

Код

Форма по ОКУД

по ОКПО

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка детский сад № 103 «Родники»**  
(наименование организации)

**ПРИКАЗ**

Номер документа	Дата составления
<b>098-ОД</b>	<b>23.09.2022</b>

**«Об утверждении примерного десятидневного меню на весенне-летний период»**

В соответствии с Постановлением № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и с целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить с 01 октября 2022г. примерное осенне-зимнее 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте до 3-х лет и с 3-х лет до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием детей в МАДОУ ЦРР детский сад № 103 «Родники», составленное с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в ДОО. (Приложение №1).
2. Привести в соответствие технологические карты согласно разработанному меню.
3. В соответствии с меню организовать 4-х разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) и строго его соблюдать.
4. Организовать проведение разъяснительной работы с воспитанниками и их родителями (законными представителями) по формированию культуры здорового питания, этикета приема пищи, целесообразности введения данного меню.
5. Сотрудникам пищеблока выдавать готовую продукцию согласно утвержденному графику выдачи пищи.
6. Младшим воспитателям всех возрастных групп осуществлять получение готовой пищи согласно утвержденному графику.
7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой. В случае отсутствия заведующего ответственность возлагается на заместителей заведующего по АХЧ Немтину Е.А. или лицо, заменяющее заведующего в данный период.

Заведующий



Н.С.Шлыкова



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
Д/С №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день 1

ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша из гречи и пшена молочная «Дружба»	150	3,72	5,27	16,82	139,45	0,0	7.186
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		368	8,43	14,55	46,9	370,2	0,54	
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	1,14	4,19	3,0	7.014
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,36	3,33	10,33	78,67	7,65	7.258
	Картофельное пюре	120	2,52	4,12	15,9	119,38	8,64	7.153
	Котлета из говядины	70	10,92	10,10	3,06	162,19	0,0	7.н-163
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,015	13,54	58,95	37,65	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
	Итого за прием		560	18,06	18,07	60,69	495,78	56,9
15.00								
Уплотненный полдник	Сырники запеченные	110	14,42	17,94	15,23	313,22	0,22	7.137с
	Молоко сгущенное	15	1,11	1,30	8,59	49,15	0,18	7.004
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,81	28,42	0,0	7.354/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		305	17,81	19,51	45,66	460,09	0,4	
Итого за весь день		1433	45,3	52,33	173,5	1418,0	61,8	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
д/с №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день 2

ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,71	4,89	25,59	177,51	0,36	7.5/4/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Сыр	8	1,91	1,97	0,0	25,90	0,05	7.435/1
	Какао с молоком	150	3,34	3,40	14,38	110,4	0,45	7.14/10/4
Итого за прием		368	12,24	10,53	55,0	383,11	0,86	
10.00	Кефир	150	4,18	4,78	6,13	83,86	1,05	7.075
Итого за прием		150	4,18	4,78	6,13	83,86	1,05	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы, и репч луком с растит маслом	40	0,76	2,47	6,34	55,34	1,32	7.27/1/2
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,39	3,46	10,51	84,70	6,3	7.11/2/3
	Бигус с филе индейки	180	16,05	7,32	11,01	180,68	18,70	7.350-н
	Компот из изюма	150	0,13	0,0	13,78	56,61	37,5	7.078
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		560	20,97	13,73	58,3	449,7	63,8	
15.00								
Уплотненный полдник	Картофель отварной	120	2,31	2,74	20,05	121,21	4,8	7.63с/1
	Сельдь	20	3,46	1,73	0,0	29,48	0,16	7.н125/9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,81	28,42	0,0	7.354/3
Итого за прием		320	8,05	4,74	41,89	248,4	4,96	
Итого за весь день		1398	45,89	33,78	161,3	1165,0	70,7	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
д.с. №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день 3

ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,08	5,77	16,86	149,12	0,3	7.127
	Кофейный напиток	200	2,8	2,82	14,14	104,5	0,6	7.13/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		388	9,2	15,46	46,09	382,76	0,9	
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,97	4,22	46,55	0,76	7.20/1/2
	Ци вегетарианские со сметаной	150	1,18	3,06	5,76	57,12	8,4	7.145
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,23	3,86	26,07	150,2	0,0	7.н076/2
	Котлета из говядины	70	10,92	10,10	3,06	162,19	0,0	7.н-163
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,015	13,54	58,95	37,65	7.6/10/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
	Итого за прием		570	19,9	20,48	69,37	547,4	46,8
15.00								
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоками	100	11,36	19,88	19,85	301,2	1,1	7.16/5
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,81	28,42	0,0	7.354/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		280	13,64	20,15	41,69	398,9	1,1	
Итого за весь день		1438	43,74	56,29	177,35	1421,0	52,8	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
д/с №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день 4

ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	3,3	4,62	13,93	120,40	0,3	7.084-2
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Сыр	8	1,91	1,97	0,0	25,90	0,05	7.435/1
Итого за прием		368	9,88	9,27	43,95	317,2	0,89	
10.00	Йогурт питьевой	150	7,48	4,78	12,73	127,29	0,9	7.023
Итого за прием		150	7,48	4,78	12,73	127,29	0,9	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	45	0,48	1,20	2,16	17,42	10,08	7.333
	Суп рыбный	150	6,01	2,08	10,77	90,76	0,85	7.161
	Суфле из мяса кур	60	15,21	5,71	2,44	134,16	0,24	7.н186с
	Морковь тушеная	130	1,82	5,99	13,61	117,97	2,21	7.10/3/2
	Компот из кураги	150	0,37	0,0	14,04	57,34	37,5	7.110
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		575	26,5	15,46	59,7	490,0	50,9	
15.00	Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	100	7,86	10,07	2,53	147,25	0,1	7.н038/1
	чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,81	28,42	0,0	7.354/3
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		280	10,14	10,34	24,37	244,9	0,1	
Итого за весь день		1373	54,0	39,85	140,75	1179,4	52,8	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
д/с №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день 5

ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150	3,91	5,35	16,84	145,45	0,3	7.н119с
	Чай с молоком	150	1,98	2,11	10,02	71,82	0,15	7.118
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		330	8,17	7,73	41,89	286,57	0,45	
10.00	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	7.183-1
Итого за прием		100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	
Обед	Огурец порционный	30	0,24	0,03	1,14	4,19	3,0	7.014
	суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	1,0	2,11	7,62	56,7	3,45	7.13/2/3
	Свекла тушеная со сметаной	120	1,93	3,72	13,89	91,92	4,56	7.н113
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	70	6,39	2,30	5,99	86,52	0,49	4.12/7
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,015	13,54	58,95	37,65	7.6/10/2
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
	Итого за прием		560	12,58	8,65	58,9	370,6	49,15
15.00	Уплотненный полдник							
	Рагу из овощей	150	2,35	3,79	16,33	110,89	10,65	7.18/3
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Пряник	40	1,92	1,12	38,01	140,0	1,32	7.307
Итого за прием		400	11,24	10,96	89,0	469,9	12,15	
Итого за весь день		1390	33,0	27,4	204,99	1189,4	71,7	

**УТВЕРЖДАЮ**  
 заведующий МАДОУ ЦРР  
 д/с №103 «Родники»  
 Н.С. Шлыкова



день 6

ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	150	3,54	5,65	15,62	131,4	0,3	7.037	
	Чай с молоком	150	1,98	2,11	10,02	71,82	0,15	7.118	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052	
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4	
<b>Итого за прием</b>		<b>338</b>	<b>7,84</b>	<b>14,63</b>	<b>40,73</b>	<b>332,36</b>	<b>0,45</b>		
10.00	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	7.346	
<b>Итого за прием</b>		<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>10,38</b>	<b>39,60</b>	<b>10,0</b>		
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,97	4,22	46,55	0,76	7.20/1/2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	1,60	2,63	12,43	84,69	1,8	7.060	
	Пюре розовое	120	2,23	3,81	14,7	108,31	6,6	7.047	
	Котлета из говядины	60	9,36	8,65	2,63	138,95	0,0	7.н163	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,015	13,54	58,95	37,65	7.6/10/2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003	
	<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>16,76</b>	<b>18,56</b>	<b>64,24</b>	<b>509,85</b>	<b>46,81</b>	
	15.00								
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120	14,41	22,21	16,34	360,72	0,24	7.19/6	
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052	
<b>Итого за прием</b>		<b>330</b>	<b>21,4</b>	<b>28,3</b>	<b>51,0</b>	<b>579,7</b>	<b>0,42</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1328</b>	<b>46,35</b>	<b>61,8</b>	<b>166,4</b>	<b>1461,5</b>	<b>57,7</b>		

