

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ № 43

МБДОУ

Н.Н. Хворостова

Утверждаю:  
ИП Чернов К.А.

К.А. Чернов

воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года (10 часов)

День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

210	омлет натуральный	90	8,09	14,4	1,58	168	0,1
50	Икра кабачковая	40	0,8	2,6	3,4	49,33	0,04
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5	54	0,3
	Итого	350	13,24	20,34	25,83	353,74	0,48

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
297	фрикадельки куриные	50	7,45	5,7	6,45	107,5	3,37
171	Каша пшеничная рассыпчатая	110	2,7	4,39	10,2	65,47	
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	530	16,27	13,93	61,09	421,01	9,365

Полдник

421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3	188,73	0,15
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	Итого	220	8,04	5,03	49,48	277,89	0,87

Всего на день	1200	38,05	39,3	146,5	1098,64	50,715
---------------	------	-------	------	-------	---------	--------

**День 2**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак**

120	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,74	14,82	84,6	0
1	бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	0
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6,39</b>	<b>11,32</b>	<b>38,05</b>	<b>244,6</b>	<b>2,83</b>

**2-ой Завтрак**

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>

**Обед**

136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88
294	котлеты рубленые из птицы	50	10,1	12,45	6,4	177	0,5
305	рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>17,91</b>	<b>26,837</b>	<b>79,43</b>	<b>612,59</b>	<b>7,63</b>

**Полдник**

327	соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3
378	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>15,66</b>	<b>25,99</b>	<b>42,72</b>	<b>404,43</b>	<b>0,37</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1290</b>	<b>40,36</b>	<b>64,547</b>	<b>170</b>	<b>1305,62</b>	<b>20,83</b>

День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			4	5	6	ккал	с
1	2	3				7	8

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
379	кофейный напиток с молоком	150	2,36	2	11,96	75,45	
	Итого	345	11,46	12,78	67,35	398,65	0,9

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,5	28,17	2,85
103	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
274	голубцы с мясом (ленивые)	90	11,4	16,89	39,21	340,77	0
128	Пюре картофельное	110	2,76	8,13	16,07	153,57	0,7
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	570	19,14	29,35	102,34	759,6	9,85

Полдник

386	кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0
	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5	
	Итого	200	8,25	8,06	41,65	209,25	0

	Всего на день	1215	39,35	50,19	221,44	1413,5	50,75
--	---------------	------	-------	-------	--------	--------	-------

**День 4**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак**

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,4	9,3	17,3	203,6	0,42
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	<b>350</b>	<b>10,02</b>	<b>12,65</b>	<b>35,89</b>	<b>331,01</b>	<b>0,76</b>

**2-ой Завтрак**

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>

**Обед**

75	икра свекольная	30	0,42	1,19	2,36	21,99	1,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
310	Картофель отварной	110	2,31	4,95	16,06	119,9	10,4
234	Котлета рыбная	50	7,31	3,43	5,65	80,53	0,7
331	соус сметанный с томатом	30	0,41	1,04	1,42	105,24	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	20	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	<b>565</b>	<b>15,01</b>	<b>14,97</b>	<b>68,92</b>	<b>564,58</b>	<b>18,865</b>

**Полдник**

401	оладьи с повидлом	100	7,03	6,95	43,2	263,63	0
-----	-------------------	-----	------	------	------	--------	---

385	молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	85	2,47
	Итого	250	11,6	11,02	50,75	348,63	2,47
	Всего на день	1265	37,03	39,04	165,36	1291,22	32,095

### День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

#### Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	365	10,31	11,31	38,522	429,6	1,572

#### 2-ой завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

#### Обед

139	Капуста тушеная	30	0,4	1	2,1	18,8	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,98	67,8	5,88
203	макаронны отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	
278	Тефтели	50	8,69	5,7	6,45	107,3	3,36
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	560	18,41	14,33	82,64	534,93	11,54

#### Полдник

218	вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,9	258,05	0,19
-----	----------------------------------------------	-----	-------	-------	------	--------	------

376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	275	15,33	11,06	36,14	303,05	0,49
	<b>Всего на день</b>	<b>1300</b>	<b>44,55</b>	<b>36,7</b>	<b>167,402</b>	<b>1313,58</b>	<b>53,602</b>

