







День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Категория: 1,5-3 года

УТВЕРЖДЕНО  
 Заведующим МАДОУ детским садом  
 комбинированного вида №3  
 «Колокольчик» поселка Мостовского  
 Н.Ю. Ковтун  
 Приказ № 3 от 17.04.2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность(ккал)	ВитаминС	№ рецептуры				
		Б	Ж	У									
<b>I завтрак</b>													
Каша молочная, жидкая	150	2,3	5,41	38,64		154,7			99				
Кофейный напиток на молоке	180	2,34	2,0	10,63		70,0	0,98		415				
Бутерброд с маслом, сыром	15.8.8	3,8	4,97	11,0		104,26	0,05		3				
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>361</b>	<b>7,85</b>	<b>10,66</b>	<b>54,98</b>		<b>309,16/22%</b>	<b>5,68</b>						
<b>II завтрак</b>													
Кефир, ряженка	100	4,05	4,35	1,35	3,75	5,4	6,3	50,39	76,0/5,4%	1,13	0,45	401	420
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>		<b>76,0/5,4%</b>	<b>0,45</b>						
<b>Обед:</b>													
Томаты консервированные	30						25,77	0,34				пром	
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	13,79			80,85	3,49				87	
Картофельное пюре	110	1,9	2,87	15,34			94,9	14,0				339	
Тефтели из печени в соусе	60	4,07	9,1	3,73			68,3	0,22				301	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66			47,3	-				пром	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,32	13,74			66,09	3,32				пром	
Кисель из сухофруктов	150	0,66	0,04	21,44			88,8	0,37				397	
<b>Итого за обед:</b>	<b>545</b>	<b>13,42</b>	<b>17,21</b>	<b>80,29</b>		<b>472,01/33,7%</b>	<b>21,74</b>						
<b>Полдник:</b>													
Рыба, запеченная с морковью	60	6,0	4,15	3,0			98,0	9,24				247	
Каша пшенная	60	0,89	1,55	1,87			25,08	3,3				179	
Чай с сахаром	150	0,75	-	15,15			63,99	3,0				411	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66			47,3	-				пром	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>285</b>	<b>9,22</b>	<b>5,9</b>	<b>29,68</b>		<b>234,37/17%</b>	<b>15,54</b>						
<b>Всего за 10,5 часов:</b>	<b>1291</b>	<b>34,84</b>	<b>37,52</b>	<b>171,25</b>		<b>1091,54/78%</b>	<b>43,41</b>						



День:пятница  
Неделя:первая  
Сезон:зимне-весенний  
Категория:1,5-3 года

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим МАДОУ детским садом  
комбинированного вида №  
«Колокольчик» поселка Мостовской  
Н.Ю. Ковту  
Приказ № 45 2021



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Витамин С	№реп.
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак</b>							
Картофельное пюре	100	2.5	3.39	17.64	121.92		339
Рыба запеченная с овощами	60	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	25.8	1,4	4,3	8,4	78,2	-	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>373</b>	<b>9,02</b>	<b>13,12</b>	<b>42,29</b>	<b>306,72/22%</b>	<b>6,53</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Кефир, ряженка	100	3,91	3,37	5,4	67,5	0,95	420
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>63,99/4,5%</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Салат из капусты	30	-	-	0,39	13,6	2,0	21
Суп с рисом	150	4,93	7,36	8,24	96,0	7,87	86
Макаронные отварные с маслом	110	2,04	3,2	13,62	91,5	16,0	219
Биточек мясной в соусе	60	9,31	3,29	6,7	93,6	0,3	299
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	пром
Хлеб ржаной	30	1,5	0,32	13,74	66,09	3,32	пром
Компот из с. фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	294
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>19,69</b>	<b>14,38</b>	<b>73,17</b>	<b>492,84/35,2%</b>	<b>27,79</b>	
<b>Полдник:</b>							
Пирожок с яблоками	70	6,02	10,86	7,53	162,4	0,18	437
Молоко кипяченое	150	3,91	3,37	5,4	67,5	0,95	419
<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>9,93</b>	<b>14,27</b>	<b>12,93</b>	<b>229,9/16,4%</b>	<b>1,13</b>	
<b>Всего за 10,5 часов:</b>	<b>1243</b>	<b>39,39</b>	<b>41,77</b>	<b>143,54</b>	<b>1093,45/78%</b>	<b>38,45</b>	

к



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Категория: 1,5-3 года

УТВЕРЖДЕН  
 Заведующим МАДОУ детским садом  
 комбинированного вида №  
 «Колокольчик» поселка Мостовского  
 Н.Ю. Ковту  
 Приказ № 13 от 08.01.2017



