

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
Большекатрасьский д/с «Мечта»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
Приказ №104 от 31.10.2024

Наименование блюда	Объем порций (г)				Наименование блюда	Объем порций (г)			
	Энергетическая ценность					Энергетическая ценность			
1 ДЕНЬ	ВОЗРАСТ				2 ДЕНЬ	ВОЗРАСТ			
Первая неделя, понедельник	1,5-3		3-7		Первая неделя, вторник	1,5-3		3-7	
<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал	<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
Каша гречневая	150	131,28	200	173,79	Каша пшеничная	150	155,77	200	207,87
Кофейный напиток	180	33,19	200	38,58	Какао со сгущенным молоком	180	135,36	200	135,92
Хлеб пшеничный	20	42,72	35	74,75	Хлеб пшеничный	20	42,72	35	74,75
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Сыр Российский	8	28	8	28	Сыр Российский	8	28	8	28
<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>272,56</u>	<u>448</u>	<u>352,49</u>	<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>399,22</u>	<u>448</u>	<u>483,91</u>
<u>Второй завтрак</u>									
Яблоко	52,8	21,28	63,36	26,6	Банан	74	66,08	74	66,08
<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>52,8</u>	<u>21,28</u>	<u>63,36</u>	<u>26,6</u>	<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>74</u>	<u>66,08</u>	<u>74</u>	<u>66,08</u>
<u>Обед</u>									
Салат витаминный	40	47,2	60	70,79	Салат свекольный	40	42	60	52,5
Суп гороховый с гречками	155	84	210	112	Суп картофельный с вермишелью	150	30,74	200	103,6
Тефтели мясные, в томатном соусе	60	174,4	70	206,46	Плов из отварной курицы	150	383,57	200	511,42
Картофельное пюре	110	126,71	150	158,37	Компот фруктовый	150	43	200	44,87
Напиток из свежих фруктов	150	45,53	200	45,53	Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7
Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7					
<u>Всего за обед</u>	<u>555</u>	<u>544</u>	<u>740</u>	<u>675,85</u>	<u>Всего за обед</u>	<u>530</u>	<u>565,47</u>	<u>710</u>	<u>795,09</u>
<u>Полдник</u>									
Сок	100	42	100	42	Йогурт (снежок)	100	80	100	80
Вафли	20	145,8	30	162	Булочка "Веснушка"	70	242,26	70	242,26
<u>Всего за полдник</u>	<u>120</u>	<u>187,8</u>	<u>130</u>	<u>204</u>	<u>Всего за полдник</u>	<u>170</u>	<u>322,26</u>	<u>170</u>	<u>322,26</u>
<u>Ужин</u>									
Запеканка рисовая с творогом	170	259,47	200	305,26	Вермишель в молоке	180	143,92	200	162,77
Напиток из сухофруктов	180	51,58	200	58,07	Чай сладкий	150	30,78	200	231,09
Хлеб пшеничный	20	22,17	30	31,04	Хлеб пшеничный	20	22,17	30	31,04
<u>Всего ужин</u>	<u>370</u>	<u>333,22</u>	<u>430</u>	<u>394,37</u>	<u>Всего ужин</u>	<u>350</u>	<u>196,87</u>	<u>430</u>	<u>424,9</u>
Итого за день:	1460,8	1358,86	1811,36	1653,31	Итого за день:	1487	1549,9	1832	2092,24

Наименование блюда	Объем порций (г)				Наименование блюда	Энергетическая ценность			
	Энергетическая ценность					Энергетическая ценность			
3 ДЕНЬ Первая неделя, среда Завтрак	возраст				4 ДЕНЬ Первая неделя, четверг Завтрак	возраст			
	1,5-3		3-7			1,5-3		3-7	
	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал		Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
Каша пшеничная молочная	150	156,92	200	204,97	Каша геркулесовая	150	154,24	200	203,63
Чай с молоком	180	104,66	200	106,33	Какао со сгущенным молоком	180	135,36	200	135,92
Хлеб пшеничный	20	42,72	35	85,44	Хлеб пшеничный	20	42,72	35	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Сыр Российский	8	28	8	28	Сыр Российский	8	28	8	28
Всего за завтрак	363	369,67	448	462,11	Всего за завтрак	363	397,69	448	490,36
Второй завтрак									
Яблоко	52,8	21,28	63,36	26,6	Банан	74	66,08	74	66,08
Всего за второй завтрак	52,8	21,28	63,36	26,6	Всего за второй завтрак	74	66,08	74	66,08
Обед									
Салат из моркови с изюмом	40	81	60	81	Салат из свежей капусты	40	40,8	60	63,15
Суп с мясными фрикадельками	150	93,06	200	106,7	Щи из свежей капусты со сметаной	150	88,42	200	76
Мясо тушеное с картофелем	150	229,13	200	305,5	Котлета куриная	60	107,31	70	128
Лимонный напиток	150	38,82	200	46,71	Сложный гарнир	150	135,28	180	190,77
Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7	Напиток из сухофруктов	150	43,55	200	58,07
					Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7
Всего за обед	530	508,17	710	622,61	Всего за обед	590	481,52	760	598,69
Полдник									
Сок	100	42	100	42	Молоко	180	93,96	200	104,4
Конфета	20	90	20	90	Вафли	20	145,8	30	162
Всего за полдник	120	132	120	132	Всего за полдник	200	239,76	230	266,4
Ужин									
Рисово-рыбная запеканка со сметаной подливой	170	250,2	220	273,02	Сырники со сладкой подливой	170	353	200	441,66
Чай сладкий	180	30,78	200	38,41	Компот фруктовый	150	43	200	44,87
Хлеб пшеничный	20	22,17	30	31,04					
Всего за ужин	370	303,15	450	342,47	Всего за ужин	320	396	400	486,53
Итого за день:	1435,8	1334,27	1791,36	1585,79	Итого за день:	1547	1581,05	1912	1908,06

