

«СОГЛАСОВАНО»

Специалист по контролю
должность
за питанием Л.В. Сосян
Ф.И. О.

31.08.2023

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 1 «Березка»
от 31.08.2023 № 17

День **День 1**
Сезон **Осенне – зимний**
Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
186	Каша ячневая молочная вязкая	154	6,22	5,54	29,29	194,99	0,09	0,12	0,37	110,19	0,68
290	Кофейный напиток на молоке	150	2,61	2,39	11,98	79,98	0,03	0,09	0,39	79,40	0,09
1	Бутерброд с маслом	28	4,92	1,92	11,60	94,72	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	ОБЕД										
55 1	Борщ со сметаной с мясом	150	6,08	3,36	8,05	100,44	0,03	0,03	4,79	17,70	0,57
216	Макаронные изделия отварные	110	4,78	6,78	41,34	235,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
237	Соус томатный	20	0,93	0,20	1,27	14,67	0,00	0,01	0,02	11,00	0,01
100	Котлета рубленая (говядина + кура)	50	10,85	6,20	1,29	127,68	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00
296	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,15	22,58	86,04	0,00	0,03	0,09	18,84	0,39
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК										
298	Йогурт питьевой (снежок)	150	4,80	7,80	5,25	102,00	0,13	0,14	0,15	3,77	0,36
256	Печенье	16	1,89	1,20	11,98	66,74	0,00	0,00	0,00	0,51	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,6	38,26	160,55	1182,88	25,112	0,406	17,44	282,43	4,77

День **День 2**
Сезон **Осенне – зимний**
Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
194	Каша манная молочная жидкая	154	5,22	4,73	23,90	161,53	0,05	0,12	0,42	95,45	0,25
18	Какао с молоком	150	2,67	2,54	12,55	84,71	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
2	Бутерброд с маслом и сыром	32	6,02	5,03	14,92	167,00	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	ОБЕД										
70	Суп рыбный с рисом	150	3,40	3,55	8,31	78,25	0,05	0,03	2,75	8,99	0,44
82	Котлеты или биточки рыбные	50	6,83	8,06	6,86	111,54	0,09	0,07	23,30	29,65	0,66
139	Картофель отварной с маслом	110	1,88	2,32	18,67	101,16	0,143	0,077	22,858	12,10	1,045
8	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	4,21	0,90	4,10	67,15	0,01	0,02	8,66	23,53	0,30
297	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	150	0,12	0,14	15,90	63,31	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК										
246	Блины со сгущенным молоком	65	3,91	5,51	31,21	154,54	0,16	0,17	0,18	3,44	0,38
306	Кисель из концентрата "Валетек"	150	0,00	0,00	17,92	69,75	0,29	0,33	18,75	0,00	0,00
36,11	Фрукт (яблоко/ слива/ мандарин)	80	0,90	2,70	37,80	80,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
			34,78	35,50	154,36	1219,34	0,76	0,9	34,87	273,33	5,12

День **День 3**
Сезон **Осенне – зимний**
Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
198	Каша пшеничная молочная жидкая	154	6,61	5,61	26,40	187,80	0,12	0,12	0,40	96,90	0,88
290	Кофейный напиток на молоке	150	2,61	2,39	11,98	79,98	0,03	0,09	0,39	79,40	0,09
1	Бутерброд с маслом	28	4,92	1,92	11,60	94,72	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	ОБЕД										
60	Суп гороховый с мясом	150	3,48	4,90	12,22	99,04	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00
96	Жаркое по-домашнему	120	12,38	12,11	11,08	204,54	0,00	0,00	14,72	0,00	0,00
13	Салат из свежих овощей	40	2,45	0,25	1,31	28,16	0,00	0,00	3,04	0,00	0,00
296	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,15	22,58	86,04	0,00	0,03	0,09	18,84	0,39
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК										
229	Сырники из творога (1 вариант)	65	8,41	10,87	20,75	201,42	0,03	0,13	0,13	77,16	0,32
32	Йогурт	15	0,85	0,71	1,21	15,96	0,00	0,00	0,01	2,79	0,00
301	Напиток из шиповника	150	0,09	0,21	10,38	120,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,32	41,84	168,73	1198,81	0,29	0,8	30,10	494,22	4,52