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин С	№рец.
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак</b>							
Каша рисовая с изюмом	150	6,33	6,7	58,22	242,7	-	190
Бутерброд с маслом сливочным	8/15	1,4	4,3	8,4	78,2	-	1
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>353</b>	<b>13,0</b>	<b>11,67</b>	<b>46,46</b>	<b>287,39/20,5%</b>	<b>1,68</b>	
<b>II завтрак</b>							
яблоко	100	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	386
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>			<b>6,3</b>	<b>76,0/5,4%</b>	<b>0,45</b>	
<b>Обед:</b>							
Салат из соленых огурцов	30	0,25	1,53	0,78	17,94	1,66	20
Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	63
Каша вязкая /пшеничная/	110	1,67	2,83	16,37	101,6	-	182
Бефстроганов из отварного мяса /говядина/	60	7,75	6,21	1,64	93,38	0,004	294
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,25	9,25	46,66	-	пром
Хлеб ржаной	30	1,5	0,32	13,74	66,09	3,32	пром
Кисель из сухофруктов	150	0,66	0,04	21,41	88,8	0,37	379
<b>Итого за обед:</b>	<b>545</b>	<b>14,49</b>	<b>14,13</b>	<b>70,87</b>	<b>475,97/34%</b>	<b>11,97</b>	
<b>Полдник:</b>							
Каша манная	130	2,05	2,95	17,18	106,12	0,78	99
Хлеб пшеничный	15	1,4	4,3	8,4	78,2	-	1
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	416
<b>Итого за полдник:</b>	<b>295</b>	<b>6,19</b>	<b>9,38</b>	<b>38,31</b>	<b>260,1/18,7%</b>	<b>1,83</b>	
<b>Всего за 10,5 часов:</b>	<b>1293</b>	<b>30,03</b>	<b>38,93</b>	<b>161,94</b>	<b>1099,46/78,5%</b>	<b>15,93</b>	





День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Категория: 1,5-3 года

УТВЕРЖДЕНО  
 Заведующим МАДОУ детским садом  
 комбинированного вида №3  
 «Колокольчик» поселка Мостовского  
 Н.Ю. Ковтун  
 Приказ № 23/2021 г.



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин С	№реп.
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак:</b>							
Яйцо отварное	1 шт	9,08	4,6	10,6	63		227
Икра кабачковая	30	0,54	2,82	3,54	41,76	3,13	Пром.57
Макароны отварные с маслом	100	2,95	1,8	12,16	84,68		219
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	15.8.8	1.4	4.33	8.4	78.2	-	1
Какао на молоке	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	416
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>10,05</b>	<b>13,22</b>	<b>58,22</b>	<b>285,53/20,4%</b>	<b>11,71</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Кефир, ряженка	100	0,14		7,5	31,52	4,98	420
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,0/5,4%</b>	<b>0,45</b>	
<b>Обед :</b>							
Томаты консервированные	30			2,5	28,17	2,85	Пром.
Суп гороховый с гречками	150	4,34	3,7	7,5	81,0	0,001	87
Картофельное пюре	110	1,9	2,87	15,34	94,9	14,0	339
Тефтели из печени в соусе	60	9,31	3,29	6,7	93,6	0,3	301
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	47,3	-	пром
Хлеб ржаной	30	1,5	0,32	13,74	66,09	3,323	пром
Компот из с.фруктов	150			21,41	88,8	0,37	376
<b>Итого за обед:</b>	<b>545</b>	<b>19,71</b>	<b>12,25</b>	<b>76,88</b>	<b>499,86/35,7%</b>	<b>20,84</b>	
<b>Полдник</b>							
Каша пшеничная	60	4,95	5,33	12,11	116,26	10,07	179
Рыба запеченная с овощами	50	9,31	3,29	6,7	93,6		267
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	47,3	-	пром
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>6,39</b>	<b>9,64</b>	<b>27,5</b>	<b>222,46/15,9%</b>	<b>10,09</b>	
<b>Всего за 10,5 часов:</b>	<b>1270</b>	<b>40,5</b>	<b>38,86</b>	<b>168,9</b>	<b>1083,85/77,4%</b>	<b>43,09</b>	



День:четверг  
Неделя:вторая  
Сезон:зимне-весенний  
Категория:1,5-3 года

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим МАДОУ детским садом  
комбинированного вида №  
«Колокольчик» поселка Мостовског  
Н.Ю. Ковту  
Приказ № 3 от 11.01.2021



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак</b>							
Суп молочный с крупой	150	3,64	3,55	11,49	105,76	0,64	94
Бутерброд с сыром	25.8.7	3,8	4,97	11,0	104,26	0,05	3
Чай с сахаром	160	2,34	2,0	10,63	70,83	0,98	411
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9,91</b>	<b>10,52</b>	<b>40,12</b>	<b>310,27/22,2%</b>	<b>6,32</b>	
<b>II завтрак</b>							
Фрукты свежи /яблоко, груша.../	100	0,13	-	7,0	29,42	4,65	386
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>			<b>6,3</b>	<b>76,0/5,4%</b>	<b>0,45</b>	
<b>Обед:</b>							
Салат из квашеной капусты	30	0,25	1,53	0,78	17,94	1,66	19
Суп с клецками	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,3	91
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,04	3,2	13,62	91,5	16,0	30
Фрикадельки из птицы	60	10,24	6,62	1,84	94,0	0,02	325
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	пром
Хлеб ржаной	30	1,58	0,32	13,74	66,09	3,32	пром
Кисель из сухофруктов	150	0,66	0,04	21,44	88,8	0,37	397
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>17,67</b>	<b>14,95</b>	<b>68,23</b>	<b>466,98/33,3%</b>	<b>19,67</b>	
<b>Полдник:</b>							
Ватрушка с творогом	80	11,79	7,55	15,94	179,0	0,16	441
Молоко кипяченое	150	0,75	-	15,15	63,99	3,0	419
<b>Итого за полдник:</b>	<b>230</b>	<b>5,48</b>	<b>8,14</b>	<b>50,2</b>	<b>296,99/21,2%</b>	<b>3,0</b>	
<b>Всего за 10,5 часов:</b>	<b>1230</b>	<b>37,41</b>	<b>37,36</b>	<b>164,85</b>	<b>1150,24/77%</b>	<b>29,44</b>	

