

Дата 21.12.2024

Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
детский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

1-3 года

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша вязкая ячневая молочная	100	3,0	3,0	14,3	42
397	Какао с молоком	135	1,9	2,4	12,1	85,2
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	71	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>12,22</b>	<b>51</b>
	<b>Обед</b>					
41	Салат из моркови	20	0,25	0,02	2,32	15,46
57	Борщ с капустой и картофелем	140	1,02	3,75	7,13	73,5
305	Биточки рубленые из птицы	40	5,49	7,93	4,13	110,6
317	Макаронные изделия отварные	100	2,66	3,81	17,58	116,32
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
231	Сырники из творога	50	9,3	7,3	5,38	122
350	Молоко сгущенное	5	0,34	0,43	2,8	16,5
392	Чай с сахаром	145	0,04	0,01	8,1	40,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	20/30	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25

3-7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	
	<b>Завтрак</b>				158,3
168	Каша вязкая ячневая молочная	140	3,22	3,2	35,4
397	Какао с молоком	150	2,1	2,6	13,2
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	
368	Яблоко	75	0,3	0,3	12,22
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>			<b>51</b>
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	75	0,22	0,15	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>			<b>6,1</b>
	<b>Обед</b>				<b>10,9</b>
41	Салат из моркови	40	0,5	0,04	26,6
57	Борщ с капустой и картофелем	180	0,5	0,04	4,7
305	Биточки рубленые из птицы	70	7,6	9,8	23,9
317	Макаронные изделия отварные	130	3,4	4,9	
376	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>			<b>16,5</b>
	<b>Полдник</b>				<b>8,8</b>
231	Сырники из творога	100	12,6	11,6	7
	Молоко сгущенное	10	0,6	0,8	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	15,7
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>			<b>76,3</b>
	Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	30/38	3,7/		
					<b>175,12</b>
					<b>1349,43</b>



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
детский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
Детский сад №3 «Тополь»  
С.В. Прокопенко

Дата 3.12.2024

**1-3 года**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	С	
	<b>Завтрак</b>					
216	Омлет с сыром	8/92	11	18	1,1	230
395	Кофейный напиток с молоком	140	1,4	1	10,2	70
2	Бутерброд с повидлом/маслом	5/5/25	0,81	1,86	19,04	112,5
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>351</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>7,57</b>	<b>32</b>
	<b>Обед</b>					
13/1	Огурцы свежие нарезка	15	0,03	-	0,1	0,5
99	Суп – пюре из картофеля	155	2	8	147	103,2
277	Гуляш из отварного мяса	50	4,4	3,17	0,65	77,75
313	Каша рассыпчатая греча (гарнир)	100	3,73	3,06	24,78	161,5
378/1	Кисель	130	-	-	6,2	15
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
45	Винегрет овощной	70	0,53	1,43	2,3	36,33
394	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75	53,4
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				
	Хлеб на весь день	15/30	1,87/ 2,04	1,37/ 0,4	14,42/ 12,45	55,23/ 60,25



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
Детский сад №3 «Тополь»  
С.В. Прокопенко

**3-7 лет**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	С	
	<b>Завтрак</b>					
216	Омлет с сыром	10/95	12,5	17,9	1,1	231,5
395	Кофейный напиток с молоком	170	1,7	1,2	10,3	75
2	Бутерброд с повидлом/маслом	10/5/35	1,1	2,6	20,2	150,7
368	Яблоко	75	0,3	0,3	7	34
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	75	0,37	-	7,57	32
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>7,57</b>	<b>32</b>
	<b>Обед</b>					
13/1	Огурцы свежие нарезка	20	0,04	-	0,1	0,6
99	Суп – пюре из картофеля	180	2,3	8,2	147,7	111,8
277	Гуляш из отварного мяса	70	7,1	3,4	0,9	108,8
313	Каша рассыпчатая греча (гарнир)	130	5,8	3,9	25,2	209,9
378/1	Кисель	180	-	-	6,5	20,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>				
	<b>Полдник</b>					
45	Винегрет овощной	80	0,6	2,6	2,6	41,5
394	Чай с молоком	150	0,8	0,5	8,5	72,8
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>				
	Хлеб на весь день	25/38	3,1/2,5	2,2/0,5	24,03/15/7	92,05/76,3
	<b>Всего за день</b>	<b>1388</b>	<b>40,26</b>	<b>45,58</b>	<b>279,39</b>	<b>1350,55</b>





Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
детский сад № 3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

Дата 5.12.24

**1-3 года**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
185/1	Каша жидкая пшеничная	140	3,13	5,12	18,19	121,03
397	Какао с молоком	170	3,47	4,01	14,94	155
3	Бутерброд с сыром	10/25	4,2	7,11	13,94	125,55
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,37	-	7,57	32
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,53	30,17
86	Суп лапша домашняя	138/12	1,37	4,04	9,15	63,35
282	Котлета рубленая мясная	40	6,22	5,62	7,28	93,5
132	Капуста тушеная	100	1,96	4,71	10,49	81
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
250	Рыба запечённая с картофелем	50	4,4	4,1	7	72
392	Чай с сахаром	100	0,3	0,01	5	19
368	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>221</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	15/30	1,87/2,04	1,37/0,4	14,42/12,45	55,23/60,25

**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
185/1	Каша жидкая пшеничная	170	4,8	7,2	1,1	231,5
397	Какао с молоком	180	3,6	4,2	10,3	75
3	Бутерброд с сыром	15/35	5	8,1	20,2	150,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>			7	34
399	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	75	0,37	-		
	<b>Итого за завтрак</b>				7,57	32
	<b>Обед</b>				7,57	32
33	Салат из свеклы	40	0,5	2,4		
86	Суп лапша домашняя	160/20	1,6	4,8	10,9	86,01
282	Котлета рубленая мясная	70	8,8	7,8	0,9	108,8
132	Капуста тушеная	130	2,5	4,7	25,2	209,9
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02	6,5	20,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>				
	<b>Полдник</b>					
250	Рыба запечённая с картофелем	80	6,04	5,5	2,6	41,5
392	чай с сахаром	100	0,3	0,01	5	19
368	Банан	75	1,16	0,42	1,99	92,8
	<b>Итого за полдник</b>	<b>25/38</b>	3,1/		279,39	1350,55



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
детский сад № 3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

Дата 6.12.2024



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ  
 детский сад №3 «Гололёк»  
 С.В. Прокопенко

**1-3 года**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
7	Суп молочный овсяный	150	4,2	6	18	130
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	71	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Обед</b>					
20	Салат из б/кочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	4,6	27,77
80	Суп картофельный с крупой	130	1,3	1,45	2,04	55,7
172	Печень по-строгановски	50	7,8	9	0,7	115,5
317	Макаронные изделия отварные	100	2,66	3,81	17,58	116,32
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
466	Сдоба обыкновенная	40	3,1	1,8	20,9	112,8
400	Молоко кипяченое	100	3,05	4	7,04	59
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>211</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов) ржаной	30	2,04	0,4	12,45	60,25

**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
7	Суп молочный овсяный	170	4,7	6,8	1,1	231,5
392	Чай с сахаром	190	0,05	0,01	10,3	75
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	20,2	150,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>			<b>7</b>	<b>34</b>
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	75	0,22	0,15		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>75</b>			<b>7,57</b>	<b>32</b>
	<b>Обед</b>					
20	Салат из б/кочанной капусты	40	0,5	2,02		
80	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2	0,1	0,6
172	Печень по-строгановски	70	11,5	12,7	147,7	111,8
317	Макаронные изделия отварные	130	3,4	4,9	0,9	108,8
321	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02	25,2	209,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>			<b>6,5</b>	<b>20,7</b>
	<b>Полдник</b>					
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36		
400	Молоко кипяченое	125	3,8	5	2,6	41,5
368	Яблоко	75	0,3	0,3	8,5	72,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>			<b>1,99</b>	<b>92,8</b>
	Хлеб на весь день (без бутербродов) ржаной	38	2,5	0,5		



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ  
 детский сад №3 «Гололёк»  
 С.В. Прокопенко



Дата 9.12.2024

**1-3 года**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,31	2,91	14,12	108,9
397	Какао с молоком	170	3,47	4,01	14,94	155
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок абрикосовый	71	0,37	-	9,52	39,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>9,52</b>	<b>39,5</b>
	<b>Обед</b>					
14	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	2,86	1,42	23,78
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,01	2,89	4,01	46,2
255	Котлета рыбная запечённая	40	4,73	2,36	5,58	75,72
313	Рис отварной (гарнир)	100	1,43	2,58	24,45	139,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>470</b>				
	<b>Полдник</b>					
240	Пудинг из творога с яблоками	65	7,86	6,83	9,5	144,3
	Молоко сгущенное	5	0,34	0,43	2,8	16,5
394	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75	53,4
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>20/30</b>	<b>2,49/2,04</b>	<b>0,49/0,4</b>	<b>15,22/12,45</b>	<b>73,64/60,25</b>



