

УТВЕРЖДАЮ:

для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием на зимне-весенний период 2023-2024 г. Новоалександровского муниципального округа

№№ реце птур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день Понедельник													
Завтрак													
334	Рис отварной с овощами	130	3,17	4,7	31,79	181,74	-	150	3,65	5,37	36,68	209,7	-
10	Зеленый горошек консервированный	30	0,86	0,81	1,73	17,76	2,91	50	1,44	1,36	2,8	29,6	4,85
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	2,4	0,41	12,6	70,5	0
2-й завтрак													
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150						180					
	ИТОГО:		5,68	5,79	53,17	291,5	2,93		7,55	7,15	65,58	363,8	4,87
Обед													
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19
299	Шницель рубленый	50	8,64	17,89	4,11	213,1	-	70	12,1	25,05	5,75	298,3	-
218	Макароны отварные	110	4,15	0,49	23,4	114,6	-	130	4,90	0,57	27,6	135,4	-
358	Икра свекольная	30	0,71	0,03	6,86	55,59	1,70	50	1,185	0,05	11,4	92,65	2,83
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,0	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,8	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,42	22,18	84,23	659,04	2,24		27,405	30,37	108,93	879,95	3,48
Полдник													
379	Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,9	75,45	0,97	180	2,84	2,41	14,35	90,54	1,17
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/10	6,37	5,4	14,0	125,2	0,07	30/5/15	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
	ИТОГО		8,74	7,4	25,9	200,65	1,04		12,74	10,42	27,05	282,14	1,28
	ВСЕГО за 1 день:		35,34	35,57	178,87	1217,34	81,21		48,305	48,19	220,16	1605,19	99,63

2 день Вторник													
Завтрак													
199	Каша жидкая молочная	130/5	3,79	6,63	20,04	155,3	0,72	150/7	4,36	7,65	23,12	179,2	0,83

	(манная, кукурузная, пшеница)												
413	Чай с молоком	150/7	1,51	1,35	15,9	81	1,32	180/10	1,82	1,62	19,08	97,2	1,59
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		6,95	11,58	44,41	317,4	2,04		8,65	14,43	54,8	394,6	2,42
386	2-й завтрак												
	<u>Фрукты (яблоки)</u>	95						100					
	Обед												
70	Овощи натуральные соленые	30	18,54	0,02	0,34	2	0,7	50	27,81	0,03	0,51	3	1,05
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,74	53,8	9,46	180	1,27	3,56	5,68	64,62	11,35
261	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	4,87	2,47	1,9	52,5	1,86	70/70	6,82	3,46	2,66	73,5	2,61
339	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	130	2,65	4,16	17,71	118,9	15,73
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		30,33	9,59	61,91	395,75	25,87		43,82	12,12	78,85	506,92	31,39
	Полдник												
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	Оладьи с повидлом	50/5	4,6	4,5	28,08	171,36	0,25	7	8,14	7,96	49,68	303,18	0,44
	ИТОГО:		1,65	0,28	19,65	92	0,02		2,46	0,42	26,1	124,5	0,02
	ВСЕГО: за 2 день		39,31	21,83	135,28	849,8	37,43		55,33	27,37	169,55	1073,02	43,83

3 день Среда

<u>Завтрак</u>													
229	Омлет натуральный	130/5	7,64	14,72	1,47	169,3	0,13	150/5	9,4	16,82	1,9	196	0,19
	Икра кабачковая	40	1,36	3,6	7,3	66,9	2,3	60	1,36	3,6	7,3	66,9	2,3
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		13,73	21,78	21,93	343	0,24		16,36	25,22	28,73	414,1	0,27
<u>2-й завтрак</u>													
	<u>Напиток из груши дички(шиповника)</u>	150						180					
	<u>(рекомендуемый)</u>												
<u>Обед</u>													
70	Овощи натуральные соленые	30	18,54	0,02	0,34	2	0,7	50	27,81	0,03	0,51	3	1,05
86	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,18	1,62	7,26	51,45	4,95	180	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94
319	Птица (тушка бройлера ,филе), тушенная в соусе с овощами	50/110	4,44	3,45	4,3	66	2,9	70/130	6,22	4,83	6,02	92,4	4,06
400	Кисель из сока	150	0,23	-	29,5	120	1,8	180	0,27	-	35,4	144	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		27,53	5,64	57,34	326,65	10,35		40,4	7,64	74,13	428,54	13,21
<u>Полдник</u>													
416	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	180	3,67	3,18	15,82	106,7	1,42
451	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	50	3,35	3,77	36,03	191,5	0
	ИТОГО:		5,3	6,19	35,68	214,05	1,19		6,67	7,9	45,78	273,5	1,42
	ВСЕГО за 3 день:		47,06	33,81	130,52	949,85	86,78		64,03	41,01	167,24	1195,52	104,9

