День:понедельник
Неделя:первая
Сезон:зимне-весенний
Категория:3-8 лет

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МАДОУ детским садом комбинированного вида №3 «Колокольчик» поселка Мостовского
_____ Н.Ю. Ковтун
Приказ № 43 от 11.01.2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
I завтрак		**Б**	**Ж**	**С**			
Каша пшённая с изюмом	170	6,52	8,95	46,15	322,24	1,5	181
Бутерброд с маслом сливочным	10/20	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Итого за завтрак:	**400**	**8,34**	**14,42**	**66,73**	**460,84/25,6%**	**1,53**	
II завтрак							
Сок фруктовый	100			7,56	92,0	0,54	пром
Итого за второй завтрак:	**100**			**7,56**	**92,0/5,1%**	**0,54**	
Обед:							
Салат из квашеной капусты	50	-	-	0,78	27,2	4,0	пром
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,68	2,33	14,8	104,75	9,25	88
Котлета из мяса говядины	60	13,42	8,92	12,85	185,33	0,12	299
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	137,25	19,16	339
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71,0	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,153	пром
Компот с/фруктов	180	0,79	0,05	25,72	106,56	0,44	394
Итого за обед:	**657,5**	**25,19**	**16,79**	**106,24**	**714,75/40%**	**37,12**	
Полдник:							
Каша жидкая геркулес	150	3,75	3,08	19,72	120,0	3,02	96
Хлеб пшеничный	20	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Какао на молоке	180	2,8	2,39	12,75	83,99	1,18	416
Итого за полдник:	**350**	**8,31**	**10,92**	**43,06**	**302,59/16,8%**	**4,2**	
Всего за 10,5 часов:	**1507,5**	**47,06**	**46,63**	**223,59**	**1569,38/87%**	**33,01**	

День:вторник
Неделя:первая
Сезон:зимне-весенний
Категория:3-8 лет

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МАДОУ детским садом
комбинированного вида №3
«Колокольчик» поселка Мостовского
_____ Н.Ю. Ковтун
Приказ № 113 от 11.01 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
I завтрак		**Б**	**Ж**	**У**			
Запеканка из творога с рисом	160	9,27	14,47	10,69	266,4	14,66	251
Какао с молоком	200	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	416
Бутерброд с маслом	10/30	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Итого за завтрак:	**400**	**14,81**	**23,18**	**36,83**	**471,79/26%**	**16,1**	
II завтрак							
яблоко	100		-	22,72	76,82	3,6	386
Итого за второй завтрак:	**100**		**-**	**22,72**	**76,82/4,3%**	**3,6**	
Обед							
Салат из соленых огурцов	50	0,5	3,06	1,56	35,88	3,33	20
Борщ с капустой и картофелем	180	1,81	4,91	12,75	102,5	10,28	63
Гуляш из мяса говядины	80	10,28	8,27	13,97	126,0	1,4	293
Каша гречневая, рассыпчатая	130	6,85	4,86	30,9	195,0	-	179
Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	58,33	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394
Итого за обед:	**687,5**	**23,67**	**21,76**	**113,4**	**702,02/39%**	**19,52**	
Полдник							
Кондитерское изделие /зефир, пастила, мармелад, печенье/	75	0,28	10,25	7,48	120,7	8,03	пром
Кисломолочный напиток «Кефир», Ряженка	135	4,5	1,5	6,0	56,0	1,2	420
Итого за полдник:	**210**	**4,92**	**11,75**	**20,98**	**208,22/12%**	**14,21**	
Всего за 10,5ч.:	**1397,5**	**44,3**	**56,69**	**193,93**	**1458,85/81%**	**53,42**	