	Объем порций (г)		Объем порций (г)
--	------------------	--	------------------

Наименование блюда	Энергетическая ценность				Наименование блюда	Энергетическая ценность			
	возраст					возраст			
5 ДЕНЬ Первая неделя, пятница	1,5-3		3-7		6 ДЕНЬ Вторая неделя, понедельник	1,5-3		3-7	
<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал	<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
Каша манная	150	137,81	200	179,49	Каша гречневая	150	131,28	200	173,79
Кофейный напиток с молоком	180	113,18	200	125,76	Чай с соком	180	42,78	200	48,04
Хлеб пшеничный	20	64,08	35	85,44	Хлеб пшеничный	20	74,75	35	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Сыр Российский	8	28	8	28	Сыр Российский	8	28	8	28
<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>380,44</u>	<u>448</u>	<u>456,06</u>	<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>314,18</u>	<u>448</u>	<u>372,64</u>
<u>Второй завтрак</u>									
Яблоко	52,8	21,28	63,36	26,6	Банан	74	42,72	74	64,08
<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>52,8</u>	<u>21,28</u>	<u>63,36</u>	<u>26,6</u>	<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>74</u>	<u>42,72</u>	<u>74</u>	<u>64,08</u>
<u>Обед</u>									
Салат из свеклы с изюмом	40	51,2	60	70,4	Салат из моркови с яблоком	40	44	60	52,5
Борщ со сметаной	150	63	200	84	Суп овощной со сметаной	150	61,5	200	82
Макароны отварные	110	148,9	130	190,74	Шницель мясной	60	131,9	70	146,56
Котлета мясная рубленая	60	135,23	70	146,56	Пюре картофельное	150	126,71	180	158,37
Компот фруктовый	150	43	200	44,87	Напиток из сухофруктов	150	43,55	200	58,07
Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7	Хлеб ржаной	40	49,62	50	85,44
<u>Всего за обед</u>	<u>550</u>	<u>507,49</u>	<u>710</u>	<u>619,27</u>	<u>Всего за обед</u>	<u>590</u>	<u>457,28</u>	<u>760</u>	<u>582,94</u>
<u>Полдник</u>									
Сок	100	42	100	42	Молоко	180	93,96	200	104,4
Печенье	20	112,62	30	125,13	Конфета шоколадная	20	90	20	90
<u>Всего за полдник</u>	<u>120</u>	<u>154,62</u>	<u>130</u>	<u>167,13</u>	<u>Всего за полдник</u>	<u>200</u>	<u>183,96</u>	<u>220</u>	<u>194,4</u>
<u>Ужин</u>									
Омлет	130	161,07	150	188,98	Каша пшенная	120	103,4	150	134,54
Чай сладкий	180	64,08	200	64,08	Котлета рыбная	60	85,14	80	107,4
Хлеб пшеничный	30	30,78	30	38,41	Компот из свежих фруктов	180	40,98	200	45,53
					Хлеб пшеничный	20	66,08	30	66,08
<u>Всего за ужин</u>	<u>340</u>	<u>255,93</u>	<u>380</u>	<u>291,47</u>	<u>Всего за ужин</u>	<u>380</u>	<u>295,6</u>	<u>460</u>	<u>353,55</u>
Итого за день:	1425,8	1319,76	1731,36	1560,53	Итого за день:	1607	1293,74	1962	1567,61