### День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

### Завтрак

203/2017г	макароны отварные с маслом,сахаром	130	6,97	7,66	18,63	182	
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,3
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>9,59</b>	<b>11,62</b>	<b>57,73</b>	<b>350,6</b>	<b>0,78</b>

### 2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>40</b>

### Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,5	28,17	2,85
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,1	10,8	69,75	2,33
291	плов из птицы	150	12,6	22,5	15,45	313,5	0,45
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>17,75</b>	<b>27,11</b>	<b>62,4</b>	<b>582,79</b>	<b>6,98</b>

### Полдник

430	булочка "Российская"	60		4,81	29,22	177	0
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0

	Итого	210	2,22	6,98	41,15	237,75	0
	Всего на день	1195	30,06	45,71	171,38	1217,14	47,76

### День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	355	8,26	11	42,455	306,71	0,76
<b>2-ой Завтрак</b>							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Обед</b>							
136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88
268	котлеты биточки, шницели	50	7,95	7,2	8	130,5	0,05
128	Пюре картофельное	110	2,76	8,13	16,07	153,57	0,7
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	540	15,84	22,307	69,93	562,09	7,995
<b>Полдник</b>							
327	соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3
386	кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0

	Итого	270	17,2	28,19	34,56	431,43	0,37
	Всего на день	1265	41,7	61,897	156,745	1347,23	19,125

### День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

#### Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	6,13	21,98	179,3	0,42
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55	0
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	Итого	365	9,66	12,405	51,155	373,39	0,59

#### 2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

#### Обед

75	икра свекольная	30	0,42	1,19	2,36	21,99	1,68
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 15	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
262K	Запеканка из печени с рисом	50	6,4	4,52	2,22	82,5	8,48
302	Каша гречневая	110	6,08	6,56	27,4	192,5	0
332	Соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	565	18,25	17,63	79,92	564,32	16,12

#### Полдник

406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3

Итого	235	4,82	1,77	52,91	246	0,33
Всего на день	1265	33,23	31,805	194,085	1229,71	57,04
<b>День 9</b>						

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак**

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>8,56</b>	<b>14,54</b>	<b>58,12</b>	<b>403,72</b>	<b>3,73</b>

**2-ой Завтрак**

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>

**Обед**

75	винегрет	30	0,42	0,018	2,04	37,2	4,86
96	рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95
274	Зразы рубленные	50	9,2	11,9	12,4	190,12	8,74
305	рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,61</b>	<b>22,258</b>	<b>81,45</b>	<b>609,67</b>	<b>19,9</b>

**Полдник**

406	Лепшевник со сметаной 100/15	115	10,97	6,61	31,08	230,15	0,03
378	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0
	<b>Итого</b>	<b>265</b>	<b>13,63</b>	<b>9,21</b>	<b>45,39</b>	<b>290,9</b>	<b>0,03</b>

Всего на день	1 280	39,20	46,41	194,76	1 351,29	33,66
---------------	-------	-------	-------	--------	----------	-------

**День 10**

№ рец. по сбор.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак**

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>8,98</b>	<b>10,715</b>	<b>54,815</b>	<b>353,15</b>	<b>0,72</b>

**2-ой Завтрак**

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>40</b>

**Обед**

139	Капуста тушеная	30	0,4	1	2,1	18,8	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,98	67,8	5,88
203	макароны отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	0
239	тефтели рыбные	50	6,2	5,4	8,01	122	4,7
331	соус сметанный с томатом	30	0,41	1,04	1,42	105,24	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>14,92</b>	<b>13,94</b>	<b>77,84</b>	<b>606,93</b>	<b>13,005</b>

**Полдник**

	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5	
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,11</b>	<b>5,92</b>	<b>48,68</b>	<b>210,66</b>	<b>0,72</b>

	<b>Всего на день</b>	<b>1225</b>	<b>31,51</b>	<b>30,575</b>	<b>191,435</b>	<b>1216,74</b>	<b>54,445</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>12 500</b>	<b>375</b>	<b>435</b>	<b>1 779</b>	<b>12 785</b>	<b>420</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>1244</b>	<b>38,4</b>	<b>43,5</b>	<b>175,3</b>	<b>1291</b>	<b>43,4</b>

Норма по СанПин 75%+- 5%	29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
--------------------------	-----------	-----------	-------------	----------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340128

Владелец Хворостова Нелли Николаевна

Действителен с 19.11.2025 по 19.11.2026