**УТВЕРЖДАЮ**  
 заведующий МАДОУ ЦРР  
 д/с №103 «Родники»  
 Н.С. Илькова



день 7

ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	100	7,86	10,07	2,53	147,25	0,1	7.н038/1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Повидло	15	0,06	0,0	10,09	38,25	0,07	7.185/1
<b>Итого за прием</b>		<b>325</b>	<b>12,59</b>	<b>12,75</b>	<b>42,64</b>	<b>356,43</b>	<b>0,71</b>	
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	<b>4,0</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля с реп луком, соленым огурцом раст маслом	60	0,88	3,64	6,81	69,04	2,88	7.31/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	2,98	13,2	97,74	3,45	7.17/2/3
	Макароньы отварные	120	3,94	4,57	27,3	177,9	0,0	7.151-4
	Сосиски отварные	65	6,72	13,66	0,94	172,9	0,0	7.40/7
	Компот из изюма	150	0,13	0,0	13,78	56,61	37,5	7.078
0,48	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>17,5</b>	<b>25,33</b>	<b>78,75</b>	<b>646,6</b>	<b>43,8</b>	
15.00								
Уплотненный полдник	Каша из гречи и риса молочная Дружба	150	3,37	4,0	16,5	109,08	0,45	7.026
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,81	28,42	0,0	7.254/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2	0,0	7.308/1
<b>Итого за прием</b>		<b>370</b>	<b>9,91</b>	<b>6,35</b>	<b>69,09</b>	<b>390,0</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1480</b>	<b>41,0</b>	<b>44,6</b>	<b>210,7</b>	<b>1485,0</b>	<b>48,96</b>	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 заведующий МАДОУ ЦРР  
 д/с №103 «Родники»  
 Н.С. Шлыкова

день 8

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,15	4,81	13,35	117,86	0,45	7.22/2/4
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Сыр	8	1,91	1,97	0,0	25,90	0,05	7.435/1
<b>Итого за прием</b>		<b>368</b>	<b>9,73</b>	<b>9,46</b>	<b>43,37</b>	<b>314,7</b>	<b>1,04</b>	
<b>10.00</b>								
<b>Итого за прием</b>								
Обед	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,026	0,95	3,5	2,5	7.014-4
	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	150	1,23	3,10	7,36	65,85	5,1	7.170
	Картофельное пюре	120	2,36	3,13	17,56	115,34	8,64	7.64с/5
	котлета из говядины	60	9,36	8,65	2,63	138,95	0,0	7.н163
	Напиток из шиповника	150	0,36	0,0	16,36	67,5	66,75	7.15/10/2
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
<b>Итого за прием</b>		<b>545</b>	<b>16,15</b>	<b>15,38</b>	<b>61,58</b>	<b>463,54</b>	<b>82,99</b>	
<b>15.00</b>								
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,04	3,27	14,13	96,13	9,23	7.18/3/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Кефир	150	4,18	4,78	6,13	83,86	1,05	7.075
	Вафли	40	1,28	1,12	32,36	140,0	0,0	7.309
<b>Итого за прием</b>		<b>350</b>	<b>9,78</b>	<b>9,44</b>	<b>67,65</b>	<b>389,3</b>	<b>10,28</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1263</b>	<b>35,66</b>	<b>34,28</b>	<b>172,6</b>	<b>1167,0</b>	<b>94,3</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МАДОУ ЦРР  
 д/с №103 «Родники»  
 Н.С. Шлыкова



