за обед	605	10.46	14.05	121.48	705	
Полдник	1. Вареники ленивые сладкие с творогом отварные со сливочным маслом, сметанным соусом (булочка творожная сладкая сдобная печеная в духовом шкафу)	100/15 (80)	11.5 (9.51)	14.0 (4.44)	23 (35.10)	264 (219)	230 (479)
	2. Снежок	150	3	3.25	4.5	72	
Итого за полдник		265	14.5	17.25	27.5	336	
Итого за день		1.303	36.02	42.92	213.08	1445	



от 1 до 3 - х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Яйцо вареное вкрутую	40/45	5.17	5.17	0.31	71	13
	2.Бутерброд с сыром	20/6	3.52	5.6	16.5	130	1
	3.Какао сладкое с молоком	150	4.65	4.8	16.6	90	248
Завтрак II	Банан (сок фруктовый)	100 (150)	0.5 (0.4)	1.5	21 (14.5)	96 (51)	
	Итого за завтрак	316	13.84	17.07	54.41	387	
Обед	1.Салат из зеленого консервированного горошка с растительным маслом (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	40 (40)	2.04 (0.39)	2.39 (2.85)	3.37 (1.52)	43 (33)	3 21
	2.Суп крестьянский на мясо-костном бульоне.	150	3.82	6.0	15.5	131	39
	3.Пельмени домашние мясные отварные со сливочным маслом	150/8	15.3	14.2	33	321	442-444
	4.Компот из смеси сухофруктов (кисель фруктовый)	150 (150)	0.11 (0.08)	-	13.94 (17.7)	99 (90)	241 233
	5.Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/40	2.61/1.44	0.31/0.35	13.52/12.48	94/59	147/148
Итого за обед	578	25.32	23.25	94.81	747		
Полдник	1.Каша молочная сладкая ячневая со сливочным маслом	150	5.32	9.2	25.9	152	99
	2.Пряник (вафли)	30 (30)	2.20 (0.34)	1.15 (0.99)	16.4 (23.19)	94 (107)	- 93
	3.Чай сладкий с молоком	150	0.15	0.075	11.25	47	138
Итого за полдник	330	7.67	10.43	53.55	306		
Итого за день	1224	46.83	50.75	202.77	1440		

от 1 до 3-х лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша молочная сладкая сборная (пшено, ячневая, пшеничная) со сливочным маслом	150/3	5.67	6.49	25.13	184	68
	2. Бутерброд с повидлом	20/10	3.5	1.6	15.3	94	2
	3. Кофейный напиток сладкий с молоком	150	3.3	3.78	16.12	112	130
Завтрак II	Яблоко	100	0.4		11.3	41	
	Итого за завтрак	433	12.87	11.87	67.85	431	
Обед	1. Салат из свежей капусты, моркови (витаминный) с консервированной кукурузой с растительным маслом (салат из свежей моркови с растительным маслом)	40 (40)	0.64 (0.4)	4.04 (2.37)	2.96 (3.23)	51 (35)	13 17
	2. Суп рисовый на мясном бульоне с мясом.	150/10	2.58/1.08	3.38/0.82	10.7/0.75	84/27	370
	3. Котлета рыбная запеченная в духовом шкафу (Рыба тушеная в томатно-овощном соусе)	60 (60)	5.58 (5.11)	4.08 (4.81)	6.3 (2.57)	84 (51)	239 247
	4. Картофельное пюре со сливочным маслом	120	2.48	3.84	15.34	110	321
	5. Компот из смеси сухофруктов (сок фруктовый сладкий)	150 (150)	0.11 (0.3)		13.94 (11.5)	99 (51)	241
	6. Хлеб пшеничный, пеклеваный	40/40	2.61/1.44	0.31/0.35	13.52/12.48	94/59	147/148
Итого за обед		610	16.52	16.82	76.99	608	
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоком запеченный в духовом шкафу, соус сметанный (Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом)	100/10 (100/10)	14.39 (11.17)	10.14 (9.88)	11.50 (22.83)	195 (225)	79 208
	2. Снежок Печенье	150/20	3/15	2.25/2.0	4.5/14.9	72/83	
Итого за полдник		280	18.89	14.89	30.9	350	
Итого за день		1323	48.28	43.08	175/74	1389	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	150/3	4.59	6.12	17.4	143	189
	2. Бутерброд с сыром	20/6	3.52	5.6	16.5	130	1
	3. Чай сладкий с молоком	150	1.25	1.60	13.15	72	138
Завтрак II	Салат из моркови с яблоком (банан)	80 (100)	0.67 (0.5)	4.82 (1.5)	6.0 (21)	74 (96)	16
	Итого за завтрак	409	10.03	18.14	53.05	419	
Обед	1. Винегрет овощной с растительным маслом (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	40 (40)	0.8 (0.45)	2.9 (2.47)	4.9 (1.87)	55 (32)	2 14
	2. Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (горох, фасоль, чечевица) с гренками	150/10	4.0	2.80	11.60	88	99
	3. Плов с куриным мясом со сливочным маслом (Плов с говядиной со сливочным маслом)	180 (180)	17.3 (12.18)	14.01 (10.20)	23.0 (21.41)	312 (226)	304 321
	4. Кисель фруктовый сладкий	150	0.08	0.08	17.7	90	233
	5. Хлеб пшеничный, пеклеваный	40/40	2.61/1.44	0.31/0.35	13.52/12.48	94/59	147/148
Итого за обед	610	26.22	20.45	89.20	698		
Полдник	1. Суп молочный сладкий вермишевый со сливочным маслом	150	5.01	5.50	16.39	134	35
	2. Пряник (печенье)	30 (20)	2.20 (1.5)	1.15 (2.0)	16.4 (14.80)	94 (84)	
	3. Кофейный напиток сладкий черный	150	1.13	0.97	16.8	80	432
Итого за полдник	330	8.34	7.62	49.59	308		
Итого за день	1349	44.59	46.21	191.84	1425		