**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,9	4,4	15,9	109,6
397	Какао с молоком	180	3,6	4,2	19,8	164,1
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок абрикосовый	75	0,37	-	9,52	39,5
	<b>Итого за завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,4	2,8	1,8	31,7
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,2	2,5	4,8	47,4
255	Котлета рыбная запечённая	80	8,4	5,7	11,1	76,4
313	Рис отварной (гарнир)	130	1,8	4,3	30,7	140,7
376	Компот сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>				
	<b>Полдник</b>					
240	Пудинг из творога с яблоками	70	8,4	8,3	10,2	145,4
	Молоко сгущенное	10	0,6	0,8	5,6	33
394	Чай с молоком	150	0,8	0,5	8,5	72,8
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>30/38</b>	<b>3,7/2,5</b>	<b>0,7/0,5</b>	<b>22,8/15,7</b>	<b>110,4/76,3</b>



Дата 11.12.2024



**1-3 лет**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
94	Суп молочный с рисовой крупой	100	2,4	2,5	8,4	66,2
395	Кофейный напиток с молоком	140	1,4	1	10,2	70
2	Бутерброд с повидлом/маслом	5/5/ 25	0,81	1,86	19,04	112,5
368	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>351</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за 2 завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
13/1	Огурцы свежие нарезка	15	0,03	-	0,1	0,5
81	Суп картофельный с бобовыми	155	2,4	4,3	1	7,1
288	Фрикадельки мясные в соусе	50	6,09	9,15	6,5	117,21
314	Гарнир каша вязка (греча)	100	3,73	3,06	24,78	161,5
678/1	Кисель	130	-	-	6,2	15
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
249	Рыба запеченная в омлете	60	10,6	2,7	1,7	74
392	Чай с сахаром	110	0,03	0,01	6,2	24,4
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	<b>Итого за ужин</b>	<b>190</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>15/30</b>	1,87/ 2,04	1,37/ 0,4	14,42/ 12,45	55,23/ 60,25

**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
94	Суп молочный с рисовой крупой	155	3,7	3,9	8,4	102,6
395	Кофейный напиток с молоком	170	1,7	1,2	10,3	75
3	Бутерброд с повидлом/маслом	10/5/ 35	1,1	2,6	20,2	150,7
368	Банан	75	1,16	0,42	15,8	71,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок виноградный	75	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>75</b>				
	<b>Обед</b>					
13/1	Огурцы свежие нарезка	20	0,04	-	0,1	0,6
81	Суп картофельный с бобовыми	180	2,7	4,9	2,1	7,2
288	Фрикадельки мясные в соусе	80	9,7	13,6	12,4	185,5
314	Гарнир каша вязка (Греча)	130	5,8	3,9	25,2	209,9
678/1	Кисель	180	-	-	6,5	20,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>				
	<b>Полдник</b>					
249	Рыба запеченная в омлете	80	14,1	3,8	2,5	102
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,3	41,7
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>25/38</b>	3,1/2,5	2,2/0,5	24,03/15,7	92,05/76,3





Дата 12.12.2024

**1-3 года**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
185/2	Каша жидкая молочная овсяная	100	2	4,2	17	106,4
395	Кофейный напиток с молоком	140	1,4	1	10,2	70
2	Бутерброд с повидлом, маслом	5/5/25	0,81	1,86	19,04	112,5
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>351</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	71	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>12,22</b>	<b>51</b>
	<b>Обед</b>					
14/1	Помидоры свежие нарезка	15	0,1	0,04	1	3
76	Рассольник ленинградский	155	1,3	4,2	9,3	75,1
298	Голубцы ленивые	110	11,	7,1	10,3	141,3
354	Соус сметанный	20	0,28	1	3,17	16,82
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
219	Омлет с зеленым горошком	80	7,52	9,07	7,41	131
392	Чай с сахаром	100	0,3	0,01	5	19
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>15/30</b>	<b>1,87/2,04</b>	<b>1,37/0,4</b>	<b>14,42/12,45</b>	<b>55,23/60,25</b>