день 9

ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	3,40	5,01	15,75	132,16	0,3	7.н043	
	Чай с молоком	150	1,38	1,48	9,06	59,4	0,15	7.118/3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052	
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4	
<b>Итого за прием</b>		<b>338</b>	<b>7,1</b>	<b>13,36</b>	<b>39,9</b>	<b>320,7</b>	<b>0,45</b>		
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12	
<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	<b>4,0</b>		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатым луком, соленым огурцом с растительным маслом	40	0,57	5,36	4,41	74,62	1,68	7.30/1/2	
	суп картофельный с крупой	150	1,92	3,3	13,75	94,3	3,9	4.16/2	
	Капуста тушеная	130	2,82	4,08	11,55	90,95	27,17	7.112	
	Суфле из мяса кур	60	15,21	5,72	2,45	134,17	0,24	7.н186с	
	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,015	13,54	58,95	37,65	7.6/10/2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003	
	<b>Итого за прием</b>		<b>570</b>	<b>23,96</b>	<b>18,95</b>	<b>62,42</b>	<b>525,39</b>	<b>70,64</b>	
	15.00								
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем по-русски	150	15,06	6,76	24,49	261,52	4,65	7.н117	
	Чай с лимоном	150	0,03	0,0	9,70	41,04	0,6	7.022-1	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052	
<b>Итого за прием</b>		<b>330</b>	<b>17,37</b>	<b>7,03</b>	<b>54,22</b>	<b>371,9</b>	<b>5,25</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1438</b>	<b>49,43</b>	<b>39,54</b>	<b>176,7</b>	<b>1309,9</b>	<b>80,3</b>		



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
д/с №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день 10

ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,3	4,95	15,65	129,9	0,3	7.066
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		360	7,97	7,63	45,67	300,8	0,84	
10.00	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	7.346
Итого за прием		100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	
Обед	салат из моркови с растительным маслом	40	0,47	2,7	5,35	43,73	1,76	7.10/1/2
	Борщ со сметаной	150	1,33	3,42	9,3	75,38	6,45	4.2/2
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,06	3,02	18,83	110,94	0,0	7.076
	Котлета из говядины	70	10,92	10,10	3,06	162,19	0,0	7.н-163
	Компот из кураги	150	0,37	0,0	14,04	57,34	37,5	7.110
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,0	7.003
Итого за прием		550	18,79	19,72	67,3	530,98	45,7	
15.00								
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	110	5,39	4,01	25,50	171,25	0,53	7.43-2/3/4
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
Итого за прием		320	12,36	10,06	60,18	390,3	0,71	
Итого за весь день		1330	39,47	38,1	183,5	1261,7	57,3	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
д/с №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день I

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша из гречи и пшена молочная «Дружба»	200	4,96	7,08	22,42	185,94	0,0	7.186
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		428	10,43	16,45	39,5	439,8	0,54	
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	1,14	4,19	3,0	7.014
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,82	4,44	13,78	104,9	10,8	7.258
	Картофельное пюре	150	3,13	5,14	19,87	148,93	10,8	7.021
	Котлета из говядины	80	12,48	11,54	3,50	185,36	0,0	7.н-163
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,0	78,36	50,2	7.6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
Итого за прием		710	21,47	21,79	77,2	612,2	64,0	
15.00								
Уплотненный полдник	Сырники запеченные	150	19,66	24,46	20,77	427,12	0,3	7.137с
	Молоко сгущенное	15	1,11	1,30	8,59	49,15	0,18	7.004
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,08	37,9	0,0	7.354/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
Итого за прием		405	23,81	26,13	40,49	606,57	0,49	
Итого за весь день		1743	56,7	64,57	177,39	1750,5	69,0	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
д/с №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день 2

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,24	5,44	28,42	197,24	0,4	7.5/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Сыр	10	2,39	2,47	0,0	32,38	0,07	7.435/2
	Какао с молоком	200	4,46	4,54	19,18	147,2	0,6	7.14/10/4
Итого за прием		450	15,13	12,8	49,6	469,2	1,07	
10.00	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	100,64	1,26	7.075-3
Итого за прием		180	5,02	5,74	7,36	100,64	1,26	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы, и репч луком с растит маслом	60	1,14	3,70	9,49	83,08	1,98	7.27/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,86	4,68	14,04	112,94	8,4	7.11/2
	Бигус с филе индейки	230	20,51	9,36	14,05	230,92	23,89	7.350-н
	Компот из изюма	200	0,18	0,0	18,38	75,48	50,0	7.078
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
Итого за прием		740	26,99	18,34	76,86	592,9	84,3	
15.00								
Уплотненный полдник	Картофель отварной	150	2,83	2,71	24,73	142,44	6,0	7.1/3/
	Сельдь	30	5,18	2,59	0,0	44,21	0,24	7.н125/2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,08	37,9	0,0	7.354/3
Итого за прием		420	11,05	5,66	35,85	316,9	6,24	
Итого за весь день		1790	58,19	42,54	169,7	1480,0	93,5	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
д/с №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день 3