от 3-х до 7-и лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	200/5	6.12	8.15	23.20	191	189
	2. Бутерброд с повидлом	30/15	4.02	2.01	19.5	121	2
	3. Кофейный напиток сладкий с молоком	200	4.8	3.8	22.5	143	130
Завтрак II	Банан	100	0.5	1.5	21	96	
	Итого за завтрак	545	16.44	15.46	36.20	551	
Обед	1. Салат из свежей капусты, моркови, консервированной кукурузы и растительным маслом (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	60 (60)	0.96 (0.57)	6.06 (3.08)	4.44 (1.95)	71 (38)	13 21
	2. Суп-борщ с овощами на мясном бульоне со сметаной.	200/5	2.40	3.44	12.33	94.30	95
	3. Мясо тушеное с луком в бульоне (суфле печеночное, запеченое в духовом шкафу)	80 (80)	13.16 (18.63)	13.86 (8.82)	2.53 (10.06)	187 (200)	290 106
	4. Гороховое пюре со сливочным маслом	150	2.57	4.75	15.33	144	161
	5. Компот из сухофруктов, свежих яблок (сок фруктовый)	200 (200)	1.16 (0.53)	1.09	11.91 (15.33)	106 (63)	128
	6. Хлеб пшеничный, пеклеваный	50/50 790	2.9/1.8 24.95	0.39/0.45 30.04	16.9/15.6 79.04	117/74 850	147/148
Полдник	1. Пирожок сдобный со свеклой печеный в духовом шкафу (яблоком, капустой, картофелем) (Булочка сладкая сдобная домашняя печеная в духовом шкафу)	100 (100) (100)	6.5 (6.83) (7.69)	10.67 (10.43) (6.4)	37.42 (31.44) (58.02)	272 (223) (320)	143 138 471
	2. Кисель фруктовый	200	0.1	0.1	27.9	113	233
Итого за полдник		300	6.6	10.68	65.02	433	
	Итого за день	1.635	47.99	56.18	230.56	1834	

