

«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 **Детский сад (3 – 7 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
186	Каша ячневая молочная вязкая	205	8,28	7,38	39,99	259,57	0,00	0,00	1,27	0,00	0,00
290	Кофейный напиток на молоке	200	3,48	3,18	15,98	106,64	0,04	0,12	0,52	105,86	0,12
1	Бутерброд с маслом	31	5,27	1,78	11,69	101,48	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
55 1	Борщ со сметаной с мясом	200	8,10	4,48	10,74	133,92	0,04	0,04	6,38	23,60	0,76
216	Макаронные изделия отварные	130	5,65	8,01	48,85	277,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
237	Соус томатный	30	1,40	0,30	1,90	22,00	0,02	0,04	0,591	,035	0,01
100	Котлеты говядина +кура	70	15,19	8,68	4,45	178,75	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00
296	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,90	30,10	114,72	0,00	0,04	0,12	25,12	0,52
333	Хлеб ржаной	50	0,65	3,40	19,90	100,50	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
698	Йогурт питьевой(снежок)	180	5,76	9,00	6,30	122,40	0,00	0,00	4,56	0,00	0,00
256	Печенье	16	1,89	1,20	11,98	66,74	0,00	0,00	0,00	0,51	0,03
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,71</b>	<b>48,31</b>	<b>204,88</b>	<b>1484,71</b>	<b>0,32</b>	<b>0,35</b>	<b>23,79</b>	<b>218,97</b>	<b>4,71</b>

День **День 2**  
 Сезон **Осенне – зимний**  
 Категория **Детский сад (3 – 7 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
194	Каша манная молочная жидкая	205	6,95	6,29	31,82	215,02	0,05	0,12	0,42	95,45	0,25
18	Какао с молоком	200	3,56	3,38	16,74	112,94	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
2	Бутерброд с маслом и сыром	32	7,36	6,15	18,24	204,11	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
70	Суп рыбный с рисом	200	4,54	4,74	11,08	104,34	0,05	0,03	2,75	8,99	0,44
82	Котлеты или биточки рыбные	70	9,54	11,26	6,95	156,16	0,09	0,07	23,30	29,65	0,66
139	Картофель отварной с маслом	130	2,22	2,74	22,06	119,55	0,143	0,077	22,858	12,10	1,045
8	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	6,32	1,22	4,56	100,72	0,01	0,02	8,66	23,53	0,30
297	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,14	0,18	21,20	84,42	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
333	Хлеб ржаной	50	0,65	3,40	19,90	100,50	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
246	Блины со сгущенным молоком	85	5,11	7,21	40,81	270,45	0,16	0,17	0,18	3,44	0,38
306	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	23,90	93,00	0,29	0,33	18,75	0,00	0,00
36,11	Фрукт(яблоко/слива/мандарин)	100	0,90	2,70	37,80	100,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,29</b>	<b>49,25</b>	<b>255,06</b>	<b>1661,21</b>	<b>0,76</b>	<b>0,9</b>	<b>34,87</b>	<b>273,33</b>	<b>5,12</b>

День            **День 3**  
 Сезон           **Осенне – зимний**  
 Категория      **Детский сад (3 – 7 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>198</b>	Каша пшенная молочная жидкая	205	8,79	7,40	35,10	250,00	0,12	0,12	0,40	96,90	0,88
<b>290</b>	Кофейный напиток на молоке	200	3,48	3,18	15,98	106,64	0,04	0,12	0,52	105,86	0,12
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	31	5,27	1,78	11,69	101,48	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>60</b>	Суп гороховый с мясом	200	4,64	6,84	16,30	132,06	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00
<b>96</b>	Жаркое по-домашнему	150	15,48	15,14	13,84	255,67	0,00	0,00	14,72	0,00	0,00
<b>13</b>	Салат из свежих овощей	60	3,68	0,42	1,97	42,24	0,00	0,00	4,56	0,00	0,00
<b>296</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,90	30,10	114,72	0,00	0,04	0,12	25,12	0,52
<b>333</b>	Хлеб ржаной	50	0,65	3,40	19,90	100,50	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>229</b>	Сырники из творога (1 вариант)	85	11,00	14,22	27,14	263,39	0,03	0,13	0,13	77,16	0,32
<b>32</b>	Йогурт	20	1,14	0,95	1,61	21,28	0,00	0,00	0,01	2,79	0,00
<b>301</b>	Напиток из шиповника	200	0,12	0,28	13,84	161,00	0,09	0,11	0,58	0,09	0,03
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,29</b>	<b>54,51</b>	<b>187,47</b>	<b>1548,98</b>	<b>0,29</b>	<b>0,8</b>	<b>30,10</b>	<b>494,22</b>	<b>4,52</b>