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,44	7,7	22,48	198,82	0,4	7.127
	Кофейный напиток	200	2,8	2,82	14,14	104,5	0,6	7.13/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4
Итого за прием		448	11,32	17,48	38,72	455,6	1,0	
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Итого за прием		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	69,73	1,14	7.20/1
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,58	4,08	7,68	76,16	11,2	7.145
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,72	6,31	28,99	187,90	0,0	7.076-1
	Гуляш из мяса говядины	80	11,76	11,96	3,72	187,6	0,4	7.11/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,0	78,36	50,2	7.6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
	Итого за прием		740	22,68	27,44	85,6	687,25	62,94
15.00								
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоками	120	13,62	23,6	23,84	361,7	1,32	7.16/5/2
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,08	37,9	0,0	7.354/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
Итого за прием		360	16,66	23,96	34,96	492,0	1,32	
Итого за весь день		1748	51,66	69,08	161,5	1726,9	69,3	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
дет. д/с №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день 4

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	4,4	6,16	18,58	160,54	0,4	7.21/2/4
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Сыр	10	2,39	2,47	0,0	32,38	0,07	7.435/2
<b>Итого за прием</b>		<b>430</b>	<b>12,2</b>	<b>11,4</b>	<b>35,6</b>	<b>376,9</b>	<b>1,01</b>	
10.00	Йогурт питьевой	180	8,98	5,74	15,28	152,74	1,08	7.023-2
<b>Итого за прием</b>		<b>180</b>	<b>8,98</b>	<b>5,74</b>	<b>15,28</b>	<b>152,74</b>	<b>1,08</b>	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60	0,64	1,60	2,89	23,24	13,44	7.333
	Суп рыбный	200	8,02	2,78	14,36	121,02	1,14	7.161
	Суфле из мяса кур	80	20,28	7,62	3,26	178,88	0,32	7.н186с
	Морковь тушеная	150	2,1	6,91	15,69	136,12	2,55	7.10/3
	Компот из кураги	200	0,5	0,0	18,72	76,46	50,0	7.110
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>34,84</b>	<b>19,5</b>	<b>75,8</b>	<b>626,2</b>	<b>67,45</b>	
15.00	Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	176,7	0,12	7.н038/6
	чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,08	37,9	0,0	7.354/3
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
<b>Итого за прием</b>		<b>360</b>	<b>12,46</b>	<b>12,43</b>	<b>14,15</b>	<b>307,0</b>	<b>0,12</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1548</b>	<b>68,5</b>	<b>49,07</b>	<b>140,8</b>	<b>1462,8</b>	<b>69,66</b>	



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР  
д/с №103 «Родники»  
Н.С. Шлыкова

день 5

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,24	7,14	22,46	193,94	0,4	7.н119с
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	95,76	0,2	7.118
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7,062
Итого за прием		440	10,92	10,32	37,86	382,1	0,6	
10.00	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	7.183-1
Итого за прием		100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	
Обед	Огурец порционный	30	0,24	0,03	1,14	4,19	3,0	7.014
	суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,34	2,84	10,18	75,6	4,6	7.13/2
	Свекла тушеная со сметаной	150	2,42	4,65	17,37	114,9	5,7	7.н113
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80	7,31	2,63	6,85	98,88	0,56	4.12/7
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,0	78,36	50,2	7.6/10
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
	Итого за прием		710	15,11	10,79	74,44	462,4	64,06
15.00	Уплотненный полдник							
	Рагу из овощей	180	2,83	4,54	19,56	133,07	12,78	7.18/3/1
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Пряник	40	1,92	1,12	38,01	140,0	1,32	7.307
Итого за прием		440	12,48	11,8	79,26	515,17	14,28	
Итого за весь день		1690	39,56	32,98	206,8	1421,9	88,9	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 заведующий МАДОУ ЦРР  
 д/с №103 «Родники»  
 Н.С. Щлыкова