от 3-х до 7-и лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Макароны изделия отварные запеченные под омлетом. (Омлет натуральный зачеченый в духовом шкафу)	200 (100)	3.22 (7.85)	6.91 (9.06)	23.03 (3.21)	185 (102)	208 (214)
	2. Бутерброд с сыром	30/10	4.65	9.89	10.7	150	1
	3. Чай сладкий с молоком	200	0.2	0.10	15.0	80	138
Завтрак II	Яблоко свежее	100	0.4		11.3	41	
		540	8.47	16.90	60.03	456	
Обед	1. Салат из вареной свеклы "Свеколка" (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	60 (60)	4.27 (0.57)	5.39 (3.08)	8.11 (38)	98 (38)	50 21
	2. Борщ с мясом, сметаной	180/15/5	1.46	10.70	10.20	143	57/62
	3. Тефтели рыбные запеченные в духовом шкафу, соус томатный (рыба порционно припущенная с луком и растительным маслом)	80/15 (80/20)	10.29 (7.3)	3.93 (3.9)	11.04 (3.5)	120 (87)	92 268
	4. Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3.1	4.95	22.65	116	321
	5. Компот из смеси сухофруктов (лишель-фруктовый сладкий)	200 (200)	0.15 (0.1)	- (0.1)	16.4 (27.90)	112 (113)	241 233
Обед	6. Хлеб пшеничный, пеклеваный	50/50	2.9/1.8	0.39/0.45	16.9/15.6	117/74	147/148
		790	23.96	25.81	100.90	837	
Полдник	1. Каша молочная сладкая пшеничная со сливочным маслом	200	7.6	8.53	33.07	240	189
	2. Печенье (пряник)	20 (30)	1.5 (2.20)	2.0 (1.15)	14.90 (16.4)	83.5 (94)	- 58
	3. Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.2	106	248
Обед		420	15.46	16.93	70.17	430	
		1450	47.89	59.64	231.10	1753	

от 3-х до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша молочная сладкая "Дружба" со сливочным маслом	200	6.46	7.45	30.19	212	125
	2. Бургерборд с повидлом	30/15	4.02	2.01	19.5	12.1	2
	3. Кофейный напиток сладкий с молоком	200	4.8	3.8	22.5	143	130
Завтрак II Итого за завтрак	Сок фруктовый (Яблоко свежее)	200 (100)	0.53 (0.4)		15.33 (11.3)	63 (41)	
	595	15.81	13.26	87.52	539		
Обед	1. Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	60 (60)	0.85 (0.57)	1.79 (3.08)	2.50 (1.85)	29.17 (38)	19 21
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	3.77	6.0	15.49	113	38
	3. Голубцы ленивые фармозанные с мясом говядины (куриным) запеченные в духовом шкафу, соус томатный	200/30	21.27	20.79	39.10	372	315/375
	4. Компот из смеси сухофруктов (кисель фруктовый сладкий)	200 (200)	0.15 (0.1)	0.1	16.4 (27.90)	112 (113)	241 233
	5. Хлеб пшеничный, пеклеванный	50/50	2.9/1.8	0.39/0.45	16.9/15.6	117/74	147/148
Итого за обед	790	30.74	29.42	105.99	817		
Полдник	1. Сырники сладкие запеченные в духовом шкафу со сметанным соусом (Вареники домашние с творогом отварные со сливочным маслом, сметанным соусом)	150/20 (150/20)	28.03 (22.58)	19.0 (8.65)	17.1 (38.05)	351 (389)	231
	2. Снежок (Йогурт)	180	3.06	3.9	6.0	75	
Итого за полдник	350	31.09	22.90	23.10	464		
Итого за день	1735	77.64	65.61	216.61	1.820		

от 3-х до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша молочная сладкая овсяная "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	6.72	9.89	24.95	211	189
	2. Бутерброд с сыром	30/10	4.65	9.89	10.7	150	1
	3. Какао сладкое с молоком	200	6.2	6.4	22.2	106	248
Завтрак II того за завтрак	Салат из свежей моркови, яблока	100	0.84	6.02	8.78	92	8
		545	18.41	32.20	66.63	559	
Обед	1. Салат из квашеной капусты с растительным маслом (салат из помидор с луком и растительным маслом)	60 (60)	0.96 (0.57)	2.99 (3.08)	4.60 (1.85)	49.92 (38)	81 21
	2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной.	200/5	7.9	5.73	10.97	127	82
	3. Котлета мясная запеченная в духовом шкафу	80	12.4	9.42	12.85	186	282
	4. Картофельное пюре со сливочным маслом (Запеканка слоёная картофельно-мясная. Соус томатно-овощной)	150 (200/30)	3.1 (17.10)	4.95 (18.30)	22.69 (26.73)	116 (350)	321 626
	5. Компот из смеси сухофруктов (сок фруктовый)	200 (200)	0.15 (0.53)		16.4 (15.33)	112 (63)	241
	6. Хлеб пшеничный, пеклеваный	50/50	2.9/1.8	0.39/0.45	16.9/15.6	117/74	147/148
того за обед		795	29.20	23.93	99.97	782	
Полдник	1. Каша гречневая молочная сладкая со сливочным маслом	200	8.98	9.37	35.5	181	184
	2. Пряник (печенье)	30 (20)	2.20 (1.5)	1.15 (2.0)	16.4 (14.9)	94 (83.5)	58
	3. Кофейный напиток сладкий черный	200	1.51	1.29	22.4	107	432
того за полдник		430	12.69	21.81	74.30	466	
того за день		1770	62.47	86.69	266.08	1807	