День **День 4**
 Сезон **Осенне – зимний**
 Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
197	Каша рисовая молочная жидкая	154	5,85	3,76	23,21	161,52	0,05	0,12	0,42	94,03	0,32
286	Чай сладкий	150	0,00	0,09	6,49	25,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	32	6,02	5,03	14,92	167,00	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	ОБЕД										
64	Суп крестьянский с крупой с мясом	150	6,84	4,55	8,45	109,86	0,03	0,03	4,80	16,83	0,39
104	Тефтели мясные в соусе	80	13,60	8,64	10,32	198,40	0,02	0,04	0,44	11,63	0,41
175	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,53	5,48	28,23	181,40	0,12	0,07	0,00	8,39	2,72
41	Компот из свежих яблок и изюмом	150	0,21	0,56	21,83	121,94	0,05	0,02	3,00	30,66	1,17
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК										
252	Оладьи с повидлом	65	4,73	4,25	23,61	156,24	0,162	0,208	0,578	38,382	0,442
284	Молоко кипяченое	150	4,80	4,35	7,05	90,00	0,05	0,18	0,78	158,40	0,14
36,11	Фрукт(яблоко/ слива/ мандарин)	80	0,90	2,70	37,80	80,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48	42,13	197,83	1372,29	0,562	0,718	14,818	364,842	7,912

День **День 5**
 Сезон **Осенне – зимний**
 Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,48	3,55	13,09	98,23	0,03	0,09	0,39	81,36	0,24
18	Какао с молоком	150	2,67	2,54	12,55	84,71	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
1	Бутерброд с маслом	28	4,92	1,92	11,60	94,72	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	ОБЕД										
71	Бульон куриный прозрачный	150	4,07	2,73	1,64	53,45	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
127	Куры отварные	50	10,50	12,50	0,22	145,00	0,03	0,07	0,48	10,27	0,99
141	Картофельное пюре	120	6,83	2,86	17,66	143,93	0,10	0,08	8,32	28,50	0,83
64	Салат из свеклы с сыром на растительным масле	40	6,01	3,15	3,57	80,91	0,08	0,09	0,05	11,25	0,20
296	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,15	22,58	86,04	0,00	0,03	0,09	18,84	0,39
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК										
276	Булочка домашняя с изюмом	50	5,72	3,89	34,27	198,42	0,05	0,02	0,00	7,60	0,41
286	Чай сладкий	150	0,00	0,09	6,49	25,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
89	Конфета	18	6,30	0,94	9,99	97,90	0,01	0,02	0,00	0,05	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,02	37,04	149,58	1189,24	0,35	0,44	9,73	258,96	5,66

День **День 6**
 Сезон **Осенне – зимний**
 Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
194	Каша манная молочная жидкая	154	5,22	4,73	23,90	161,53	0,05	0,12	0,42	95,45	0,25
290	Кофейный напиток на молоке	150	2,61	2,39	11,98	79,98	0,03	0,09	0,39	79,40	0,09
256	Печенье	16	1,89	1,20	11,98	66,74	0,00	0,00	0,00	0,51	0,03
	ОБЕД										
67	Свекольник со сметаной с мясом	150	6,84	4,20	9,92	115,21	0,03	0,03	3,00	20,09	0,84
97	Котлеты мясная	50	9,40	6,28	4,55	126,32	0,02	0,02	0,14	16,29	0,18
216	Макаронные изделия отварные	110	4,78	6,78	41,34	235,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
237	Соус томатный	20	0,93	0,20	1,27	14,67	0,00	0,01	0,02	0,51	0,00
297	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	150	0,12	0,14	15,90	63,31	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК										
280	Оладьи с молоком сгущенным	65	6,83	5,05	29,61	143,93	0,10	0,08	8,32	28,50	0,83
286	Чай сладкий	150	0,00	0,09	6,49	25,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,30	2,19	187,02	1246,67	0,382	0,436	41,71	308,44	5,19

День **День 7**
 Сезон **Осенне – зимний**
 Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
185	Каша гречневая молочная вязкая	154	6,70	6,81	27,80	199,83	0,15	0,17	0,39	91,91	2,56
18	Какао с молоком	150	2,67	2,54	12,55	84,71	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
2	Бутерброд с маслом и сыром	32	6,02	5,03	14,92	167,00	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	ОБЕД										
599	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150	4,29	4,27	16,34	128,31	0,06	0,03	3,96	8,22	0,51
82	Котлеты или биточки рыбные	50	6,83	8,06	6,86	111,54	0,09	0,07	23,30	29,65	0,66
139	Картофель отварной с маслом	110	1,88	2,32	18,67	101,16	0,143	0,077	22,858	12,10	1,045
296	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,15	22,58	86,04	0,00	0,03	0,09	18,84	0,39
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК										
246	Блины с повидлом	65	5,46	4,60	22,29	158,61	0,16	0,17	0,18	3,44	0,38
301	Напиток из шиповника	150	0,09	0,21	10,38	120,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
36,11	Фрукт(яблоко/слива/мандарин)	80	0,90	2,70	37,80	80,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,17	39,41	206,11	1289,08	0,61	0,62	37,23	265,78	8,54