**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
185/2	Каша жидкая молочная овсяная	110	2,2	5,6	18,3	126,6
395	Кофейный напиток с молоком	170	1,7	1,2	10,3	75
2	Бутерброд с повидлом, маслом	10/5/35	1,1	2,6	20,2	150,7
368	Яблоко	75	0,3	0,3	7	34
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	75	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
14/1	Помидоры свежие нарезка	20	0,1	0,05	1,3	5
76	Рассольник ленинградский	200	1,6	6,4	10	97,9
298	Голубцы ленивые	170	16	11,9	11,9	229,3
354	Соус сметанный	30	0,4	1,5	4,7	26
376	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>				
	<b>Полдник</b>					
219	Омлет с зеленым горошком	90	8,4	11,2	8,3	157,3
392	Чай с сахаром	140	0,4	0,01	7	26,6
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>25/38</b>	<b>3,1/2,5</b>	<b>2,2/0,5</b>	<b>24,03/15,7</b>	<b>92,05/76,3</b>



Дата 13.12.2024

**1-3 года**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
187	Каша из смеси двух круп (греча, пшено)	100	5	3,2	15	91
397	Какао с молоком	135	1,9	2,4	12,1	85,2
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>336</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок абрикосовый</b>	71	0,37	-	9,52	39,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>9,52</b>	<b>39,5</b>
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,53	30,17
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,42	2,56	17,43	96,28
302	Птица тушеная в соусе с овощами	110	2,86	3,97	12,08	100,38
378/1	Кисель	130	-	-	6,2	15
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
458	Ватрушка с повидлом	60	6,1	8,58	34,61	216,3
400	Молоко кипяченое	120	3,65	3,25	8	70
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				
	Хлеб на весь день ржаной	<b>30</b>	2,04	0,4	12,45	60,25



**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
187	Каша жидкая из смеси двух круп (греча, пшено)	135	6,7	5,3	21,8	122,8
397	Какао с молоком	150	2,1	2,6	13,4	85,6
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144
368	Яблоко	75	0,3	0,3	7	34
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок абрикосовый</b>	75	0,37	-	9,52	39,5
	<b>Итого за завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	40,2
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,9	2,8	20,3	106,9
302	Птица тушеная в соусе с овощами	180	4,6	5,4	14,4	163,2
378/1	Кисель	180	-	-	6,5	20,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>				
	<b>Полдник</b>					
458	Ватрушка с повидлом	80	9,1	12,4	57,1	278,4
400	Молоко кипяченое	150	4,5	4,06	9,9	87,4
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>				
	Хлеб на весь день ржаной	<b>38</b>	2,5	0,5	15,7	76,3

Дата 16.12.2024



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
Туринский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

1-3 года

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша вязкая ячневая молочная	100	3,0	3,0	14,3	42
397	Какао с молоком	135	1,9	2,4	12,1	85,2
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	71	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>12,22</b>	<b>51</b>
	<b>Обед</b>					
41	Салат из моркови	20	0,25	0,02	2,32	15,46
57	Борщ с капустой и картофелем	140	1,02	3,75	7,13	73,5
305	Биточки рубленые из птицы	40	5,49	7,93	4,13	110,6
317	Макаронные изделия отварные	100	2,66	3,81	17,58	116,32
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
231	Сырники из творога	50	9,3	7,3	5,38	122
350	Молоко сгущенное	5	0,34	0,43	2,8	16,5
392	Чай с сахаром	145	0,04	0,01	8,1	40,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	20/30	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25

3-7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					158,3
168	Каша вязкая ячневая молочная	140	3,22	3,2		35,4
397	Какао с молоком	150	2,1	2,6	13,2	144
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5		
368	Яблоко	75	0,3	0,3	12,22	51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	75	0,22	0,15		
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>			<b>6,1</b>	<b>47,02</b>
	<b>Обед</b>				<b>10,9</b>	<b>86,01</b>
41	Салат из моркови	40	0,5	0,04	26,6	257,7
57	Борщ с капустой и картофелем	180	0,5	0,04	4,7	26
305	Биточки рубленые из птицы	70	7,6	9,8	23,9	108,9
317	Макаронные изделия отварные	130	3,4	4,9		
376	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02		
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>			<b>16,5</b>	<b>251,5</b>
	<b>Полдник</b>				<b>8,8</b>	<b>73,7</b>
231	Сырники из творога	100	12,6	11,6	7	34
	Молоко сгущенное	10	0,6	0,8		
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	15,7	76,3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	30/38	3,7/			
					<b>175,12</b>	<b>1349,43</b>