День **День 4**  
 Сезон **Осенне – зимний**  
 Категория **Детский сад (3 – 7 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
197	Каша рисовая молочная жидкая	205	7,79	5,00	30,89	215,00	0,05	0,12	0,42	94,03	0,32
286	Чай сладкий	200	0,00	0,14	8,66	34,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	32	7,36	6,15	18,24	204,11	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
64	Суп крестьянский с крупой с мясом	200	8,78	5,74	11,26	146,48	0,03	0,03	4,80	16,83	0,39
104	Тефтели мясные в соусе	100	17,00	10,80	12,90	248,00	0,02	0,04	0,44	11,63	0,41
175	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,36	6,47	33,36	214,38	0,12	0,07	0,00	8,39	2,72
41	Компот из свежих яблок и с изюмом	200	0,28	0,74	29,10	162,58	0,05	0,02	3,00	30,66	1,17
333	Хлеб ржаной	50	0,65	3,40	19,90	100,50	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
252	Оладьи с повидлом	85	6,19	5,56	30,87	204,31	0,162	0,208	0,578	38,382	0,442
284	Молоко кипяченое	200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,05	0,18	0,78	158,40	0,14
36,11	Фрукт(яблоко/слива/мандарин)	100	0,90	2,70	37,80	100,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,71</b>	<b>55,9</b>	<b>242,38</b>	<b>1749,94</b>	<b>0,562</b>	<b>0,718</b>	<b>14,818</b>	<b>364,842</b>	<b>7,912</b>

День            **День 5**  
 Сезон           **Осенне – зимний**  
 Категория      **Детский сад (3 – 7 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
77	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,64	4,74	17,46	130,98	0,03	0,09	0,39	81,36	0,24
18	Какао с молоком	200	3,56	3,38	16,74	112,94	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
1	Бутерброд с маслом	31	5,27	1,78	11,69	101,48	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
71	Бульон куриный прозрачный	200	5,42	3,64	2,18	71,26	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
127	Куры отварные	70	14,70	17,50	0,30	203,00	0,03	0,07	0,48	10,27	0,99
141	Картофельное пюре	150	8,60	3,57	22,08	179,91	0,12	0,11	10,40	35,63	1,04
64	Салат из свеклы с сыром на растительном масле	60	9,02	4,73	5,36	121,37	0,08	0,09	0,05	11,25	0,20
296	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,90	30,10	114,72	0,00	0,04	0,12	25,12	0,52
333	Хлеб ржаной	50	0,65	3,40	19,90	100,50	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
276	Булочка домашняя с изюмом	70	7,11	5,45	47,98	277,79	0,05	0,02	0,00	7,60	0,41
286	Чай сладкий	200	0,00	0,14	8,66	34,04	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,31</b>	<b>50,17</b>	<b>192,44</b>	<b>1545,89</b>	<b>0,35</b>	<b>0,44</b>	<b>9,73</b>	<b>258,96</b>	<b>5,66</b>