День:среда
Неделя:первая
Сезон:зимне-весенний
Категория:3-8 лет

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МАДОУ детским садом
комбинированного вида №3
«Колокольчик» поселка Мостовского
_____ Н.Ю. Ковтун
Приказ № 13-УД от 2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
I завтрак		**Б**	**Ж**	**У**			
Каша молочная, жидкая	180	2,3	5,41	38,64	154,7		99
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,39	12,75	83,99	1,18	415
Бутерброд с сыром	20.10.11	5,58	7,3	16,86	153,31	0,08	3
Итого за завтрак:	**401**	**10,82**	**15,1**	**75,75**	**423,52/23,5%**	**6,24**	
II завтрак:							
Кефир, ряженка	**100**	**5.22**	**4.5**	**7.56**	**92.0/5.15**	**0.54**	420
Итого за второй завтрак:	**100**	**5,22**	**4,5**	**7,56**	**92,0/5,1%**	**0,54**	
Обед:							
Томаты консервированные	50				51,54	0,69	пром
Суп картофельный с бобовыми	180	5,49	5,27	20,82	134,75	5,81	87
Картофельное пюре	130	2,28	3,44	18,4	113,88	16,8	339
Тефтели из печени в соусе	70	4,07	9,1	3,73	68,3	0,22	301
Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Кисель из сухофруктов	180	0,79	0,05	25,72	106,56	0,44	397
Итого за обед:	**667,5**	**17,44**	**20,07**	**99,64**	**670,46/37%**	**27,89**	
Полдник:							
Рыба, запеченная с морковью	70	6,8	4,74	3,42	112,0	11,32	247
Каша пшенная	80	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	179
Чай с сахаром	180	0.9		18.18	76.78	3.6	411
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71,0	-	пром
Итого за полдник:	**350**	**11,85**	**8,15**	**39,84**	**309,94**	**21,52**	
Всего за 10,5 часов:	**1518,5**	**45,33**	**47,82**	**222,79**	**1495,92/83%**	**56,19**	

День:четверг
Неделя:первая
Сезон:зимне-весенний
Категория:3-8 лет

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МАДОУ детским садом
комбинированного вида №3
«Колокольчик» поселка Мостовского
Н.Ю. Ковтун
Приказ №_____ 01 2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин С	№рец.
I завтрак:		Б	Ж	У			
Омлет с сыром	150.11	8,11	9,11	14,47	184,0	6,7	230
Икра кабачковая	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	пром
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,39	12,75	99,0	1,18	414
Итого за завтрак:	**441**	**14,45**	**20,06**	**41,56**	**431,76/23,2%**	**14,48**	
II завтрак:							
яблоко	100	5,22		7,56	29,42	4,65	386
Итого за второй завтрак:	**100**			**7,56**	**92,0/5,1%**	**0,54**	
Обед :							
Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,0	56,34	5,7	34
Суп –лапша по- домашнему	200	2,34	2,82	24,96	101,25	10,1	94
Плов из птицы	200	10,08	10,08	26,06	228,0	2,7	321
Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Сок фруктовый	180	0,79		25,72	106,56	0,44	пром
Итого за обед:	**667,5**	**17,9**	**17,24**	**110,98**	**633,88/35,2%**	**23,09**	
Полдник:							
запеканка из творога	100	4,6	1,98	45,5	188,8	3,47	202
Какао с молоком	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	416
Итого за полдник:	**280**	**10,08**	**6,86**	**54,57**	**290,8/16,2%**	**4,93**	
Всего за 10,5 часов:	**1488,5**	**47,65**	**48,66**	**214,67**	**1448,44/80,5%**	**43,04**	

День:пятница
Неделя:первая
Сезон:зимне-весенний
Категория:3-8 лет

УТВЕРЖДЕН
Заведующим МАДОУ детским садо
комбинированного вида №
«Колокольчик» поселка Мостовского
_____ Н.Ю. Ковту
Приказ № 23 11.01 2021

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рец.
I завтрак		**Б**	**Ж**	**У**			
Картофельное пюре	120	2.5	3.39	17.64	121.92		339
Рыба запеченная с овощами	80	6.8	4.74	3.42	112.0	11.32	258
Чай с сахаром	180	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	411
Бутерброд с маслом	30.10	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Итого за завтрак:	**420**	**12,93**	**17,87**	**56,85**	**420,41/23,3%**	**7,56**	
IIзавтрак:							
Кефир, ряженка	100	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	420
Итого за второй завтрак:	**100**	**0,9**	**-**	**22,72**	**76,82/4,3%**	**3,6**	
Обед:							
Салат из капусты	50	-	-	0,78	27,2	4,0	21
Суп с рисом	180	8,21	10,27	13,73	160,0	13,11	86
Макароны отварные с маслом	130	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	219
Биточек мясной	70	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	299
Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Компот из с. фруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	294
Итого за обед:	**677,5**	**26,24**	**19,49**	**96,83**	**674,88/37,4%**	**40,12**	
Полдник:							
Пирожок с яблоками	80	7,31	13,18	9,14	197,2	0,22	437
Молоко кипяченое	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	419
Итого за полдник:	**260**	**11,66**	**16,93**	**15,14**	**272,2/15%**	**1,27**	
Всего за 10,5 часов:	**1457**	**51,73**	**54,29**	**151,54**	**1444,34/80%**	**52,55**	