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
Туринский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко





Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
детский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

1-3 года

Дата 18.12.2022

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	С	У	
	<b>Завтрак</b>						
92	Суп молочный манный	100	0,4	0,1	8	66	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108	
368	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>351</b>					
399	<b>Второй завтрак: сок абрикосовый</b>	71	0,37	-	9,52	39,5	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>9,52</b>	<b>39,5</b>	
	<b>Обед</b>						
14	Салат из помидоров	30	0,34	2,86	1,42	23,78	
83	Суп с мясными фрикадельками	110/20	2,87	3,79	9,01	76,6	
300	Птица отварная (порционная)	40	8,04	7,8	-	98	
465	Картофельное пюре	100	1,04	4,2	13,62	91,5	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75	
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>					
	<b>Полдник</b>						
237	Запеканка из творога	65	10,4	8,84	11,15	161,2	
	Сгущенное молоко	5	0,34	0,43	2,8	16,5	
378/1	Кисель	130	-	-	6,2	15	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>					
	Хлеб	20/30	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25	



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
детский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

3-7 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	С	
	<b>Завтрак</b>					
92	Суп молочный манный	140	0,5	0,1	1,1	231,5
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	10,3	75
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	20,2	150,7
368	Банан	75	1,16	0,42	7	34
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>				
					7,57	32
399	<b>Второй завтрак: сок абрикосовый</b>	75	0,37	-	7,57	32
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>75</b>				
					0,1	0,6
14	Салат из помидоров	40	0,4	2,8	147,7	111,8
83	Суп с мясными фрикадельками	160/20	2,9	4,2	0,9	108,8
300	Птица отварная (порционная)	70	12,07	12,6	25,2	209,9
465	Картофельное пюре	130	1,3	4,4	6,5	20,7
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>				
					2,6	41,5
237	Запеканка из творога	90	12,4	11,2	8,5	72,8
	Сгущенное молоко	10	0,6	0,8	1,99	92,8
378/1	Кисель	150	-	-		
	<b>Итого за полдник</b>				24,03/15/7	92,05/76,3
	<b>Всего</b>	<b>250</b>			<b>279,39</b>	<b>1350,55</b>



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
детский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

Дата 19.12.24

**1-3 года**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
185/1	Каша жидкая пшеничная	140	3,13	5,12	18,19	121,03
397	Какао с молоком	170	3,47	4,01	14,94	155
3	Бутерброд с сыром	10/25	4,2	7,11	13,94	125,55
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>7,57</b>	<b>32</b>
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,53	30,17
86	Суп лапша домашняя	138/12	1,37	4,04	9,15	63,35
282	Котлета рубленая мясная	40	6,22	5,62	7,28	93,5
132	Капуста тушеная	100	1,96	4,71	10,49	81
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
250	Рыба запечённая с картофелем	50	4,4	4,1	7	72
392	Чай с сахаром	100	0,3	0,01	5	19
368	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>221</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	15/30	1,87/ 2,04	1,37/ 0,4	14,42/ 12,45	55,23/ 60,25



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
детский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
185/1	Каша жидкая пшеничная	170	4,8	7,2	1,1	231,5
397	Какао с молоком	180	3,6	4,2	10,3	75
3	Бутерброд с сыром	15/35	5	8,1	20,2	150,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>			<b>7</b>	<b>34</b>
399	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	75	0,37	-		
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>7,57</b>	<b>32</b>
	<b>Обед</b>				<b>7,57</b>	<b>32</b>
33	Салат из свеклы	40	0,5	2,4		
86	Суп лапша домашняя	160/20	1,6	4,8	10,9	86,01
282	Котлета рубленая мясная	70	8,8	7,8	0,9	108,8
132	Капуста тушеная	130	2,5	4,7	25,2	209,9
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02	6,5	20,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>				
	<b>Полдник</b>					
250	Рыба запечённая с картофелем	80	6,04	5,5	2,6	41,5
392	Чай с сахаром	100	0,3	0,01	5	19
368	Банан	75	1,16	0,42	1,99	92,8
	<b>Итого за полдник</b>	<b>25/38</b>	<b>3,1/</b>		<b>279,39</b>	<b>1350,55</b>

