

Утвержден
приказом № 01 от 01.09.2021г
по МБДОУ «Детский сад №5 «Рябинка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1		1-3 года		День 1	3-7 лет		
Завтрак	Каша дружба (рис + пшено)	130	110,77	Завтрак	Каша дружба (рис + пшено)	200	182,8
	Какао с молоком 2,5% жир	150	86,77		Какао с молоком 2,5% жир	180	104,7
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	98,96		Хлеб пшеничный с сыром	40\10	129,59
Итого			296,5	Итого			417,09
2 - ой завтрак	Яблоко	100	44,4	2 - ой завтрак	Яблоко	110	48,84
	Печенье	20	82,84		Печенье	20	82,84
Итого			127,24	Итого			131,68
Обед	Салат морковный	40	39,23	Обед	Салат морковный	60	58,93
	Борщ со сметаной 15% жир	150/5	57,38		Борщ со сметаной 15% жир	250	95,2
	Котлета мясная	60	138,8		Котлета мясная	70	173,82
	Каша гречневая рассыпчатая	120	94,54		Каша гречневая рассыпчатая	150	123,86
	Компот из сухофруктов	150	64,89		Компот из сухофруктов	180	77,9
	Хлеб ржаной	30	58,68		Хлеб ржаной	40	78,24
Итого			453,52	Итого			607,95
Полдник	Голубцы овощные	120	74,73	Полдник	Голубцы овощные	150	98,22
	Молоко 2,5% жир	100	53,3		Молоко 2,5% жир	180	95,94
	Хлеб пшеничный	25	58,6		Хлеб пшеничный	30	70,32
Итого			186,63	Итого			264,48
Итого за день			1063,89	Итого за день			1421,2

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Энергетическая ценность
День 2		1-3 года		День 2	3-7 лет		
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	130	96,71	Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	200	153,84
	Какао с молоком 2,5 % жир	150	86,77		Какао с молоком 2,5% жир	180	104,7
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	117,76		Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	155,35
Итого			301,24	Итого			413,89
2 - ой завтрак	сок фруктовый	100	42,4	2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
	Вафли	22	73,73		Вафли	22	73,73
Итого			116,13	Итого			116,13
Обед	Суп гороховый	150	72,38	Обед	Суп гороховый	250	117,89
	Тефтели мясные с соусом 331	60\10	129,89		Тефтели мясные с соусом 331	70\15	154,54
	Капуста тушеная	120	76,49		Капуста тушеная	150	93,99
	Компот из свежих яблок (груш)	150	46,98		Компот из свежих яблок (груш)	180	58,08
	Хлеб ржаной	30	58,68		Хлеб ржаной	40	78,24
Итого			384,42	Итого			502,74
Полдник	Запеканка из творога (5% жир) с вареньем или сгущ. молоком	100/20	130,13	Полдник	Запеканка из творога (5% жир)с вареньем или сгущ. молоком	110/20	159,15
	Чай сладкий	130	34,6		Сок фруктовый или чай сладкий	180	76,32
Итого			164,73	Итого			235,47
Итого за день			966,52	Итого за день			1268,23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3	1-3 года			День 3	3-7 лет		
Завтрак	Каша рисовая	130	106,78	Завтрак	Каша рисовая	200	179,58
	Какао с молоком 2,5% жир	150	86,77		Какао с молоком 2,5% жир	180	104,7
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	98,96		Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	155,35
Итого			292,51	Итого			439,63
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4	2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
Обед	Салат из огурцов с луком	40	23,66	Обед	Салат из огурцов с луком	60	37,63
	Бульон из кур прозрачный с гренками	150\10	81,19		Бульон из кур прозрачный с гренками	250\15	113,61
	Суфле из кур	60	113,35		Суфле из кур	70	133,98
	Картофельное пюре	120	107,4		Картофельное пюре	150	128,98
	Кисель фруктовый	150	96		Кисель фруктовый	180	115,2
	Хлеб ржаной	30	58,68		Хлеб ржаной	40	78,24
	Итого				480,28	Итого	
Полдник	Омлет натуральный	90	87,04	Полдник	Омлет натуральный	100	96,28
	Зеленый горошек	30	13,43		Зеленый горошек	40	14,48
	Чай с лимоном	100	36		Чай с лимоном	180	55,322
	Хлеб пшеничный	25	58,6		Хлеб пшеничный	30	70,32
	Итого				195,07	Итого	
Итого за день			1010,26	Итого за день			1326,072

