



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Большеатнинский
детский сад» *А.М.Исламова*
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 1 – ый (от 1-3 лет)					
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
Наименование блюд		белки	жиры	угл- ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10
Сок	125	0,50	0,30	13,00	51,90
Итого:	125	0,50	0,30	13,00	51,90
завтрак+2 завтрак	474	9,95	12,21	48,82	340,00
ОБЕД					
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93
Тефтели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,0	15,00	62,50
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	560,00	16,80	15,48	76,90	511,70
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20
	110	3,00	2,70	4,50	54,30
Катык					
Булочка домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55
Итого:	406	7,40	6,67	50,40	291,50
ВСЕГО:	1441,00	34,15	34,36	176,1 2	1143,20



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Большеатнинский
детский сад» *И.И.* А.М.Исламова
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 2- ой (от 1-3 лет)					
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
Наименование блюд		белки	жиры	угл- ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,00
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00
завтрак+2 завтрак	450	10,40	12,33	51,30	359,90
ОБЕД					
Салат из свеклы	30	0,36	1,5	2,52	25,0
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00
Биточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	570,00	16,61	15,23	78,37	516,59
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	10	5,10	8,00	4,00	108,50
Итого:	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Молоко кипяченое					
Пудинг из творога с рисом, с повидлом	130	6,00	8,50	24,00	196,00
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50
Итого:	408	9,89	14,26	46,50	347,50
ВСЕГО:	1408,00	37,05	43,29	178,1 2	1245,60



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Большеатнинский
детский сад» _____ А.М.Исламова
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 3 – ий (от 1-3 лет)					
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл- ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80
Сок	125	0,80	0,20	12,00	60,00
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	60,00
завтрак+2 завтрак	475	10,00	12,10	50,90	359,80
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00
Свекольник на бульоне со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00
Гуляш из индейки	40/40	6,72	6,20	17,80	154,00
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	2,90	17,70	112,90
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,5	52,10
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	577,5	16,95	17,39	79,60	542,90
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68
Ватрушка с повидлом	40	6,2	6,40	32,00	210
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Итого:	414	9,73	9,52	63,01	376,28
ВСЕГО:	1466,5	36,68	39,01	193,51	1278,98



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Большеатнинский
детский сад» *А.М.Исламова*
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 4 – ый (от 1-3 лет)

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл- ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30
завтрак+2 завтрак	460	10,90	12,08	53,10	364,90
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,2
Щи со свежей капустой, карто- фелем, с сметаной с курицей	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00
Тефтели из говядины с рисом и соусом	40/10	4,80	5,00	6,50	90,20
Пюре картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	555	15,11	15,36	75,14	500,00
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	10	3,60	3,80	16,10	111,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Суфле из творога, с повидлом	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Итого:	414	10,30	12,00	46,60	332,90
ВСЕГО:	1429	36,31	39,44	174,8 4	1197,80



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Большеатнинский
детский сад» *И.И.* А.М.Исламова
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 5 – ый (от 1-3 лет)					
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
Наименование блюд		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30
Сок	125	0,30	0,00	10,00	43,00
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00
завтрак+2 завтрак	470	10,20	11,60	51,53	353,30
ОБЕД					
Салат витаминный	30	0,45	1,75	4,20	34,35
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00
Плов из курицы	130	9,2	12,2	34	283
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	500	14,80	17,05	70,20	494,10
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	20	1,20	4,50	27,95	153,00
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Итого:	444	11,95	13,96	61,57	415,30
ВСЕГО:	1419	37,28	42,67	184,44	1269,90



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Большеатнинский
детский сад» *А.М.Исламова*
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 6- ой (от 1-3 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жир ы	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	350	10,15	12,4 1	33,62	286,00
Сок	125	0,75	0,20	15,00	64,00
Итого:	125	0,75	0,20	15,00	64,00
завтрак+2 завтрак	469	10,90	12,6 1	48,62	350,00
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной на м/б	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00
Плов из отварной говядины	130	10,00	10,0	33,00	261,00
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,5	52,10
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	515	16,43	14,0 9	81,44	516,30
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	10	0,10	1,55	11,20	55,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Итого:	404	9,90	13,15	50,60	356,80
ВСЕГО:	1394	37,23	39,85	180,66	1223,20