Дата 20.12.2024



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
детский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

1-3 года

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
7	Суп молочный овсяный	150	4,2	6	18	130
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	71	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Обед</b>					
20	Салат из б/кочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	4,6	27,77
80	Суп картофельный с крупой	130	1,3	1,45	2,04	55,7
172	Печень по-строгановски	50	7,8	9	0,7	115,5
317	Макаронные изделия отварные	100	2,66	3,81	17,58	116,32
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
466	Сдоба обыкновенная	40	3,1	1,8	20,9	112,8
400	Молоко кипяченое	100	3,05	4	7,04	59
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>211</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов) ржаной	30	2,04	0,4	12,45	60,25

3-7 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
7	Суп молочный овсяный	170	4,7	6,8	1,1	231,5
392	Чай с сахаром	190	0,05	0,01	10,3	75
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	20,2	150,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>			7	34
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	75	0,22	0,15		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>75</b>			7,57	32
	<b>Обед</b>					
20	Салат из б/кочанной капусты	40	0,5	2,02		
80	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2	0,1	0,6
172	Печень по-строгановски	70	11,5	12,7	147,7	111,8
317	Макаронные изделия отварные	130	3,4	4,9	0,9	108,8
321	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02	25,2	209,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>			6,5	20,7
	<b>Полдник</b>					
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36		
400	Молоко кипяченое	125	3,8	5	2,6	41,5
368	Яблоко	75	0,3	0,3	8,5	72,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>			1,99	92,8
	Хлеб на весь день (без бутербродов) ржаной	38	2,5	0,5		



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
детский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

Дата 13.12.2024



**1-3 года**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,31	2,91	14,12	108,9
397	Какао с молоком	170	3,47	4,01	14,94	155
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок абрикосовый	71	0,37	-	9,52	39,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,37	-	9,52	39,5
	<b>Обед</b>					
14	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	2,86	1,42	23,78
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,01	2,89	4,01	46,2
255	Котлета рыбная запечённая	40	4,73	2,36	5,58	75,72
313	Рис отварной (гарнир)	100	1,43	2,58	24,45	139,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>470</b>				
	<b>Полдник</b>					
240	Пудинг из творога с яблоками	65	7,86	6,83	9,5	144,3
	Молоко сгущенное	5	0,34	0,43	2,8	16,5
394	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75	53,4
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>20/30</b>	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25

**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,9	4,4	15,9	109,6
397	Какао с молоком	180	3,6	4,2	19,8	164,1
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок абрикосовый	75	0,37	-	9,52	39,5
	<b>Итого за завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,4	2,8	1,8	31,7
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,2	2,5	4,8	47,4
255	Котлета рыбная запечённая	80	8,4	5,7	11,1	76,4
313	Рис отварной (гарнир)	130	1,8	4,3	30,7	140,7
376	Компот сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>				
	<b>Полдник</b>					
240	Пудинг из творога с яблоками	70	8,4	8,3	10,2	145,4
	Молоко сгущенное	10	0,6	0,8	5,6	33
394	Чай с молоком	150	0,8	0,5	8,5	72,8
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>30/38</b>	3,7/2,5	07,0/0,5	22,8/15,7	110,4/76,3





Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
детский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

Дата 24.12.24

1-3 года

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша манная, молочная, жидкая	120	1	3	12,5	82
397	Какао с молоком	135	1,9	2,4	12,1	85,2
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
368	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>356</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>7,57</b>	<b>32</b>
	<b>Обед</b>					
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	4,6	27,77
57	Суп свекольник	150	0,2	2,49	7,23	55
291	Запеканка картофельная с мясом	100	7,44	6,32	13,52	129,7
354	Соус сметанный	20	0,28	1	3,17	16,82
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
237	Запеканка из творога	80	10,4	8,84	11,15	161,2
	Сгущенное молоко	5	0,34	0,43	2,8	16,5
394	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75	53,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>195</b>				
	Хлеб	<b>20/30</b>	<b>2,49/ 2,04</b>	<b>0,49/ 0,4</b>	<b>15,22/ 12,45</b>	<b>73,64/ 60,25</b>



Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
детский сад №3 «Тополёк»  
С.В. Прокопенко

