

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детского сада №
«Солнышко»
И.С. Новикова
Приказ № 10 от 09.01.2025 г.



Составила: медсестра Гавриш А.А.

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весеннее

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
237	Запеканка из творога	60/80				
6	Масло сливочное	5/5				
73-74	Хлеб пшеничный	20/30				
393	Чай с молоком	150/180				
	Итого за завтрак:	235/295				
	Обед:					
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	180/200				
305	Котлеты рубленые из птицы	50/70				
205	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	100/120				
73-74	Хлеб пшеничный	22/32				
72	Хлеб ржаной	40/50				
376	Компот из сухих фруктов или свежих плодов	150/180				
	Итого за обед:	542/655				
	Полдник:					
56	Печенье	1/2				
397	Какао с молоком	150/180				
	Итого за полдник:	165/210				
	Ужин:					
213	Яйцо вареное	1/1				
119	Икра кабачковая	30/50				
73	Хлеб пшеничный	10/15				
393	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за ужин:	260/315				
	Итого за день:	1222/1475				

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детского сада № 1
«Солнышко»
И.С. Новикова
Приказ № 10 от 09.01.2025 г.

Составила: медсестра Гавриш А.А.

День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: зимне-весеннее

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
185	Каша жидкая пшенная	100/150				
6	Масло сливочное	5/5				
73-74	Хлеб пшеничный	20/30				
391	Кофейный напиток с молоком	150/180				
	Итого за завтрак:	275/370				
	Обед:					
82	Суп с макаронными изделиями	180/200				
287	Тефтеля мясная с рисом	60/30/ 80/50				
324	Пюре из моркови	100/120				
73-74	Хлеб пшеничный	22/32				
72	Хлеб ржаной	40/50				
378	Компот из свежих плодов	150/180				
	Итого за обед:	552/662				
	Полдник:					
454	Пирожок печенный с творогом	70/70				
395	Сок фруктовый	150/180				
	Итого за полдник:	220/250				
	Ужин:					
137;348	Рагу овощное	100/120				
73	Хлеб пшеничный	10/15				
397	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за ужин:	260/315				
	Итого за день:	1307/1597				

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детского сада № 1
«Солнышко» САД
№ 1
И.С. Новикова
Приказ №10 от 09.01.2025 г.

Составила: медсестра Гавриш А.А.

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весеннее

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
185	Каша жидкая гречневая	100/150				
66	Масло сливочное	5/5				
73-74	Хлеб пшеничный	20/30				
391;394	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за завтрак:	275/365				
	Обед:					
86, 118	Суп -лапша домашняя	180/200				
305	Котлеты рыбленные из птицы	50/70				
165	Гарнир из рисовой крупы(рассыпчатый)	100/120				
73-74	Хлеб пшеничный	22/32				
72	Хлеб ржаной	40/50				
376	Компот из сухих фруктов или свежих плодов	150/180				
	Итого за обед:	582/712				
	Полдник:					
469	Булочка домашняя	60/60				
397	Какао с молоком	150/180				
	Итого за полдник:	210/240				
	Ужин:					
336	Капуста тушенная	100/120				
73	Хлеб пшеничный	10/15				
378	Кисель из яблок свежих	150/180				
	Итого за ужин:	280/315				
	Итого за день:	1347/1632				

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
детского сада №1
«Солнышко»
И.С. Новикова
Приказ №10 от 09.01.2025г.

Составила: медсестра Гавриш А.А.

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весеннее

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
168	Каша вязкая геркулесовая	100/150				
6	Масло сливочное	5/5				
73-74	Хлеб пшеничный	20/30				
397	Какао с молоком	150/180				
	Итого за завтрак:	275/365				
	Обед:					
44	Закуска: огурец консервированный или свежий	30/50				
57	Борщ с капустой и картофелем	180/200				
291	Запеканка картофельная с печенью	120/160				
73-74	Хлеб пшеничный	22/32				
72	Хлеб ржаной	40/50				
378	Компот из свежих плодов	150/180				
	Итого за обед:	542/672				
	Полдник:					
231	Сырники из творога	60/80				
395	Кофейный напиток с молоком	150/180				
	Итого за полдник:	165/210				
	Ужин:					
166	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	100/100				
73	Хлеб пшеничный	10/15				
391	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за ужин:	260/315				
	Итого за день:	1242/1562				



Составила: медсестра Гавриш А.А.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весеннее

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
213	Яйцо варёное	1/1				
119 кс	Икра кабачковая	30/50				
6	Масло сливочное	5/5				
73-74	Хлеб пшеничный	20/30				
395	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за завтрак:	240/265				
	Обед:					
202 кс	Суп картофельный с овощами	180/200				
255	Биточки рыбные запечённые	50/70				
168	Гарнир из пшеничной крупы (вязкий)	100/120				
73-74	Хлеб пшеничный	22/32				
72	Хлеб ржаной	40/50				
376	Компот из сухих фруктов или свежих плодов	150/180				
	Итого за обед:	542/652				
	Полдник:					
453-454	Пирожок с повидлом	60/60				
383	Кефир	150/180				
	Итого за полдник:	210/240				
	Ужин:					
143	Котлета капустная	100/120				
73	Хлеб пшеничный	10/15				
393	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за ужин:	260/315				
	Итого за день:	1252/1472				

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детского сада № 1
«Солнышко»
И.С. Новикова
Приказ № 10 от 09.01.2025 г.

Составила: медсестра Гавриш А.А.