День:понедельник
Неделя:вторая
Сезон:зимне-весенний
Категория:3-8 лет

УТВЕРЖДЕНС
Заведующим МАДОУ детским садом
комбинированного вида №3
«Колокольчик» поселка Мостовского
_____ Н.Ю. Ковтун
Приказ № 11 от 11.01 2017 г

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин С	№рец.
I завтрак		**Б**	**Ж**	**У**			
Каша рисовая с изюмом	180	6,33	6,7	58.22	242.7	-	190
Бутерброд с маслом сливочным	8/20	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Итого за завтрак:	**408**	**14,39**	**14,69**	**70,9**	**389,44/21,6%**	**3,16**	
II завтрак							
яблоко	100	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	386
Итого за второй завтрак:	**100**			**7,56**	**92,0/5,1%**	**0,54**	
Обед:							
Салат из соленых огурцов	50	0,5	3,06	1,56	35,88	3,33	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,75	102,5	10,28	63
Каша вязкая /пшеничная/	120	2,5	3,39	17,64	121,92	-	182
Бефстроганов из отварного мяса /говядина/	80	10,34	7,08	2,19	114,5	0,006	294
Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,33	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Кисель из сухофруктов	180	0,79	0,05	25,72	106,56	0,44	379
Итого за обед:	**677,5**	**19,78**	**19,13**	**89,1**	**622,3/34,5%**	**18,75**	
Полдник:							
Суп молочный	150	2,05	2,95	17,18	106,12	0,78	99
Хлеб пшеничный	20	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	416
Итого за полдник:	**350**	**7,59**	**11,66**	**43,32**	**311,51/17,3%**	**2,22**	
Всего за 10,5 часов:	**1535,5**	**46,98**	**49,98**	**210,88**	**1415,25/79%**	**24,67**	

День:вторник
Неделя:вторая
Сезон:зимне-весенний
Категория:3-8 лет

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МАДОУ детским садом
комбинированного вида №3
«Колокольчик» поселка Мостовского
_____ Н.Ю. Ковтун
Приказ № 13 от 22 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
I завтрак		**Б**	**Ж**	**У**			
Запеканка творожная	160	10,79	10,85	15,44	223,2	0,22	251
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,39	12,75	99,0	1,18	414
Бутерброд с маслом	10.30	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Итого за завтрак:	**400**	**15,49**	**18,69**	**46,28**	**452,32/25%**	**6,38**	
II завтрак							
Сок фруктовый	100	0,9	-	22,72	76,82	3,6	418
Итого за второй завтрак:	**100**		**-**	**22,72**	**76,82/4,3%**	**3,6**	
Обед							
Горошек зеленый	50	-	-	0,78	27,2	4,0	34
Рассольник ленинградский	200	2,1	5,11	16,59	120,75	7,53	82
Жаркое по-домашнему	180	21,02	7,93	19,58	211,05	15,68	292
Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394
Итого за обед:	**677,5**	**27,35**	**13,69**	**91,17**	**608,43/33,8%**	**31,72**	
Полдник							
Кондитерское изделие /зефир, пастила, мармелад, печенье/	75	0,37	19,95	10,47	168,98	11,22	пром.
Кисломолочный напиток «Кефир»	180	4,05	3,75	7,2	115,5	1,05	420
Итого за полдник:	**255**	**4,42**	**23,7**	**17,67**	**284,48/15,8%**	**12,27**	
Всего за 10,5ч.:	**1432,5**	**48,16**	**56,08**	**177,84**	**1422,05/79%**	**53,97**	

День:среда
Неделя:вторая
Сезон:зимне-весенний
Категория:3-8 лет

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МАДОУ детским садом
комбинированного вида №3
«Колокольчик» поселка Мостовского
_____Н.Ю. Ковтун
Приказ № _____ 2021г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин С	№рец.
I завтрак:		**Б**	**Ж**	**У**			
Яйцо отварное	1 шт	9,08	4,6	10,6	63		227
Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,54	41,76	3,13	Пром.57
Макароны отварные с маслом	120	2,95	1,8	12,16	84,68		219
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20.10.11	1.4	4.33	8.4	78.2	-	1
Какао на молоке	180	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	416
Итого за завтрак:	**441**	**10,05**	**13,22**	**58,22**	**285,53/20,4%**	**11,71**	
II завтрак:							
Кефир, ряженка	100	0,14		7,5	31,52	4,98	420
Итого за 2 завтрак:	100	0,14		7,5			
Обед :							
Томаты консервированные	50	0,42	1,83	2,5	28,17	2,85	Пром.
Суп гороховый с гренками	200	4,34	3,7	7,5	81,0	0,001	87
Картофельное пюре	170	1,9	2,87	15,34	94,9	14,0	339
Тефтели из печени в соусе	80	9,31	3,29	6,7	93,6	0,3	301
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1.5	0.32	13.74	66.09	3.323	пром
Компот из с.фруктов	180	0.66	0.04	21,41	88,8	0.37	376
Итого за обед:	**737,5**	**19,71**	**12,25**	**76,88**	**499,86/35,7%**	**20,84**	
Полдник							
Каша пшенная	100	4,95	5,33	12,11	116,26	10,07	179
Рыба запеченная с овощами	70	9,31	3,29	6,7	93,6		267
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	пром
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	411
Итого за полдник:	**370**	**6,39**	**9,64**	**27,5**	**222,46/15,9%**	**10,09**	
Всего за 10,5 часов:	**1648,5**	**40,5**	**38,86**	**168,9**	**1083,85/77,4%**	**43,09**	