4 день Четверг

4 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
226	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным (сметаной)	130/5	11,18	10,8	25,3	244,0	0,21	150/5	12,9	12,5	29,2	281,6	0,25
411	Чай с сахаром	180/7	0,05	0,01	11,2	45	0,02	200/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	Хлеб пшеничный	30						30					
	ИТОГО:												
	<u>2-й завтрак</u>												
386	<u>Фрукты</u> свежие(рекомендкемые)(яб локо)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	0,95	100	0,4	0,4	9,8	44	1
	<u>Обед</u>												
70	Овощи натуральные соленые	30	18,54	0,02	0,34	2	0,7	50	27,81	0,03	0,51	3	1,05
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,95	6,55	62,25	6,40	180	1,29	3,54	7,87	74,7	7,68
305	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	50/40	4,04	5,33	5,05	85,7	0,12	70/60	5,6	7,47	7,07	119,9	0,17
218, 335	Макаронные изделия отварные	110	2,11	4,14	14,65	110	15,1	130	2,5	4,9	17,32	130	17,8
	Компот из смеси сухофруктов	150	4,49	0,06	24,0	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,8	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		34,29	12,91	82,88	545,75	7,76		42,97	15,95	96,73	644,50	9,55
	<u>Полдник</u>												
419	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	1,95	180	5,22	4,5	8,64	96,3	2,34
452	Булочка домашняя	40	2,18	3,7	13,1	95,2	-	60	3,64	6,2	21,9	159	-

	ИТОГО:		6,53	7,45	20,3	175,45	209,73		8,86	10,7	30,54	255,3	305,4
	ВСЕГО за 4 день:		52,43	31,55	148,99	1054,85	227,22		65,19	39,56	179,77	1282,40	325,22

5 день Пятница													
	<u>Завтрак</u>												
101	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	130	1,93	2,32	3,99	46,28	0,42	150	2,22	2,68	4,60	53,4	0,49
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,022	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,027
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	1,6	0,27	8,4	47,0	0	40/5/15	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:												
	<u>2-й завтрак</u>												
	<u>Фрукты свежие (рекомендуемые)(яблоко)</u>	95						100					
	<u>Обед</u>												
73	Рассольник ленинградский	150	1,05	2,97	4,74	53,85	9,46	180	1,27	3,56	5,68	64,62	11,3
423	Пельмени с маслом	130/5	5,77	2,52	10,44	87,55	0,10	150/5	8,07	3,53	14,6	122,5	0,14
417	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		10,45	6,1	55,13	328,2	10,1		14,61	8	72,57	434,04	12,09
	<u>Полдник</u>												
1	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	6,37	5,4	14,0	125,2	0,07	40/5/20	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
414	Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,95	75,45	0,97	180	2,84	2,41	14,35	90,54	1,17
	ИТОГО:		8,74	7,4	25,95	200,65	1,04		12,74	10,42	27,05	282,14	1,28

	ВСЕГО за 5 день:		23,15	16,48	114,03	711,78	21,082		32,43	21,92	140,12	941,08	23,887
--	-------------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------

6 день Понедельник													
	<u>Завтрак</u>												
227	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63	-	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63	-
57	Икра кабачковая	110	2,45	6,46	13,09	120,4	4,20	130	3,00	7,90	15,9	147,1	5,14
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	1,47	4,7	9,3	85	0	40/5/15	1,59	5,1	10	91,8	0
	ИТОГО:												
	<u>2-й завтрак</u>												
	<u>Напиток из груши дички(шиповника)(рекомендуемый)</u>	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	<u>Обед</u>												
70	Овощи натуральные соленые	30	18,54	0,02	0,34	2	0,7	50	27,81	0,03	0,51	3	1,05
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,95	2,95	62,25	6,40	180	1,29	3,54	354	74,7	7,68
292	Жаркое по – домашнему (говядина)	50/70	4,62	8,42	0,33	109,42	1,93	70/90	6,47	11,79	0,23	153,19	2,70
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		27,87	12	43,57	360,47	9,57		40,84	16,27	407,03	477,81	12,08
	<u>Полдник</u>												
416	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	180	3,67	3,18	15,82	106,7	1,42
451	Печенье	50	2,25	3,54	22,5	125,1	0	70	3,35	3,77	36,03	191,5	0
	ИТОГО:		5,3	6,19	35,68	214,05	1,19		7,02	6,95	51,85	298,20	1,42
	ВСЕГО за 6 день:		42,72	34,14	128,74	954,07	89,98		58,20	41,08	517,24	1211,29	108,66

7 день Вторник

	<u>Завтрак</u>												
251	Запеканка из творога с сгущенным молоком	130/50	20,7	9,86	45,6	329,8	1,7	150/70	16,7	11,3	52,6	380,6	1,9
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,022	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,027
	Хлеб пшеничный	20						20					
	ИТОГО:												
	<u>2-й завтрак</u>												
386	<u>Фрукты свежие</u> (яблоки)(рекомендуемы е)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<u>Обед</u>												
86	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,18	1,62	7,26	51,45	4,95	180	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94
681	Каша вязкая(гарнир)	120	3,7	3,62	19,63	124,2		150	4,63	4,53	24,54	155,25	