от 3-х до 7-и лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша молочная сладкая пшённая со сливочным маслом	200/5	4.65	6.48	38.20	203	189
	2. Бутерброд с повидлом	30/15	4.02	2.01	19.5	12.1	2
	3. Чай сладкий с молоком	200	1.67	2.13	17.50	80	13.8
Завтрак II	Салат фруктовый	100	0.55	0.23	10.5	46	14
	Итого за завтрак	545	10.89	10.85	85.73	450	
Обед	1. Салат из консервированной кукурузы с растительным маслом (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	60 (60)	0.61 (0.57)	4.27 (4.30)	1.31 (6.27)	46 (38)	8 21
	2. Суп картофельный на курином бульоне с клецками, лапшой	180/20	8.24	3.38	53.6	226	45
	3. Овощное рагу с куриным мясом тушеное со сливочным маслом	180/50 (80)	20.15 (13.17)	11.20 (13.87)	27.15 (5.85)	290 (201)	351/57 310
	(Суфле из куриного мяса запеченое в духовом шкафу. Икра свекольно-морковная тушеная со сливочным маслом)	(150)	(3.45)	(6.90)	(17.77)	(146)	126
	4. Компот из смеси сухофруктов, свежих яблок (кисель фруктовый сладкий)	200 (200)	1.16 (0.1)	1.09 (0.1)	11.91 (27.90)	106 (113)	128 233
Итого за обед	5. Хлеб пшеничный, пеклеваный	50/50	2.9/1.8	0.39/0.45	16.9/15.6	117/74	147/148
		790	34.80	20.78	126.47	813	
Полдник	1. Запеканка творожно-фруктовая сладкая, соус сметанный (Запеканка творожно-морковная, соус сметанный)	150/15 (150/15)	21.58 (16.75)	15.21 (14.86)	17.27 (34.24)	292 (337/55)	238
	2. Печенье	20	1.5	2.0	14.90	83	
	3. Кофейный напиток сладкий с молоком	200	4.8	3.8	22.5	143	130
Итого за полдник		385	27.88	21.01	54.67	519	
	Итого за день	1720	60.35	52.64	266.87	1782	



от 3-х до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	200/5	6.12	8.15	23.20	191	189
	2. Бутерброд с сыром	30/10	4.65	9.89	10.7	150	1
	3. Какао сладкое с молоком	200	6.2	6.4	22.2	106	248
Завтрак II	Банан (мандарин)	100 (100)	0.5 (0.4)	1.5 (-)	21 (11.3)	96 (41)	
	Итого за завтрак	545	18.47	25.94	77.10	543	
Обед	1. Салат из свежей капусты, моркови, консервированной кукурузы и растительным маслом (витаминный салат из свежего огурца с растительным маслом)	60 (60)	0.96 (0.57)	6.06 (4.30)	4.44 (6.27)	71 (38)	13 21
	2. Суп-свекольник на мясо-костном бульоне.	200/5	4.97	4.92	18.13	126	46
	3. Тефтели мясные тушеные в томатно-овощном соусе	80	10.11	7.59	5.18	179	287
Итого за обед	4. Гречка отварная со сливочным маслом (жаркое с мясом по-домашнему тушеное со сливочным маслом)	150 (230)	3.78 (16.13)	1.99 (14.73)	19.13 (21.97)	110 (292)	86 (276)
	5. Кисель фруктовый сладкий (сок фруктовый сладкий)	200 (200)	0.1 (0.53)	0.1	27.9 (15.33)	113 (63)	233
	6. Хлеб пшеничный, пеклеваемый	50/50	2.9/1.8	0.39/0.45	16.9/15.6	117/74	147/148
Полдник	Итого за полдник	790	22.83	21.50	107.45	790	
	1. Оладьи выпеченные в духовом шкафу со сметаной (Ватрушка сладкая сдобная с творогом, повидлом)	100/10 (100) (100)	7.5 (9.42) (5.7)	12.53 (10.9) (4.5)	47.36 (29.79) (25.60)	332 (255) (208)	432 140 289/314
	2. Чай сладкий с молоком	200	0.2	0.10	15.0	80	138
Итого за день	Итого за полдник	310	7.7	12.63	62.36	412	
	Итого за день	1645	15.40	25.26	124.72	1745	