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 4	1-3 года			День 4	3-7 лет		
Завтрак	Каша манная	130	99,76	Завтрак	Каша манная	200	162,86
	Кофейный напиток с молоком 2,5 %	150	75,41		Кофейный напиток с молоком 2,5 % жир	180	90,49
	Хлеб пшеничный с маслом слив 72,5% жир	30\8	117,76		Хлеб пшеничный с маслом слив 72,5% жир	40\10	155,35
Итого			292,93	Итого			408,7
2 - ой завтрак	Конфета	17	61,05	2 - ой завтрак	Конфета	17	61,05
	Сок фруктовый	100	42,4		Сок фруктовый	100	42,4
Итого			103,45	Итого			103,45
Обед	Салат из свежей или квашеной капусты	40	34,24	Обед	Салат из свежей или квашеной капусты	60	53,36
	Суп рыбный консервный	150	67,95		Суп рыбный консервный	250	115,81
	Оладьи из печени или Гуляш из отварной говядины	60/10	107,6		Печень, тушенная в соусе или оладьи из печени или гуляш из отварной говядины	95	143,81
	Картофельное пюре	120	107,4		Картофельное пюре	70/25	125,55
	Лимонный напиток	150	62,4		Лимонный напиток	150	128,98
	Хлеб ржаной	30	58,68		Хлеб ржаной	180	66,8
						Хлеб ржаной	40
Итого	С гуляшом		375,87	Итого	с гуляшом		501,94
	с печенью		453,94		с печенью		587
Полдник	Оладьи с вареньем или булочка домашняя	70/15	116,78	Полдник	Оладьи с вареньем или булочка домашняя	80/15	169
	Чай сладкий	100	26,2		Чай сладкий	100	26,2
	Йогурт 3% жир	110	103,62		Йогурт 3% жир	110	103,62
	или Молоко 2,5% жир	150	1,96		или Молоко 2,5% жир	180	95,94
Итого			220,4	Итого			272,62
Итого за день	С гуляшом		992,65	Итого за день	с гуляшом		1286,71
	с печенью		1070,72		с печенью		1371,77

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5	1-3 года			День 5	3 -7 лет		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	86,24	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	150,88
	Чай сладкий	150	39,92		Чай сладкий	180	47,92
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	117,76		Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	155,35
	Яйцо	20 г	31,42		Яйцо вареное	40	63
Итого			275,34	Итого			417,15
2 - ой завтрак	Конфета	17	61,05	2 - ой завтрак	Конфета	17	61,05
	Яблоко	100	44,4		Яблоко	110	48,84
	Итого		105,45		Итого		109,89
Обед	Салат морковный с курагой	40	34,16	Обед	Салат морковный с курагой	60	51,15
	Суп картофельный с клецками	150	74,7		Суп картофельный с клецками	250	132,92
	Котлета рыбная(или биточки)	60	108,76		Котлета рыбная или биточки	70	128,09
	Картофельное пюре	120	107,4		Картофельное пюре	150	128,98
	Компот из чернослива	150	52,6		Компот из чернослива	180	67,09
	Хлеб ржаной	30	58,68		Хлеб ржаной	40	78,24
	Итого				436,3	Итого	
Полдник	Сырники из творога 5% жир	100	133,83	Полдник	Сырники из творога 5% жир. с вареньем	110\20	167,56
	Чай с молоком	150	65,83		Чай с молоком	180	78,22
Итого			199,66	Итого			245,78
Итого за день			1016,75	Итого за день			1359,29