День **День 6**  
 Сезон **Осенне – зимний**  
 Категория **Детский сад (3 – 7 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>194</b>	Каша манная молочная жидкая	205	6,95	6,29	31,82	215,02	0,05	0,12	0,42	95,45	0,25
<b>290</b>	Кофейный напиток на молоке	200	3,48	3,18	15,98	106,64	0,04	0,12	0,52	105,86	0,12
<b>256</b>	Печенье	16	1,89	1,20	11,98	66,74	0,00	0,00	0,00	0,51	0,03
	<b>ОБЕД</b>										
<b>67</b>	Свекольник со сметаной с мясом	200	8,78	5,68	13,22	153,62	0,03	0,03	3,00	20,09	0,84
<b>97</b>	Котлеты мясная	70	13,16	8,80	6,36	176,85	0,02	0,02	0,14	16,29	0,18
<b>216</b>	Макаронные изделия отварные	130	5,65	8,01	48,85	277,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>237</b>	Соус томатный	30	1,40	0,30	1,90	22,00	0,02	0,04	0,591	0,35	0,01
<b>297</b>	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,14	0,18	21,20	84,42	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
<b>333</b>	Хлеб ржаной	50	0,65	3,40	19,90	100,50	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>280</b>	Оладьи с молоком сгущенным	85	6,29	6,60	38,72	240,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>286</b>	Чай сладкий	200	0,00	0,14	8,66	34,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,39</b>	<b>43,78</b>	<b>218,57</b>	<b>1478,61</b>	<b>0,382</b>	<b>0,436</b>	<b>41,71</b>	<b>308,44</b>	<b>5,19</b>

День            **День 7**  
 Сезон           **Осенне – зимний**  
 Категория      **Детский сад (3 – 7 лет)**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>185</b>	Каша гречневая молочная вязкая	205	8,92	9,06	37,00	266,01	0,15	0,17	0,39	91,91	2,56
<b>18</b>	Какао с молоком	200	3,56	3,38	16,74	112,94	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
<b>2</b>	Бутерброд с маслом и сыром	32	7,36	6,15	18,24	204,11	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>599</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200	6,46	6,42	21,78	171,08	0,06	0,03	3,96	8,22	0,51
<b>82</b>	Котлеты или биточки рыбные	70	9,54	11,26	6,95	156,16	0,09	0,07	23,30	29,65	0,66
<b>139</b>	Картофель отварной с маслом	130	2,22	2,74	22,06	119,55	0,143	0,077	22,858	12,10	1,045
<b>296</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,90	30,10	114,72	0,00	0,04	0,12	25,12	0,52
<b>333</b>	Хлеб ржаной	50	0,65	3,40	19,90	100,50	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>246</b>	Блины с повидлом	85	7,14	6,02	29,15	207,42	0,16	0,17	0,18	3,44	0,38
<b>301</b>	Напиток из шиповника	200	0,12	0,28	13,84	161,00	0,09	0,11	0,58	0,09	0,03
<b>36,11</b>	Фрукт(яблоня/слива/мандарин)	100	0,90	2,70	37,80	100,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,91</b>	<b>52,31</b>	<b>253,56</b>	<b>1674,47</b>	<b>0,61</b>	<b>0,62</b>	<b>37,23</b>	<b>265,78</b>	<b>8,54</b>