День **День 8**
 Сезон **Осенне – зимний**
 Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
200	Каша молочная "Дружба"	154	6,10	4,70	25,10	174,00	0,09	0,12	0,40	95,33	0,60
290	Кофейный напиток на молоке	150	2,61	2,39	11,98	79,98	0,03	0,09	0,39	79,40	0,09
1	Бутерброд с маслом	28	4,92	1,92	11,60	94,72	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	ОБЕД										
52	Щи из со сметаной с мясом	150	6,35	3,83	5,49	94,84	0,03	0,03	7,20	19,08	0,42
94	Гуляш	80	13,35	12,24	2,80	212,00	0,04	0,10	0,51	10,80	2,20
216	Макаронные изделия отварные	110	4,78	6,78	41,34	235,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Компот из свежих яблок и с изюмом	150	0,21	0,56	21,83	121,94	0,05	0,02	3,00	30,66	1,17
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК										
229	Сырники из творога (1 вариант)	65	8,41	10,87	20,75	201,42	0,03	0,13	0,13	77,16	0,32
306	Кисель из концентрата "Валетек"	150	0,00	0,00	17,92	69,75	0,29	0,33	18,75	0,00	0,00
32	Йогурт	15	0,85	0,71	1,21	15,96	0,00	0,00	0,01	2,79	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,10	46,72	175,94	1394,90	0,68	0,88	30,39	344,71	7,24

День **День 9**
 Сезон **Осенне – зимний**
 Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
197	Каша рисовая молочная жидкая	154	5,85	3,76	23,21	161,52	0,05	0,12	0,42	94,03	0,32
18	Какао с молоком	150	2,67	2,54	12,55	84,71	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
2	Бутерброд с маслом и сыром	32	6,02	5,03	14,92	167,00	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	ОБЕД										
599	Суп картофельный с макаронами изд.	150	2,22	2,22	16,34	94,40	0,00	0,00	4,44	0,00	0,00
103	Фрикадельки мясные	10	0,87	1,00	0,72	14,76	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
99	Котлета куриная	50	11,78	18,07	2,11	186,90	0,00	0,00	1,36	0,00	0,00
237	Соус томатный	20	0,93	0,20	1,27	14,67	0,00	0,01	0,02	0,51	0,00
141	Картофельное пюре	120	6,83	2,86	17,66	143,93	0,10	0,08	8,32	28,50	0,83
296	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,15	22,58	86,04	0,00	0,03	0,09	18,84	0,39
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК										
276	Булочка домашняя с изюмом	50	5,72	3,89	34,27	198,42	0,05	0,02	0,00	7,60	0,41
286	Чай сладкий	150	0,00	0,09	6,49	25,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
36,11	Фрукт(яблоко/слива/мандарин)	80	0,90	2,70	37,80	80,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,31	45,23	205,84	1338,28	0,44	0,59	15,62	291,57	5,08

День **День 10**
Сезон **Осенне – зимний**
Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
184	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	154	7,41	6,48	27,50	201,15	0,15	0,12	0,39	103,00	1,25
286	Чай сладкий	150	0,00	0,09	6,49	25,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
32	Вафли	20	0,56	0,64	16,22	68,42	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	ОБЕД										
53	Рассольник ленинградский с мясом	150	6,54	4,57	14,05	133,95	0,05	0,03	4,02	9,03	0,51
134	Плов из курицы	110	13,50	7,29	20,80	233,88	0,04	0,05	0,43	9,43	1,13
64	Салат из свеклы с сыром на растительном масле	40	6,01	3,15	3,57	80,91	0,08	0,09	0,05	11,25	0,20
297	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	150	0,12	0,14	15,90	63,31	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК										
222	Яйцо отварное	40	1,84	2,03	0,11	25,12	0,13	0,14	0,15	3,77	0,36
290	Кофейный напиток на молоке	150	2,61	2,39	11,98	79,98	0,03	0,09	0,39	79,40	0,09
334	Бутерброд с сыром	28	0,73	1,88	12,85	74,20	0,022	0,006	0,00	3,80	0,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,84	31,38	145,39	1066,85	0,52	0,48	11,42	234,23	5,78

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		428,44	359,7	1605,96	12498,34	3,90	5,582	242,74	2710,87