от 3-х до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	1. Каша молочная сладкая рисовая со сливочным маслом	200/5	5.15	3.32	28.50	156	190	
	2. Бутерброд с повидлом	30/15	4.02	2.01	19.5	12.1	2	
	3. Кофейный напиток сладкий с молоком	200	4.8	3.8	22.5	143	130	
Завтрак II	Яблоко (мандарин)	100 (100)	0.4		11.3	41		
		550	14.37	9.13	81.80	461		
Пого за завтрак	1. Салат из вареной свеклы, моркови с растительным маслом (салат из свежей моркови, яблока)	60 (60)	0.61 (0.57)	4.3 (4.30)	2.13 (6.27)	50 (57)	27 8	
	2. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/8 80	1.37 0.70	8.11 0.62	8.47 76.59	112 316	32 239	
	3. Печень по - страгоновски тушеная в сметанном соусе	150 (200/30)	5.36 (22.75)	4.70 (14.57)	32.89 (44.52)	190 (270)	204 292	
Обед	4. Макароны отварные со сливочным маслом (макаронник с мясом и печенью запеченный в духовом шкафу, соус томатно-овощной)	200	1.16	1.09	11.91	106	128	
	5. Компот из сухофруктов, свежих яблок	50/50	2.9/1.8	0.39/0.45	16.9/15.6	117/74	147/148	
Пого за обед	6. Хлеб пшеничный, пеклеваный	798	13.90	19.66	164.49	965		
	1. Вареники ленивые сладкие с творогом отварные со сливочным маслом , сметанным соусом (булочка творожная сладкая сдобная печеная в духовом шкафу)	150/20 (100)	17.25 (12.68)	21.0 (5.98)	34.5 (46.80)	292 (37)	479	
Полдник	2. Снежок	180	3.06	3.9	6.0	75		
		350	20.31	24.09	40.5	471		
Пого за полдник		1698	48.58	52.88	335.30	1897		
Пого за день								