3-7 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша жидкая молочная манная	135	1,08	4,2	13,5	89,8
397	Какао с молоком	150	2,1	2,6	13,4	85,6
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144
368	Банан	75	1,16	0,42	15,8	71,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	75	0,37	-	7,57	32
	<b>Итого за завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,5	2,02	6,1	47,02
57	Суп свекольник	200	0,2	4,3	9,6	73,3
291	Запеканка картофельная с мясом	150	12,1	10,4	20,2	195,5
354	Соус сметанный	30	0,4	1,5	4,7	26
376	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>				
	<b>Полдник</b>					
237	Запеканка из творога	90	12,4	11,2	15,4	213,2
	Сгущенное молоко	10	0,6	0,8	5,6	33
394	Чай с молоком	150	0,8	0,5	8,5	72,8
		<b>250</b>				
	Хлеб	<b>30/38</b>	<b>3,7/2,5</b>	<b>0,7/0,5</b>	<b>22,8/15,7</b>	<b>110,4/76,3</b>

Дата 25.12.2024



**1-3 лет**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
94	Суп молочный с рисовой крупой	100	2,4	2,5	8,4	66,2
395	Кофейный напиток с молоком	140	1,4	1	10,2	70
2	Бутерброд с повидлом/маслом	5/5/ 25	0,81	1,86	19,04	112,5
368	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>351</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за 2 завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
13/1	Огурцы свежие нарезка	15	0,03	-	0,1	0,5
81	Суп картофельный с бобовыми	155	2,4	4,3	1	7,1
288	Фрикадельки мясные в соусе	50	6,09	9,15	6,5	117,21
314	Гарнир каша вязка (греча)	100	3,73	3,06	24,78	161,5
678/1	Кисель	130	-	-	6,2	15
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
249	Рыба запеченная в омлете	60	10,6	2,7	1,7	74
392	Чай с сахаром	110	0,03	0,01	6,2	24,4
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	<b>Итого за ужин</b>	<b>190</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>15/30</b>	1,87/ 2,04	1,37/ 0,4	14,42/ 12,45	55,23/ 60,25

**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
94	Суп молочный с рисовой крупой	155	3,7	3,9	8,4	102,6
395	Кофейный напиток с молоком	170	1,7	1,2	10,3	75
3	Бутерброд с повидлом/маслом	10/5/ 35	1,1	2,6	20,2	150,7
368	Банан	75	1,16	0,42	15,8	71,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>				
399	<b>Второй завтрак:</b> сок виноградный	75	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>75</b>				
	<b>Обед</b>					
13/1	Огурцы свежие нарезка	20	0,04	-	0,1	0,6
81	Суп картофельный с бобовыми	180	2,7	4,9	2,1	7,2
288	Фрикадельки мясные в соусе	80	9,7	13,6	12,4	185,5
314	Гарнир каша вязка (Греча)	130	5,8	3,9	25,2	209,9
678/1	Кисель	180	-	-	6,5	20,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>				
	<b>Полдник</b>					
249	Рыба запеченная в омлете	80	14,1	3,8	2,5	102
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,3	41,7
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>25/38</b>	3,1/2,5	2,2/0,5	24,03/15,7	92,05/76,3



Дата 26.12.2024



**1-3 года**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
185/2	Каша жидкая молочная овсяная	100	2	4,2	17	106,4
395	Кофейный напиток с молоком	140	1,4	1	10,2	70
2	Бутерброд с повидлом, маслом	5/5/25	0,81	1,86	19,04	112,5
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>351</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	71	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>12,22</b>	<b>51</b>
	<b>Обед</b>					
14/1	Помидоры свежие нарезка	15	0,1	0,04	1	3
76	Рассольник ленинградский	155	1,3	4,2	9,3	75,1
298	Голубцы ленивые	110	11,	7,1	10,3	141,3
354	Соус сметанный	20	0,28	1	3,17	16,82
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
219	Омлет с зеленым горошком	80	7,52	9,07	7,41	131
392	Чай с сахаром	100	0,3	0,01	5	19
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>15/30</b>	<b>1,87/2,04</b>	<b>1,37/0,4</b>	<b>14,42/12,45</b>	<b>55,23/60,25</b>