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 6	1-3 года			День 6	3-7 лет		
Завтрак	Каша манная	130	99,75	Завтрак	Каша манная	200	157,56
	Какао с молоком 2,5% жир	150	86,77		Какао с молоком 2,5% жир	180	104,7
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	117,76		Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	155,35
Итого			304,28	Итого			417,61
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4	2 - ой завтрак	Печенье	20	82,84
	Итого		42,4		Сок фруктовый	100	42,4
Обед	Суп картофельный с крупой со сметаной	150/8	83,44	Итого			125,24
	Язык отварной с соусом	60/10	113,44	Обед	Суп картофельный с крупой со сметаной 15% жир	250/10	118,02
	Капуста тушеная	120	76,49		Язык отварной с соусом	70/15	132,35
	или Голубцы ленивые	150	238,53		Капуста тушеная	150	93,99
	Кисель фруктовый	150	96		или Голубцы ленивые	200	273,49
	Хлеб ржаной	30	58,68		Кисель фруктовый	180	115,2
					Хлеб ржаной	40	78,24
Итого	с отварным языком		428,05	Итого	с отварным языком		537,8
	с голубцом		476,65		с голубцами		584,95
Полдник	Макароны отварные с сыром	120	155,02	Полдник	Макароны отварные с сыром	150	210,61
	Или Лапшевник с творогом 5% жир	120	138,18		или лапшевник с творогом 5% жир	150	168,74
	Чай сладкий	150	34,6		Чай сладкий	180	47,92
Итого с макар.			189,62	Итого с макар.			258,53
Итого с лапшев.			172,78	Итого с лапшев.			216,66
Итого за день	с макаронами и языком		964,35	Итого за день	с макаронами и с языком		1339,18
	с лапшевником и голубцами		996,11		с лапшевником и голубцами		1344,46

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День7	1-3 года			День 7	3-7 лет		
Завтрак	Каша рисовая	130	102,83	Завтрак	Каша рисовая	200	181,25
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	75,41		Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	180	90,49
	Хлеб пшеничный с маслом	30\8	117,76		Хлеб пшеничный с маслом	40\10	155,35
Итого			296	Итого			427,09
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4	2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
Итого			42,4	Итого			42,4
Обед	Салат из капусты белокочанной или свеклы с яблоком	40	41,14	Обед	Салат из капусты белокочанной или свеклы с яблоком	60	60,22
	Суп с мясными фрикадельками с крупой	150	126,34		Суп с мясными фрикадельками с крупой	250	155,2
	Рыба отварная в сметанном соусе	60/20	72,24		Рыба отварная в сметанном соусе	70/25	82,02
	Картофельное пюре	120	107,4		Картофельное пюре	150	128,98
	Компот из кураги	150	65,51		Компот из кураги	180	82,64
	Хлеб ржаной	30	58,68		Хлеб ржаной	40	78,24
	Итого				471,31	Итого	
Полдник	Чай с молоком 2,5% жир	150	65,83	Полдник	Груша	50	22,75
	Пирожки со св. капустой или с др. начинкой	70	137,49		Чай с молоком 2,5% жир	180	78,22
					Пирожки из св. капусты или др. начинкой	80	155,92
Итого			203,32	Итого			256,89
Итого за день			1013,03	Итого за день			1313,68