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон:зимне-весенний
Категория:3-8 лет

УТВЕРЖДЕН
Заведующим МАДОУ детским садо
комбинированного вида №
«Колокольчик» поселка Мостовского
Н.Ю. Ковту
Приказ № 13.01.21 2021

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
I завтрак		**Б**	**Ж**	**У**			
Суп молочный с крупой /манка/	180	4,68	4,56	14,77	118,98	0,64	94
Бутерброд с сыром	30.10.11	5,58	7,3	16,86	153,31	0,08	3
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,39	12,75	99,0	1,18	411
Итого за завтрак:	**411**	**13,2**	**14,25**	**51,88**	**402,81/22%**	**7,15**	
II завтрак:							
Фрукты свежие /яблоко, груш/	100	0,14	-	7,5	31,52	4,98	386
Итого за второй завтрак:	**100**			**7,56**	**92,0/5,1%**	**0,54**	
Обед:							
Салат из квашеной капусты	50	0,5	3,06	1,56	35,88	3,33	19
Суп с клецками	200	2,21	5,06	11,92	82,25	0,5	91
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	30
Фрикадельки из птицы	70	11,69	7,82	2,45	105,33	0,03	325
Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Кисель из сухофруктов	180	0,79	0,05	25,72	106,56	0,44	397
Итого за обед:	**697,5**	**22,09**	**21,43**	**91,32**	**609,0/33,8%**	**26,61**	
Полдник:							
Ватрушка с творогом	100	14,74	9,44	20,9	218,8	0,24	441
Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
Итого за полдник:	**280**	**8,08**	**9,88**	**55,43**	**314,8/17,5%**	**2,5**	
Всего за 10,5 часов:	**1488,5**	**48,59**	**50,06**	**206,19**	**1418,61/78,8%**	**36,8**	

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон:зимне-весенний
Категория:3-8 лет

УТВЕРЖДЕН
Заведующим МАДОУ детским садо
комбинированного вида №
«Колокольчик» поселка Мостовского
Н.Ю. Ковту
Приказ № 13 11.01 2021

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Витамин С	№рец.
		Б	Ж	У			
I завтрак							
Рыба, припущенная с овощами	70	5,9	0,24	2,52	36,11	0,81	244
Салат из свеклы	100	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
Чай с сахаром	200	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	1
Бутерброд с маслом	30.10	1,76	5,45	10,59	98,6	-	411
Итого за завтрак:	**410**	**7,8**	**12,6**	**60,5**	**427,91/23,8%**	**6,42**	
Пзавтрак:							
Кефир. ряженка	100	4,05	1,35	5,4	4,05	1,35	420
Итого за второй завтрак:	**100**	**0,9**	**-**	**22,72**	**76,82/4,3%**	**3,6**	
Обед:							
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
Суп картофельный	200	5,13	5,18	12,44	135,0	8,2	10
Капуста тушеная	120	2,97	5,56	14,23	118,5	24,55	83
Мясо тушеное	50	5,9	0,24	2,52	36,11	0,81	354
Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,32	94,66	-	289
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Сок фруктовый	180	0,9	-	22,72	76,82	3,6	пром
Итого за обед:	**617,5**	**21,2**	**14,9**	**94,41**	**618,74/34,4%**	**44,67**	
Полдник:							
Пирожок с яблоком	80	4,6	5,0	46,36	212,88	0,04	437
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	416
Итого за полдник:	**260**	**19,24**	**10,94**	**26,9**	**274,8/15,3%**	**56,19**	
Всего за 10,5 часов:	**1387,5**	**49,14**	**38,44**	**214,53**	**1398,27/77,6%**	**56,19**	