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Большееатнинский
детский сад» А.М.Исламова
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 7 – ой (от 1-3 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	45,20
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	45,20
завтрак+2 завтрак	452	10,96	12,30	48,80	359,60
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	150/10/1 0	2,00	3,00	13,60	89,00
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00
Макаронны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,5	52,10
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	560	16,52	17,03	83,10	550,50
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55
Итого:	406	6,32	7,62	50,49	295,80
ВСЕГО:	1318	33,80	37,70	182,39	1205,90



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Большешаатнинский
детский сад» *А.М.Исламова*
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 8 – ой (от 1-3 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	357	10,40	13,10	41,40	325,10
Сок	125	0,40	0,00	8,00	35,00
Итого:	125	0,40	0,00	8,00	35,00
завтрак+2 завтрак	482	10,80	13,10	49,40	360,10
ОБЕД					
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4,8	5,00	18,00	136
Биточки рубленные из рыбы с соусом томатным	50/10	5,00	4,20	0,70	61,00
Пюре картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,0	15,00	62,50
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	565	16,06	14,50	75,72	497,60
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	10	5,10	8,00	4,00	108,50
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Запеканка творожная с повидлом	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50
Итого:	418	10,19	12,21	51,40	351,50
ВСЕГО:	1465	36,15	37,81	176,32	1183,10



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Большеатнинский
детский сад» *Л.С.* А.М.Исламова
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 9 – ый (от 1-3 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00
Фрукты свежие	100	0,72	0,36	13,00	58,00
Итого:	100	0,72	0,36	13,00	58,00
завтрак+2 завтрак	450	10,00	12,00	52,60	367,00
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00
Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	540	13,90	9,90	66,60	411,10
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Итого:	414	5,37	6,36	35,92	222,40
ВСЕГО:	1404	32,63	32,01	155,12	1042,70



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Большеатнинский
детский сад» А.М.Исламова
Приказ №59- о/д от 01.09.2022

День 10 – ый (от 1-3 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	350	10,15	12,41	33,62	286,00
Сок	125	0,75	0,20	15,00	64,00
Итого:	125	0,75	0,20	15,00	64,00
завтрак+2 завтрак	469	10,90	12,61	48,62	350,00
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной на м/б	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00
Плов из отварной говядины	130	10,00	10,00	33,00	261,00
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,5	52,10
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	515	16,43	14,09	81,44	516,30
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	10	2,40	4,30	15,00	105,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Итого:	404	9,90	13,15	50,60	356,90
ВСЕГО:	1394	37,23	39,85	180,66	1223,20



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Большеатнинский детский сад» *А.М.Исламова*

Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 11 – ый (от 1-3 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70
завтрак+2 завтрак	460	10,16	12,31	45,00	331,30
ОБЕД					
Салат «Пестрый»	30	0,30	1,35	2,90	25,00
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,00	12,50	122,00
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,0	15,00	62,50
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9
Итого:	533	14,73	15,60	73,60	493,80
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	20	1,30	3,90	24,80	137,00
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	444	12,05	13,36	58,42	399,30
ВСЕГО:	1437,00	36,94	41,27	177,02	1224,4



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Большеатнинский
детский сад» А.М.Исламова

Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 12 – ый (от 1-3 лет)

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30
завтрак+2 завтрак	460	10,90	12,08	53,10	364,90
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Щи со свежей капустой, карто- фелем, с сметаной с курицей	150/10/5	4,08	6,50	6,50	90,20
Тефтели из говядины с рисом и соусом	40/10	4,80	5,00	11,00	100,10
Пюре картофельное	110	2,20	3,30	15,40	143,40
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	555	15,11	15,36	75,14	500,00
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	10	3,60	3,80	16,10	111,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Суфле из творога, с повидлом	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Итого:	414	10,30	12,00	46,60	332,90
ВСЕГО:	1429	36,31	39,44	174,84	1197,80