386	<u>Фрукты</u> свежие(яблоко)(рекоме ндуемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,40	0,40	9,8	44	10
	Обед												
70	Овощи натуральные соленые	30	18,54	0,02	0,34	2	0,7	50	27,81	0,03	0,51	3	1,05
87	Суп картофельный с крупой	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,495	180	3,95	3,79	11,90	106,74	4,194
318	Птица (тушка бройлера, филе), тушенная в соусе	50/40	5,89	5,06	1,46	75	0,72	70/60	8,246	7,08	2,051	105	1,008
179	Каша гречневая - гарнир	110/5	6,08	6,56	27,4	192,5	-	130/5	7,19	7,75	32,38	227,5	-
417	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,1	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,92	119,52	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		37,43	15,41	79,16	545,25	5,46		52,47	19,56	99,24	689,16	6,90
	Полдник												
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
451	Печенье	50	2,01	2,26	21,61	114,9	-	70	3,35	3,77	36,03	191,5	-
	ИТОГО:		6,36	6,01	27,61	189,9	229,88		8,57	8,27	43,23	281,5	341,57
	ВСЕГО за 8 день:		47,18	24,09	142,92	924,30	310,78		64,99	30,93	185,42	1194,04	438,99

9 день Пятница

	Завтрак												
199	Каша жидкая молочная (манная, кукурузная,	150/7,5	3,79	6,63	20,04	155,3	0,72	180/9	4,36	7,65	23,12	179,2	0,83

	пшеница)												
414	Кофейный напиток	150/7	2,37	2,00	11,95	75,45	0,97	180/10	2,84	2,41	14,35	90,54	1,17
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	1,6	0,27	8,4	47,0	0	40/5/15	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		7,76	8,9	40,39	277,75	1,69		9,6	10,47	50,07	340,24	2
	Обед												
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,47	70,95	4,95	180	1,93	2,04	12,56	85,14	5,94
274	Шницель рыбный (минтай) с маслом	50/2	6,29	6,97	4,15	104,5	1,86	70/3	8,80	9,76	5,81	146,3	2,60
339	Пюре картофельное	110	2,27	6,71	13,18	126,7	13,05	130	2,68	7,93	15,5	149,8	15,42
358	Свекла, тушенная в сметанном соусе	30	1,96	7,26	10,26	112,6	1,3	50	2,31	8,58	12,12	133,1	1,6
	Кисель из сока	150	0,23	-	29,55	120	1,8	180	0,27	-	35,46	144	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		15,5	14,24	30,45	621,95	22,96		20,67	29,14	104,93	785,74	27,72
	Полдник												
436 /43 7	Пирожки с повидлом	50	0,05	0,01	11,25	45	0,022	70	0,06	0,01	13,5	54	0,027
411	Чай с сахаром	150/7	1,75	1,87	17,38	93,5	0,01	180/10	2,91	3,12	28,97	155,8	0,01
	ИТОГО:		1,8	1,88	28,63	138,5	0,032		2,97	3,13	42,47	209,8	0,037
	ВСЕГО за 9 день:		25,56	25,22	115,04	1104,35	99,68		33,85	42,99	216,07	1415,16	119,76

<u>Завтрак</u>													
101 5	Вареники с картофелем (полуфабрикат) отварные с маслом или сметаной	150/5	5,04	10,4	55,56	260,02	9,66	180/5	6,29	13,3	69,42	324,84	12,01
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/10	0,06	0,01	13,5	54	0,02
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	30/10	2,45	7,55	14,62	136	00,
	ИТОГО:												
<u>Обед</u>													
87	Суп картофельный с крупой	150	2,29	3,16	9,92	88,95	3,495	180	3,95	3,79	11,9	106,74	4,194
304	Тефтели мясные в соусе	50/30	3,39	3,97	4,65	68,6	0,32	70/50	4,74	5,56	6,52	96,0	0,45
218, 335	Макаронные изделия отварные	110	2,11	4,14	14,65	110	15,1	130	2,50	4,90	17,32	130	17,8
143	Капуста тушеная	30	2,24	4,04	8,67	84,7	18,78	50	2,65	4,78	10,25	100,1	22,20
417	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,81	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		13,5	15,46	79,19	536,65	38,19		17,72	19,45	99,91	676,86	45,24
<u>Полдник</u>													
416	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	180	3,67	3,18	15,82	106,7	1,42
452	Булочка домашняя	50	2,18	3,7	13,1	95,20	0	70	3,64	6,2	21,9	159	0
	ИТОГО:		5,23	6,35	26,28	184,15	1,19		7,31	9,38	37,72	265,7	1,42
	ВСЕГО за день		22,86	27,94	144,75	959,33	118,39		30,39	36,93	187,01	1247,54	141,28
	ВСЕГО за 10 дней:		392,32	280,34	1401,06	9814,62	1107,13		525,47	365,55	2181,81	12488,52	1444,46