день 6

сад


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200	4,72	7,54	20,82	175,2	0,4	7.037	
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	95,76	0,2	7.118	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062	
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4	
<b>Итого за прием</b>		<b>448</b>	<b>10,44</b>	<b>17,32</b>	<b>36,28</b>	<b>423,2</b>	<b>0,6</b>		
10.00	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	7.346	
<b>Итого за прием</b>		<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>10,38</b>	<b>39,60</b>	<b>10,0</b>		
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	69,73	1,14	7.20/1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,14	3,5	16,58	112,92	2,4	7.060	
	Пюре розовое	150	2,79	4,77	18,37	135,39	8,25	7.047	
	Котлета из говядины	80	12,48	11,54	3,50	185,27	0,0	7.н163	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,0	78,36	50,2	7.6/10	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2	
	<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>22,0</b>	<b>24,9</b>	<b>83,7</b>	<b>672,2</b>	<b>61,99</b>	
	15.00								
Уплотненный полдник	Суфле творожное	135	16,21	24,97	18,37	405,8	0,27	7.19/6/4	
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062	
<b>Итого за прием</b>		<b>355</b>	<b>23,94</b>	<b>31,1</b>	<b>40,06</b>	<b>647,79</b>	<b>0,45</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1643</b>	<b>56,7</b>	<b>73,7</b>	<b>170,4</b>	<b>1782,8</b>	<b>73,0</b>		


**УТВЕРЖДАЮ**  
 заведующий МАДОУ ЦРР  
 д/с №103 «Родники»  
 Н.С. Шлыкова

день 7

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	176,7	0,12	7.н038/6
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Повидло	15	0,06	0,0	10,09	38,25	0,07	7.185/1
<b>Итого за прием</b>		<b>355</b>	<b>14,9</b>	<b>14,8</b>	<b>30,2</b>	<b>409,0</b>	<b>0,73</b>	
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12
<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	<b>4,0</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля с реп луком, соленым огурцом раст маслом	60	0,88	3,64	6,81	69,04	2,88	7.31/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	2,98	13,2	97,74	3,45	7.17/2/3
	Макароны отварные	150	4,92	5,72	34,12	222,37	0,0	7.151-4
	Сосиски отварные	65	6,72	13,66	0,94	172,9	0,0	7.40/7
	Компот из изюма	200	0,18	0,0	18,38	75,48	50,	7.078
	0,48	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0
<b>Итого за прием</b>		<b>675</b>	<b>19,2</b>	<b>26,6</b>	<b>94,4</b>	<b>728,0</b>	<b>56,3</b>	
15.00								
Уплотненный полдник	Каша из гречи и риса молочная Дружба	150	3,65	4,82	18,3	137,97	0,45	7.18/4/2
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,08	37,9	0,0	7.354
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2	0,0	7.308/1
<b>Итого за прием</b>		<b>430</b>	<b>10,85</b>	<b>7,26</b>	<b>60,14</b>	<b>451,47</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1660</b>	<b>45,95</b>	<b>48,86</b>	<b>204,9</b>	<b>1680,5</b>	<b>61,48</b>	


