

Утверждаю

заведующая МАДОУ

Детский сад № 3 «Тополёк»

М.А. Сыщикова

Дата

24.06.2025



1-3 года

| № рецепт | 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 | 12,45 | 60,25 | |



Утверждаю

заведующая МАДОУ

Детский сад № 3 «Тополёк»

М.А. Сыщикова

Дата

24.06.2025

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 2завтрак | 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 | | | | |
| | | | | | 7,57 | 32 |
| 399 | Второй завтрак: сок абрикосовый | 75 | 0,37 | - | 7,57 | 32 |
| | Итого за завтрак | 75 | | | | |
| | Обед | | | | 0,1 | 0,6 |
| 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 | | | | 2,6 | 41,5 |
| 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 |
| 32 | 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 |
| 173 | Капуста тушеная | 130 | 2,5 | 4,7 | 25,2 | 209,9 |
| | 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 |

Дата

d 7.06.2020



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

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 |
| 6 | 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 |

3-7 лет

Дата

d 7.06.2020



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

| № 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 | | |