от 3-х до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Яйцо вареное вкрутую	40/45	5.17	5.17	0.31	71	13
	2.Бутерброд с сыром	30/10	4.65	9.89	10.7	150	1
	3.Какао сладкое с молоком	200	6.2	6.4	22.2	106	248
Завтрак II (итого за завтрак)	Банан (сок фруктовый)	100 (200)	0.5 (0.53)	1.5	21 (15.33)	96 (63)	
		380	16.52	22.36	54.21	423	
Обед	1.Салат из зеленого консервированного горошка с растительным маслом (салат из свежих огурцов, помидор с луком и растительным маслом)	60 (60)	0.59 (0.57)	4.26 (3.08)	2.28 (1.85)	50 (38)	3 21
	2.Суп крестьянский на мясо-костном бульоне.	200	5.09	8.0	20.67	175	39
Полдник	3.Пельмени домашние мясные отварные со сливочным маслом	200/20	20.4	18.33	44.0	483	442 444
	5.Компот из смеси сухофруктов (кисель фруктовый)	200 (200)	0.15 (0.1)	(0.1)	16.4 (27.9)	112 (113)	241 233
Итого за обед	6.Хлеб пшеничный , пеклеваный	50/50	2.9/1.8	0.39/0.45	16.9/15.6	117/74	147/148
		770	30.93	32.03	115.85	1011	
Итого за полдник	1.Каша молочная сладкая ячневая со сливочным маслом	200	7.09	12.09	33.72	203	99
	2.Пряник (вафли)	30 (30)	2.20 (0.84)	1.15 (0.99)	16.4 (23.19)	94 (107)	93
	3.Чай сладкий с молоком	200	0.2	0.10	15.0	80	138
Итого за день		430	9.49	13.34	65.12	377	
		1580	56.94	68.33	235.18	1810	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	1. Каша молочная сладкая сборная (пшено, ячмень, пшеничная) со сливочным маслом	300/5	6.64	7.54	27.61	203	68	
	2. Бутерброд с повидлом	40/15	4.02	2.01	19.5	121	2	
	3. Кофейный напиток сладкий с молоком	300	4.8	3.8	22.5	143	130	
Завтрак II	Яблоко	100	0.4		11.3	41		
	Итого за завтрак	640	17.84	13.35	80.91	508		
Обед	1. Салат из свежей капусты, моркови (натертая) с консервированной кукурузой с растительным маслом (салат из свежей моркови с растительным маслом)	60 (60)	0.96 (0.6)	6.06 (3.55)	4.44 (4.85)	71 (53)	13 17	
	2. Суп рисовый на мясном бульоне с мясом	180/30	3.44/2.17	4.51/2.18	14.26/1.98	132	370	
	3. Котлета рыбная запеченная в духовке соффу (Рыба тушеная в томатно-овощном соусе)	80 (80)	10.6 (7.66)	3.76 (7.21)	7.98 (3.85)	108 (74)	239 247	
	4. Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3.1	4.95	22.65	116	321	
	5. Компот из смеси сухофруктов (сок фруктовый сладкий)	300 (300)	0.15 (0.53)		16.4 (15.33)	112 (63)	241	
	6. Хлеб пшеничный, пеклеватый	90/30	2.9/1.8	0.39/0.45	16.9/15.6	117/74	147/148	
Итого за обед	700	25.12	22.30	100.21	730			
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоком запеченный в духовке соффу, соус сметанный (Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом)	180/15 180/15	21.58 (16.75)	15.21 (14.86)	17.27 (34.24)	292 (337/55)	79 238	
	2. Снежок Печенье	180/30	3.06/1.5	3.9/2.0	6.0/14.50	75/84	93	
Итого за полдник	360	26.14	21.11	37.77	551			
Итого за день	1700	69.10	56.76	218.89	1789			

от 3-х до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша манная молочная с сахаром со сливочным маслом	200/5	6.12	8.18	23.20	191	189
	2. Бутерброд с сыром	30/10	4.65	9.89	10.7	150	1
	3. Чай сладкий с молоком	200	1.57	1.79	14.61	80	138
Завтрак II	Салат из моркови с яблоком (вакан)	150 (100)	1.17 (0.5)	6.78 (1.5)	10.22 (21)	107 (96)	16
	Итого за завтрак	535	13.51	30.61	58.73	528	
Обед	1. Винегрет овощной с растительным маслом (салат из свеклы, огурцов, помидоров с луком и растительным маслом)	60 (60)	1.0 (0.67)	3.11 (3.7)	5.04 (2.8)	71 (47.46)	2 14
	2. Суп картофельный с фасолью на курином бульоне (горох, фасоль, чечевица) с грибами	200/15	5.3 1.8 (3.0)	3.73 0.2 (0.3)	15.47 10.2 (17.0)	117 52.7 (88)	99 49
	3. Плов с куриным мясом со сливочным маслом (Плов с говядиной со сливочным маслом)	230 (230)	21.62 (20.30)	17.51 (17.0)	36.25 (35.69)	389 (377)	304 321
	4. Кисель фруктовый сладкий	200	0.1	0.1	27.9	113	233
	5. Хлеб пшеничный, пшеничный	50/50 805	2.9/1.8 32.72	0.39/0.45 25.29	16.9/15.6 117.41	117/74 922	147/148
Полдник	1. Суп молочный сладкий варениковый со сливочным маслом	200	6.68	7.33	21.85	179	35
	2. Пряник (печенье)	30 (20)	2.20 (1.5)	1.15 (2.0)	16.4 (14.90)	94 (84)	
	3. Кофейный напиток сладкий черный	200	1.51	1.29	22.4	107	432
Итого за полдник	430	10.39	9.77	60.65	380		
Итого за день	1830	56.62	61.67	147.28	1830		

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

на \_\_\_\_\_ листах

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №2 «Солнышко»»

г. Палласовка Волгоградской области

Горемыкина Д.А.