День            **День 8**  
 Сезон           **Осенне – зимний**  
 Категория      **Детский сад (3 – 7 лет)**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
200	Каша молочная "Дружба"	205	8,12	6,25	33,41	231,63	0,09	0,12	0,40	95,33	0,60
290	Кофейный напиток на молоке	200	3,48	3,18	15,98	106,64	0,04	0,12	0,52	105,86	0,12
1	Бутерброд с маслом	31	5,27	1,78	11,69	101,48	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
52	Щи из со сметаной с мясом	200	8,26	5,10	7,32	126,46	0,03	0,03	7,20	19,08	0,42
94	Гуляш	100	18,69	15,30	3,50	254,40	0,04	0,10	0,51	10,80	2,20
216	Макаронные изделия отварные	130	5,65	8,01	48,85	277,99	0,03	0,06	0,09	10,02	0,02
41	Компот из свежих яблок и с изюмом	150	0,28	0,74	29,10	162,58	0,05	0,02	3,00	30,66	1,17
333	Хлеб ржаной	50	0,65	3,40	19,90	100,50	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
229	Сырники из творога (1 вариант)	85	11,00	14,22	27,14	263,39	0,03	0,13	0,13	77,16	0,32
306	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	23,90	93,00	0,29	0,33	18,75	0,00	0,00
32	Йогурт	20	1,14	0,95	1,61	21,28	0,00	0,00	0,01	2,79	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,54</b>	<b>58,93</b>	<b>222,4</b>	<b>1761,35</b>	<b>0,68</b>	<b>0,88</b>	<b>30,39</b>	<b>344,71</b>	<b>7,24</b>



День **День 91**  
 Сезон **Осенне – зимний**  
 Категория **Детский сад (3 – 7 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
197	Каша рисовая молочная жидкая	205	7,79	5,00	30,89	215,00	0,05	0,12	0,42	94,03	0,32
18	Какао с молоком	200	3,56	3,38	16,74	112,94	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
2	Бутерброд с маслом и сыром	32	7,36	6,15	18,24	204,11	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
599	Суп картофельный с макаронами изд.	200	2,96	2,96	21,78	125,86	0,00	0,00	4,44	0,00	0,00
103	Фрикадельки мясные	15	1,31	1,50	1,09	22,14	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
99	Котлета куриная	70	16,49	25,30	2,95	261,66	0,00	0,00	1,36	0,00	0,00
237	Соус томатный	30	1,40	0,30	1,90	22,00	0,00	0,01	0,02	0,51	0,00
141	Картофельное пюре	150	8,60	3,57	22,08	179,91	0,12	0,11	10,40	35,63	1,04
296	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,90	30,10	114,72	0,00	0,04	0,12	25,12	0,52
333	Хлеб ржаной	50	0,65	3,40	19,90	100,50	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
276	Булочка домашняя с изюмом	70	7,11	5,45	47,98	277,79	0,05	0,02	0,00	7,60	0,41
286	Чай сладкий	200	0,00	0,14	8,66	34,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
36,11	Фрукт(яблоко/слива/мандарин)	100	0,90	2,70	37,80	100,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58,17</b>	<b>60,75</b>	<b>260,11</b>	<b>1770,67</b>	<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>15,62</b>	<b>291,57</b>	<b>5,08</b>

День **День 10**  
Сезон **Осенне – зимний**  
Категория **Детский сад (3 – 7 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
184	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	205	9,66	8,63	36,61	267,77	0,15	0,12	0,39	103,00	1,25
286	Чай сладкий	200	0,00	0,14	8,66	34,04	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
	<b>ОБЕД</b>										
53	Рассольник ленинградский с мясом	200	8,72	6,10	18,74	178,60	0,05	0,03	4,02	9,03	0,51
134	Плов из курицы	130	15,95	8,62	24,58	276,41	0,04	0,05	0,43	9,43	1,13
64	Салат из свекл с сыром на растительном масле	60	9,02	4,73	5,36	121,37	0,08	0,09	0,05	11,25	0,20
297	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,14	0,18	21,20	84,42	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
333	Хлеб ржаной	50	0,65	3,40	19,90	100,50	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
658	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	200	3,48	3,18	15,98	106,64	0,04	0,12	0,52	105,86	0,12
334	Бутерброд с сыром	31	2,33	3,88	11,24	82,15	0,03	0,01	0,00	4,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,35</b>	<b>41,53</b>	<b>178,6</b>	<b>1345,44</b>	<b>0,52</b>	<b>0,48</b>	<b>11,42</b>	<b>234,23</b>	<b>5,78</b>

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	551,67	515,44	2215,47	16021,27	3,90	5,582	242,74	2710,87	39,68