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **зимне-весеннее**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
168	Каша вязкая манная	100/150				
6	Масло сливочное	5/5				
73-74	Хлеб пшеничный	20/30				
391	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за завтрак:	275/365				
	Обед:					
57	Борщ с капустой и картофелем	180/200				
255	Биточки рыбные запеченные	50/70				
205	Макаронные изделия отварные со слив. маслом	100/120				
73-74	Хлеб пшеничный	22/32				
72	Хлеб ржаной	40/50				
378	Компот из свежих плодов	150/180				
	Итого за обед:	542/652				
	Полдник:					
56	Вафли	1/2				
395	Кофейный напиток с молоком	150/180				
	Итого за полдник:	165/210				
	Ужин:					
213	Яйцо вареное	1/1				
119кс	Икра кабачковая	30/50				
73	Хлеб пшеничный	10/15				
391	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за ужин:	280/315				
	Итого за день:	1262/1542				

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детского сада №1
«Солнышко»
И.С. Новикова
Приказ №10 от 09.01.2025 г.

Составила: медсестра Гавриш А.А.

День: **четверг**

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весеннее

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
237	Запеканка из творога	60/80				
6	Масло сливочное	5/5				
73-74	Хлеб пшеничный	20/30				
395	Кофейный напиток с молоком	150/180				
	Итого за завтрак:	355/415				
	Обед:					
81	Суп картофельный с бобовыми	180/200				
614	Зразы рубленые	60/80				
324	Пюре из свеклы	100/120				
73-74	Хлеб пшеничный	22/32				
72	Хлеб ржаной	40/50				
376	Компот из сухих фруктов или свежих плодов	150/180				
	Итого за обед:	552/662				
	Полдник:					
467	Булочка ванильная	60/60				
399	Сок фруктовый	150/180				
	Итого за полдник:	210/240				
	Ужин:					
137;348	Рагу овощное	100/120				
73	Хлеб пшеничный	10/15				
383	Кисель из повидла или свежих плодов	150/180				
	Итого за ужин:	260/315				
	Итого за день:	1377/1632				

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детского сада № 1
«Солнышко» С.А.И.
И.С. Новикова
Приказ №10 от 09.01.2025 г.

Составила: медсестра Гавриш А.А.

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весеннее

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
168	Каша вязкая рисовая	100/150				
6	Масло сливочное	5/5				
73-74	Хлеб пшеничный	20/30				
391;392	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за завтрак:	275/335				
	Обед:					
44	Закуска: помидор консервированный или свежий	30/50				
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180/200				
291	Запеканка картофельная с печенью	120/160				
73-74	Хлеб пшеничный	22/32				
72	Хлеб ржаной	40/50				
378	Компот из сухих фруктов или свежих плодов	150/180				
	Итого за обед:	542/572				
	Полдник:					
458,504	Ватрушка с творогом	60/25 / 60/25				
391,394	Какао с молоком	150/180				
	Итого за полдник:	210/240				
	Ужин:					
32	Пюре из моркови	100/120				
73	Хлеб пшеничный	10/15				
391	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за ужин:	280/315				
	Итого за день:	1307/1462				

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детского сада № 1
«Сознание»

И.С. Новикова
Приказ №10 от 09.01.2025г

Составила: медсестра Гавриш А.А.

День: **вторник**

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весеннее

	Завтрак:		Б	Ж	У	
185	Каша жидкая пшеничная	100/150				
6	Масло сливочное	5/5				
73-74	Хлеб пшеничный	20/30				
397	Какао с молоком	150/180				
	Итого за завтрак:	275/365				
	Обед:					
348	Соус томатный	30/50				
85;120	Суп картофельный с клецками	180/200				
307	Котлеты рубленые из птицы	50/70				
168	Гарнир из гречневой крупы(вызкий)	100/120				
73-74	Хлеб пшеничный	22/32				
72	Хлеб ржаной	40/50				
376	Компот из сухих фруктов или свежих плодов	150/180				
	Итого за обед:	572/702				
	Полдник:					
55	Печенье	1/2				
395	Кофейный напиток с молоком	150/180				
	Итого за полдник:	165/230				
	Ужин:					
139	Котлета картофельная	100/100				
119кс	Горошек зелёный(консервированный)	20/20				
73	Хлеб пшеничный	10/15				
391	Чай с сахаром	150/180				
	Итого за ужин:	280/315				
	Итого за день:	1292/1612				

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детского сада № 1
«Солнышко»
И.С. Новикова
Приказ №10 от 09.01.2025г.

Составила: медсестра Гавриш А.А.

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весеннее

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак:					
Омлет натуральный	60/80				
Горошек зелёный(консервированный)	30/50				
Масло сливочное	5/5				
Хлеб пшеничный	20/30				
Чай с сахаром	150/180				
Итого за завтрак:	265/345				
Обед:					
Закуска – огурец консервированный или свежий	30/50				
Суп картофельный с рисовой крупой	180/200				
Котлета рыбная запеченная	50/70				
Пюре картофельное	100/120				
Хлеб пшеничный	22/32				
Хлеб ржаной	40/50				
Компот из свежих плодов	150/180				
Итого за обед:	572/702				
Полдник:					
Пирожок печеный с повидлом	60/60				
Кефир	150/180				
Итого за полдник:	210/240				
Ужин:					
Котлета капустная	100/120				
Хлеб пшеничный	10/15				
Чай с сахаром	150/180				
Итого за ужин:	260/315				
Итого за день:	1307/1602				