

Дата 05.05.2015



1-3 года

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,31	2,91	14,12		108,9
397	Какао с молоком	170	3,47	4,01	14,94		155
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97		108
	Итого за завтрак	350					
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	71	0,37	-	9,52		39,5
	Итого за 2 завтрак	71	0,37	-	9,52		39,5
	Обед						
14	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	2,86	1,42		23,78
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,01	2,89	4,01		46,2
255	Котлета рыбная запечённая	40	4,73	2,36	5,58		75,72
313	Рис отварной (гарнир)	100	1,43	2,58	24,45		139,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83		90,75
	Итого за обед	470					
	Полдник						
240	Пудинг из творога с яблоками	65	7,86	6,83	9,5		144,3
	Молоко сгущенное	5	0,34	0,43	2,8		16,5
394	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75		53,4
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99		132,2
	Итого за полдник	200					
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	20/30	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45		73,64/ 60,25

3-7 лет

Дата 05.05.2015



№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,9	4,4	15,9		109,6
397	Какао с молоком	180	3,6	4,2	19,8		164,1
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2		144
	Итого за завтрак	400					
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	75	0,37	-	9,52		39,5
	Итого за завтрак						
	Обед						
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,4	2,8	1,8		31,7
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,2	2,5	4,8		47,4
255	Котлета рыбная запечённая	80	8,4	5,7	11,1		76,4
313	Рис отварной (гарнир)	130	1,8	4,3	30,7		140,7
376	Компот сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9		108,9
	Итого за завтрак	610					
	Полдник						
240	Пудинг из творога с яблоками	70	8,4	8,3	10,2		145,4
	Молоко сгущенное	10	0,6	0,8	5,6		33
394	Чай с молоком	150	0,8	0,5	8,5		72,8
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99		132,2
	Итого за завтрак	250					
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	30/38	3,7/2,5	0,7/0,5	22,8/15,7		110,4/76,3

Дата

06.05.2025

Утверждаю

заведующая МАДОУ

Детский сад № 3 «Тополёк»

М.А. Сыщикова

1-3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)
		Масса порции	Б	Ж	У	
	Завтрак					
94	Суп молочный с рисовой крупой	100	2,4	2,5	8,4	66,2
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	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5
	Итого за завтрак	351				
399	Второй завтрак: сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51
	Итого за 2 завтрак					
	Обед					
13/1	Огурцы свежие нарезка	15	0,03	-	0,1	0,5
81	Суп картофельный с бобовыми	155	2,4	4,3	1	7,1
288	Фрикадельки мясные в соусе	50	6,09	9,15	6,5	117,21
4	Гарнир каша вязка (греча)	100	3,73	3,06	24,78	161,5
678/1	Кисель	130	-	-	6,2	15
	Итого за обед	450				
	Полдник					
249	Рыба запеченная в омлете	60	10,6	2,7	1,7	74
392	Чай с сахаром	110	0,03	0,01	6,2	24,4
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	Итого за ужин	190				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	15/30	1,87/	1,37/	14,42/	55,23/
			0,4	0,4	12,45	60,25

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
94	Суп молочный с рисовой крупой	155	3,7	3,9	8,4	102,6
395	Кофейный напиток с молоком	170	1,7	1,2	10,3	75
3	Бутерброд с повидлом/маслом	10/5/35	1,1	2,6	20,2	150,7
368	Банан	75	1,16	0,42	15,8	71,3
	Итого за завтрак	450				
399	Второй завтрак: сок виноградный	75	0,22	0,15	12,22	51
	Итого за завтрак	75				
	Обед					
13/1	Огурцы свежие нарезка	20	0,04	-	0,1	0,6
81	Суп картофельный с бобовыми	180	2,7	4,9	2,1	7,2
288	Фрикадельки мясные в соусе	80	9,7	13,6	12,4	185,5
314	Гарнир каша вязка (Греча)	130	5,8	3,9	25,2	209,9
678/1	Кисель	180	-	-	6,5	20,7
	Итого за завтрак	590				
	Полдник					
249	Рыба запечённая в омлете	80	14,1	3,8	2,5	102
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,3	41,7
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8
	Итого за полдник	250				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	25/38	3,1/2,5	2,2/0,5	24,03/15,7	92,05/76,3

Дата 07.05.2025



1-3 года

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
185	Каша манная, молочная, жидкая	120	1	3	12,5	82
397	Какао с молоком	135	1,9	2,4	12,1	85,2
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	356				
399	Второй завтрак: сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32
	Итого за 2 завтрак	71	0,37	-	7,57	32
	Обед					
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	4,6	27,77
57	Суп свекольник	150	0,2	2,49	7,23	55
291	Запеканка картофельная с мясом	100	7,44	6,32	13,52	129,7
354	Соус сметанный	20	0,28	1	3,17	16,82
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	Итого за обед	450				
	Полдник					
237	Запеканка из творога	80	10,4	8,84	11,15	161,2
	Сгущенное молоко	5	0,34	0,43	2,8	16,5
394	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75	53,4
	Итого за полдник	195				
	Хлеб	20/30	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25



3-7 лет

№ рецпт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
185	Каша жидкая молочная манная	135	1,08	4,2	13,5	89,8
397	Какао с молоком	150	2,1	2,6	13,4	85,6
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144
368	Банан	75	1,16	0,42	15,8	71,3
	Итого за завтрак	400				
399	Второй завтрак: сок яблочный	75	0,37	-	7,57	32
	Итого за завтрак					
	Обед					
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,5	2,02	6,1	47,02
57	Суп свекольник	200	0,2	4,3	9,6	73,3
291	Запеканка картофельная с мясом	150	12,1	10,4	20,2	195,5
354	Соус сметанный	30	0,4	1,5	4,7	26
376	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9
	Итого за завтрак	600				
	Полдник					
237	Запеканка из творога	90	12,4	11,2	15,4	213,2
	Сгущенное молоко	10	0,6	0,8	5,6	33
394	Чай с молоком	150	0,8	0,5	8,5	72,8
	Итого за полдник	250				
	Хлеб	30/38	3,7/2,5	0,7/0,5	22,8/15,7	110,4/76,3