	Объем порций (г)
--	------------------

Наименование блюда	Энергетическая ценность				Наименование блюда	Энергетическая ценность			
	возраст					возраст			
7 ДЕНЬ Вторая неделя, вторник	1,5-3		3-7		8 ДЕНЬ Вторая неделя, среда	1,5-3		3-7	
<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал	<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
Каша рисовая	150	150,25	200	194,95	Каша пшеничная	150	156,92	200	204,97
Какао со сгущенным молоком	180	135,36	200	135,92	Кофейный напиток с молоком	180	113,18	200	125,76
Хлеб пшеничный	20	46,4	35	85,44	Хлеб пшеничный	20	64,08	35	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Сыр Российский	8	28	8	28	Сыр Российский	8	28	8	28
Всего за завтрак	363	397,38	448	481,68	Всего за завтрак	363	399,55	448	481,54
Второй завтрак									
Яблоко	52,8	21,28	63,36	26,6	Банан	74	42,72	74	64,08
Всего за второй завтрак	52,8	21,28	63,36	26,6	Всего за второй завтрак	74	42,72	74	64,08
Обед									
Салат витаминный	40	47,2	60	70,79	Салат из моркови с раст.маслом	40	42,4	60	63,59
Бульон куриный с гречками	160	64,9	210	79	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	123,12	200	134,97
Суфле куриное	60	197,15	70	239,06	Жаркое по- домашнему	180	218,97	200	273,34
Макароны отварные	110	148,9	130	190,74	Напиток из сухофруктов	150	51,15	200	65,34
Напиток из свежих фруктов	150	45,53	200	45,53	Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7
Хлеб ржаной	40	49,62	50	66,16					
Всего за обед	560	553,3	720	691,28	Всего за обед	560	501,8	710	619,94
Полдник									
Сок	100	42	100	42	Сок	100	42	100	42
Вафли	20	145,8	30	162	Ватрушка с повидлом	90	265	100	320,2
Всего за полдник	120	187,8	130	204	Всего за полдник	190	307	200	362,2
Ужин									
Пудинг творожный с фруктами со сладким соусом	145	267,77	170	337,39	Суп молочный рисовый	150	169,78	200	169,78
Чай сладкий	180	64,08	200	64,08	Чай с лимоном	180	31,4	200	39,03
Всего за ужин	325	331,85	370	401,47	Всего за ужин	330	201,18	400	208,81
Итого за день:	1420,8	1491,61	1731,36	1805,03	Итого за день:	1517	1452,25	1832	1736,57

Объем порций (г)

Объем порций (г)

Наименование блюда	Энергетическая ценность				Наименование блюда	Энергетическая ценность			
	возраст					возраст			
9 ДЕНЬ Вторая неделя, четверг	1,5-3		3-7		10 ДЕНЬ Вторая неделя, пятница	1,5-3		3-7	
<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал	<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
Каша манная	150	137,81	200	179,49	Каша Дружба»	150	153,31	200	200,16
Чай с молоком	180	104,66	200	113,81	Какао со сгущенным молоком	180	135,36	200	135,92
Хлеб пшеничный	20	42,72	35	85,44	Хлеб пшеничный	20	64,08	35	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Сыр российский	8	28	8	28	Сыр Российский	8	28	8	28
<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>350,56</u>	<u>448</u>	<u>444,11</u>	<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>418,12</u>	<u>448</u>	<u>486,89</u>
<u>Второй завтрак</u>									
Яблоко	52,8	21,28	63,36	26,6	Банан	74	66,08	74	66,08
<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>52,8</u>	<u>21,28</u>	<u>63,36</u>	<u>26,6</u>	<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>74</u>	<u>66,08</u>	<u>74</u>	<u>66,08</u>
<u>Обед</u>									
Салат из свеклы с изюмом	40	51,2	60	70,4	Салат из капусты с морковью	40	42	60	62,99
Свекольник со сметаной	150	62,61	200	83,48	Суп крестьянский со сметаной	150	108,2	200	142,12
Плов из отварной говядины	150	270,8	200	361,07	Рыбные хлебцы	60	126,71	70	121,6
Лимонный напиток	150	38,82	200	46,71	Картофельное пюре	110	112,86	150	158,37
Хлеб ржаной	40	49,62	50	82,7	Компот из свежих яблок	150	36,24	200	45,53
					Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7
<u>Всего за обед</u>	<u>530</u>	<u>473,05</u>	<u>710</u>	<u>644,36</u>	<u>Всего за обед</u>	<u>550</u>	<u>492,17</u>	<u>730</u>	<u>613,31</u>
<u>Полдник</u>									
Сок	100	42	100	42	Йогурт	100	80	100	80
Печенье	20	112,62	30	125,13	Вафли	20	145,8	30	162
<u>Всего за полдник</u>	<u>120</u>	<u>154,62</u>	<u>130</u>	<u>167,13</u>	<u>Всего за полдник</u>	<u>120</u>	<u>225,8</u>	<u>130</u>	<u>242</u>
<u>Ужин</u>									
Рагу овощное	170	147,76	200	173,84	Капуста, тушенная с мясом	170	188,99	220	234,8
Чай сладкий	150	30,78	200	38,41	Чай с соком	150	44,16	200	59,27
Хлеб пшеничный	30	64,08	30	64,08	Хлеб пшеничный	30	64,08	40	85,44
<u>Всего за ужин</u>	<u>350</u>	<u>242,62</u>	<u>430</u>	<u>276,33</u>	<u>Всего за ужин</u>	<u>350</u>	<u>297,23</u>	<u>460</u>	<u>379,51</u>
Итого за день:	1415,8	1242,13	1781,36	1558,53	Итого за день:	1457	1499,4	1842	1787,79