**УТВЕРЖДАЮ**  
 заведующий МАДОУ ЦРР  
 д/с №103 «Родники»  
 Н.С. Шлыкова

день 8

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,2	6,42	17,8	157,14	0,6	7.22/2/4
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Сыр	10	2,39	2,47	0,0	32,38	0,07	7.435/2
<b>Итого за прием</b>		<b>430</b>	<b>12,02</b>	<b>11,66</b>	<b>34,83</b>	<b>383,6</b>	<b>1,21</b>	
<b>10.00</b>								
<b>Итого за прием</b>								
Обед	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,9	6,99	5,0	7.014-4
	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	200	1,64	4,14	9,82	87,8	6,8	7.170
	Картофельное пюре	150	2,95	3,92	21,96	144,18	10,8	7.64с/5
	котлета из говядины	80	12,48	11,54	3,50	185,27	0,0	7.н163
	Напиток из шиповника	200	0,48	0,0	21,82	90,0	89,0	7.15/10
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
<b>Итого за прием</b>		<b>730</b>	<b>21,25</b>	<b>20,25</b>	<b>79,9</b>	<b>604,7</b>	<b>111,6</b>	
<b>15.00</b>								
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	180	2,82	4,53	19,56	133,07	12,78	7.18/3/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	100,64	1,26	7.075-3
	Вафли	40	1,28	1,12	32,36	140,0	0,0	7.309
<b>Итого за прием</b>		<b>440</b>	<b>12,16</b>	<b>11,75</b>	<b>61,32</b>	<b>466,1</b>	<b>14,04</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1600</b>	<b>45,43</b>	<b>43,66</b>	<b>176,0</b>	<b>1454,4</b>	<b>127,1</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МАДОУ ЦРР  
 д/с №103 «Родники»  
 Н.С. Шлыкова



день 9

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,54	6,68	21,0	176,22	0,4	7.н043	
	Чай с молоком	200	1,84	1,98	12,08	79,2	0,2	7.118/3	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062	
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0,0	7.01/4	
<b>Итого за прием</b>		<b>448</b>	<b>9,46</b>	<b>15,62</b>	<b>35,18</b>	<b>407,66</b>	<b>0,6</b>		
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	7.033/12	
<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	<b>4,0</b>		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатым луком, соленым огурцом с растительным маслом	60	0,86	8,03	6,60	11,94	2,52	7.30/1	
	суп картофельный с крупой	200	2,56	4,4	18,3	125,74	5,2	4.16/2	
	Капуста тушеная	160	3,2	4,26	15,71	110,78	33,4	7.н76с/1/3	
	Суфле из мяса кур	80	20,28	7,62	3,26	178,89	0,32	7.н186с	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,0	78,36	50,2	7.6/10	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2	
	<b>Итого за прием</b>		<b>750</b>	<b>30,7</b>	<b>24,95</b>	<b>82,77</b>	<b>596,2</b>	<b>91,6</b>	
	15.00								
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	20,08	9,02	32,66	348,7	6,2	7.н117	
	Чай с лимоном	200	0,04	0,0	12,94	54,72	0,8	7.022-1	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062	
<b>Итого за прием</b>		<b>440</b>	<b>23,16</b>	<b>9,38</b>	<b>47,6</b>	<b>495,8</b>	<b>7,0</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1838</b>	<b>61,2</b>	<b>50,15</b>	<b>185,75</b>	<b>1591,7</b>	<b>103,2</b>		

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МАДОУ ЦРР  
 д/с №103 «Родники»  
 Н.С. Шлыкова



день 10

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	каша манная молочная со сливочным маслом	200	4,4	6,6	20,86	173,24	0,4	7.066
	Кофейный напиток на молоке	180	2,39	2,41	14,99	101,63	0,54	7.084-2
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.0 62
<b>Итого за прием</b>		<b>420</b>	<b>9,83</b>	<b>9,37</b>	<b>37,89</b>	<b>367,27</b>	<b>0,94</b>	
10.00	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	10,0	7.346
<b>Итого за прием</b>		<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>10,38</b>	<b>39,60</b>	<b>10,0</b>	
Обед	салат из моркови с растительным маслом	60	1,18	3,13	8,05	61,55	18,06	7.10/4
	Борщ со сметаной	200	1,78	4,56	12,4	100,5	8,6	4.2/2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,73	6,32	28,99	187,90	0,0	7.076-1
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	11,42	11,58	5,48	189,57	0,88	4.8/8
	Компот из кураги	200	0,5	0,0	18,72	76,46	50,0	7.110
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	7.003-2
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>22,91</b>	<b>26,19</b>	<b>94,54</b>	<b>706,5</b>	<b>77,54</b>	
15.00								
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	140	6,52	5,68	30,45	214,0	0,68	7.43-2/3/5
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,70	0,18	7.082-2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	2,04	92,4	0,0	7.062
<b>Итого за прием</b>		<b>360</b>	<b>14,25</b>	<b>11,82</b>	<b>52,14</b>	<b>456,1</b>	<b>0,86</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1620</b>	<b>47,34</b>	<b>47,7</b>	<b>194,9</b>	<b>1569,5</b>	<b>89,34</b>	