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 8	1-3 года			День 8	3-7 лет		
Завтрак	Каша гречневая	130	106,95	Завтрак	Каша гречневая	200	172,35
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	75,41		Кофейный напиток с молоком 2,5%	180	90,49
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	117,76		Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	158,5
Итого			300,12	Итого			421,34
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4	2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
					Конфета	17	61,05
				Итого			103,45
Обед	Салат из конс. зеленого горошка с луком	40	33,44	Обед	Салат из конс. зеленого горошка с луком	60	50,15
	Щи со сметаной 15% жир	150	73,35		Щи со сметаной 15% жир	250	89,37
	Сердце в соусе	60	88,53		Сердце в соусе	70	98,85
	Макаронны отварные	120	149,45		Макаронны отварные	140	200,53
	или Плов	180	234,4		или Плов	220	286,44
	Компот из свежих яблок	150	46,98		Компот из свежих яблок	180	57,2
	Хлеб ржаной	30	58,68		Хлеб ржаной	40	78,24
Итого			450,43	Итого			574,34
Полдник	Рагу из овощей	120	89,8	Полдник	Рагу из овощей	150	112,13
	Чай с молоком 2,5% жир	130	57,05		Чай с молоком 2,5% жир	180	78,22
	Хлеб пшеничный	25	58,6		Хлеб пшеничный	30	70,32
Итого			205,45	Итого			260,67
Итого за день			994,8	Итого за день			1350,42

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 9	1-3 года			День 9	3-7 лет		
Завтрак	Каша пшеничная	130	102,8	Завтрак	Каша пшеничная	200	163,21
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	75,41		Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	180	90,49
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	117,76		Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	158,5
Итого			295,97	Итого			412,2
2 - ой завтрак	Яблоко	100	44,4	2 - ой завтрак	Яблоко	110	48,84
					Конфета	17	61,05
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жир	150	102,06	Обед	Итого		109,89
	Свекла тушеная или картофельное пюре в летний период	120	118,98		Рассольник ленинградский со сметаной 15% жир	250	126,52
	Тефтели рыбные	70	101,32		Свекла тушеная или картофельное пюре в летний период	150	141,29
	Кисель фруктовый	150	96		Тефтели рыбные	85	136,16
	Хлеб ржаной	30	58,68		Кисель фруктовый	180	115,2
					Хлеб ржаной	40	78,24
Итого			477,04	Итого			597,41
Полдник	Омлет с сыром	100	94,72	Полдник	Омлет с сыром	110	113,7
	Чай сладкий	150	39,92		Чай сладкий	180	47,92
	Хлеб пшеничный	25	58,6		Хлеб пшеничный	30	70,32
Итого			193,24	Итого			231,94
Итого за день			1010,65	Итого за день			1351,44

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 10	1-3 года			День10	3-7 лет		
Завтрак	Каша пшеничная	130	107,23	Завтрак	Каша пшеничная	200	167,07
	Какао с молоком 2,5% жир	150	86,77		Какао с молоком 2,5% жир	180	104,7
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	98,96		Хлеб пшеничный с сыром	40\10	129,59
Итого			292,96	Итого			401,36
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4	2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
					Печенье	20	82,84
					Итого		
Обед	Салат свекольный	40	37,04	Обед	Салат свекольный	60	55,56
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	99,16		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,55
	Жаркое по домашнему	180	212,69		Жаркое по домашнему	220	263,01
	Компот из сухофруктов	150	64,89		Компот из сухофруктов	180	77,9
	Хлеб ржаной	30	58,68		Хлеб ржаной	40	78,24
	Итого				472,46	Итого	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	176,82	Полдник	Ватрушка с повидлом	70	193,86
	или творогом 5%	70	147,72		или творогом 5% жир	80	166,49
	Чай сладкий	100	26,2		Йогурт 3% жир	110	103,62
	Йогурт 3% жир	110	103,6		Чай сладкий	100	26,2
	или Чай с молоком 2,5% жир	150			или Чай с молоком 2,5% жир	180	
	Итого с повидлом				280,42	Итого с повидлом	
Итого с творогом			251,32	Итого с творогом			270,11
Итого за день	с повидлом		1088,24	Итого за день	с повидлом		1423,34
	с творогом		1059,14		с творогом		1395,97