**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
185/2	Каша жидкая молочная овсяная	110	2,2	5,6	18,7	126,6
395	Кофейный напиток с молоком	170	1,7	1,2	10,3	75
2	Бутерброд с повидлом, маслом	10/5/35	1,1	2,6	20,2	150,7
368	Яблоко	75	0,3	0,3	7	34
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	75	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
14/1	Помидоры свежие нарезка	20	0,1	0,05	1,3	5
76	Рассольник ленинградский	200	1,6	6,4	10	97,9
298	Голубцы ленивые	170	16	11,9	11,9	229,3
354	Соус сметанный	30	0,4	1,5	4,7	26
376	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>				
	<b>Полдник</b>					
219	Омлет с зеленым горошком	90	8,4	11,2	8,3	157,3
392	Чай с сахаром	140	0,4	0,01	7	26,6
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>25/38</b>	<b>3,1/2,5</b>	<b>2,2/0,5</b>	<b>24,03/15,7</b>	<b>92,05/76,3</b>



Дата 27.12.2024

**1-3 года**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
187	Каша из смеси двух круп (греча, пшено)	100	5	3,2	15	91
397	Какао с молоком	135	1,9	2,4	12,1	85,2
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>336</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок абрикосовый</b>	71	0,37	-	9,52	39,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>9,52</b>	<b>39,5</b>
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,53	30,17
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,42	2,56	17,43	96,28
302	Птица тушеная в соусе с овощами	110	2,86	3,97	12,08	100,38
378/1	Кисель	130	-	-	6,2	15
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
458	Ватрушка с повидлом	60	6,1	8,58	34,61	216,3
400	Молоко кипяченое	120	3,65	3,25	8	70
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				
	Хлеб на весь день ржаной	30	2,04	0,4	12,45	60,25



**3-7 лет**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
187	Каша жидкая из смеси двух круп (греча, пшено)	135	6,7	5,3	21,8	122,8
397	Какао с молоком	150	2,1	2,6	13,4	85,6
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144
368	Яблоко	75	0,3	0,3	7	34
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок абрикосовый</b>	75	0,37	-	9,52	39,5
	<b>Итого за завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	40,2
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,9	2,8	20,3	106,9
302	Птица тушеная в соусе с овощами	180	4,6	5,4	14,4	163,2
378/1	Кисель	180	-	-	6,5	20,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>				
	<b>Полдник</b>					
458	Ватрушка с повидлом	80	9,1	12,4	57,1	278,4
400	Молоко кипяченое	150	4,5	4,06	9,9	87,4
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>				
	Хлеб на весь день ржаной	38	2,5	0,5	15,7	76,3

Утверждаю

Заведующая МАДОУ

детский сад №3 «Тополёк»

С.В. Прокопенко

Дата 28.12.2024

1-3 года

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша вязкая ячневая молочная	100	3,0	3,0	14,3	42
397	Какао с молоком	135	1,9	2,4	12,1	85,2
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	71	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,22	0,15	12,22	51
	<b>Обед</b>					
41	Салат из моркови	20	0,25	0,02	2,32	15,46
57	Борщ с капустой и картофелем	140	1,02	3,75	7,13	73,5
305	Биточки рубленые из птицы	40	5,49	7,93	4,13	110,6
317	Макаронные изделия отварные	100	2,66	3,81	17,58	116,32
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>				
	<b>Полдник</b>					
231	Сырники из творога	50	9,3	7,3	5,38	122
350	Молоко сгущенное	5	0,34	0,43	2,8	16,5
392	Чай с сахаром	145	0,04	0,01	8,1	40,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	20/30	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25

Утверждаю

Заведующая МАДОУ

детский сад №3 «Тополёк»

С.В. Прокопенко

3-7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					158,3
168	Каша вязкая ячневая молочная	140	3,22	3,2		35,4
397	Какао с молоком	150	2,1	2,6	13,2	144
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5		
368	Яблоко	75	0,3	0,3	12,22	51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>				
399	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	75	0,22	0,15		
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>			6,1	47,02
	<b>Обед</b>				10,9	86,01
41	Салат из моркови	40	0,5	0,04	26,6	257,7
57	Борщ с капустой и картофелем	180	0,5	0,04	4,7	26
305	Биточки рубленые из птицы	70	7,6	9,8	23,9	108,9
317	Макаронные изделия отварные	130	3,4	4,9		
376	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02		
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>			16,5	251,5
	<b>Полдник</b>				8,8	73,7
231	Сырники из творога	100	12,6	11,6	7	34
	Молоко сгущенное	10	0,6	0,8		
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	15,7	76,3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>				
	Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	30/38	3,7/		175,12	1349,43