

Дата 10.04.2015



затверждаю
заведующая МАДОУ
Детский сад № 3 «Тополёк»
М.А. Сыщикова

1-3 года

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
185/2	Каша жидкая молочная овсяная	100	2,2	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
	Итого за завтрак	351				
399	Второй завтрак: сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51
	Итого за 2 завтрак	71	0,22	0,15	12,22	51
	Обед					
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
6	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	Итого за обед	450				
	Полдник					
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
	Итого за полдник	200				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	15/30	1,87/ 2,04	1,37/ 0,4	14,42/ 12,45	55,23/ 60,25



затверждаю
заведующая МАДОУ
Детский сад № 3 «Тополёк»
М.А. Сыщикова

10.04.2015

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
	Итого за завтрак	405				
399	Второй завтрак: сок виноградный	75	0,22	0,15	12,22	51
	Итого за завтрак					
	Обед					
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
	Итого за завтрак	600				
	Полдник					
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
	Итого за полдник	250				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	25/38	3,1/2,5	2,2/0,5	24,03/15,7	92,05/76,3

Утверждаю

Заведующая МАДОУ

детский сад № 3 «Тополёк»

М.А. Сыщикова

Дата 11.04.2015



1-3 года

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
187	Каша из смеси двух круп (греча, пшено)	100	5,2	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
Итого за завтрак		336				
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	71	0,37	-	9,52	39,5
Итого за 2 завтрак		71	0,37	-	9,52	39,5
Обед						
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
Итого за обед		450				
Полдник						
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
Итого за полдник		200				
	Хлеб на весь день ржаной	30	2,04	0,4	12,45	60,25

Утверждаю

Заведующая МАДОУ

детский сад № 3 «Тополёк»

М.А. Сыщикова

Дата 04.04.2015



3-7 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
Итого за завтрак		400				
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	75	0,37	-	9,52	39,5
Итого за завтрак						
Обед						
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
Итого за завтрак		600				
Полдник						
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
Итого за завтрак		250				
	Хлеб на весь день ржаной	38	2,5	0,5	15,7	76,3

Утверждаю

заведующая МАДОУ

Детский сад № 3 «Тополёк»

М.А. Сыщикова



Дата 04.06.15

1-3 года

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	350				
399	Второй завтрак: сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51
	Итого за 2 завтрак	71	0,22	0,15	12,22	51
	Обед					
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	116,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	Итого за обед	450				
	Полдник					
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
	Итого за полдник	200				
	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»

М.А. Сыщикова



Дата 04.06.15

3-7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
168	Каша вязкая ячневая молочная	140	3,22	3,2	8,8	158,3
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
	Итого за завтрак	405				
399	Второй завтрак: сок виноградный	75	0,22	0,15		
	Итого за 2 завтрак	75			6,1	47,02
	Обед				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		
	Итого за обед	600			16,5	251,5
	Полдник				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
	Итого за полдник	260				
	Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	30/38	3,7/		175,12	1349,43

Утверждаю
 ведущая МАДОУ
 Детский сад № 3 «Тополёк»
 М.А. Сыщикова



15.04.2025

1-3 года

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У		
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	351				
399	Второй завтрак: сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32
	Итого за 2 завтрак	71	0,37	-	7,57	32
	Обед					
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
3/1	Кисель	130	-	-	6,2	15
	Итого за обед	450				
	Полдник					
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
	Итого за полдник	200				
	Хлеб на весь день	15/30	1,87/	1,37/	14,42/	55,23/
			0,4	0,4	12,45	60,25



Утверждаю
 ведущая МАДОУ
 Детский сад № 3 «Тополёк»
 М.А. Сыщикова

15.04.2025

3-7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
2	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
	Итого за завтрак	400				
399	Второй завтрак: сок яблочный	75	0,37	-	7,57	32
	Итого за 2 завтрак	75	0,37	-	7,57	32
	Обед					
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
	Итого за обед	600				
	Полдник					
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
	Итого за полдник	250				
	Хлеб на весь день	25/38	3,1/2,5	2,2/0,5	24,03/15/7	92,05/76,3
	Всего за день	1388	40,26	45,58	279,39	1350,55



года

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	351				
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	71	0,37	-	9,52	39,5
	Итого за 2 завтрак	71	0,37	-	9,52	39,5
	Обед					
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
76	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	Итого за обед	450				
	Полдник					
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
	Итого за полдник	200				
	Хлеб	20/30	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	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	405				
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	75	0,37	-	7,57	32
	Итого за завтрак	75				
	Обед					
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		
	Итого за завтрак	600				
	Полдник					
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	-	-		
	Итого за полдник				24,03/15/7	92,05/76,3
	Всего	250			279,39	1350,55



1-3 года

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	350				
399	Второй завтрак: сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32
	Итого за 2 завтрак	71	0,37	-	7,57	32
	Обед					
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
76	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	Итого за обед	450				
	Полдник					
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
	Итого за полдник	221				
	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



№ р пт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	400			7	34
399	Второй завтрак: сок яблочный	75	0,37	-		
	Итого за завтрак				7,57	32
	Обед				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
76	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02	6,5	20,7
	Итого за завтрак	600				
	Полдник					
250	Рыба запечённая с картофелем	80	6,04	5,5	2,6	41,5
392	Чай с сахаром	100	0,3	0,01	8,5	72,8
368	Банан	75	1,16	0,42	1,99	92,8
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	25/38	3,1/		279,39	1350,55



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
 МАДОУ Детский сад № 3 «Тополёк»
 М.А. Сыщикова

Дата 18.04.2018

1-3 года

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	330				
399	Второй завтрак: сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51
	Итого за 2 завтрак	71	0,22	0,15	12,22	51
	Обед					
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
16	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	Итого за обед	450				
	Полдник					
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
	Итого за полдник	211				
	Хлеб на весь день (без бутербродов) ржаной	30	2,04	0,4	12,45	60,25



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
 МАДОУ Детский сад № 3 «Тополёк»
 М.А. Сыщикова

3-7 лет

Дата 18.04.2018

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак	350			7	34
399	Второй завтрак: сок виноградный	75	0,22	0,15		
	Итого за завтрак	75			7,57	32
	Обед					
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
	Итого за завтрак	600			6,5	20,7
	Полдник					
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
	Итого за завтрак	250			1,99	92,8
	Хлеб на весь день (без бутербродов) ржаной	38	2,5	0,5		