



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

День 1 - ый (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом слив.	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38
Сок	125	0,60	0,06	22,00	90,90
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90
завтрак+2 завтрак	550	12,96	14,58	66,89	450,28
ОБЕД					
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/ 5	4,56	7,50	12,64	136,30
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5,0	103
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,00	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	720,5	20,86	20,57	99,34	665,70
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Булочка домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Итого:	457	9,25	8,49	60,00	353,80
ВСЕГО:	1727,5	43,07	43,64	226,23	1469,78



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

День 2- ой (от 3-7 лет)

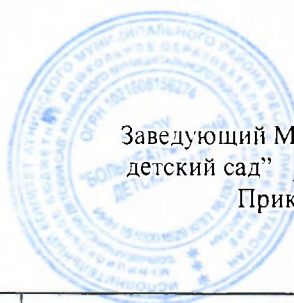
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40
завтрак+2 завтрак	525	13,42	15,58	62,31	443,50
ОБЕД					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	7,80	6,15	133,80
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	705,5	21,35	23,27	102,05	703,70
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	10	3,00	3,00	16,00	103,00
Молоко кипяченое	120	3,4	3	5,7	63,4
Пудинг из творога, с рисом, с повидлом	150	7,50	12,00	26,00	242,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Итого:	470	14,02	18,01	57,90	449,80
ВСЕГО:	1700,50	48,79	56,86	222,26	1596,60



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

День 3 – ий (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30
Сок	125	1,20	0,00	12,00	49,60
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60
завтрак+2 завтрак	550	12,80	14,30	63,70	431,90
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	719,5	20,38	23,36	100,37	693,10
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00	275
Ряженка	120	4,3	3	5	64
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Итого:	455	12,52	11,38	74,99	452,06
ВСЕГО:	1724,5	45,70	49,04	239,06	1577,06



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

День 4 – ый (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00
завтрак+2 завтрак	525	14,32	15,57	67,34	467,40
ОБЕД					
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/ 5	4,60	8,00	17,00	158,50
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	11,50	138,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	710,5	20,65	20,11	102,70	675,70
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	20	1,20	0,80	30,00	135,00
Молоко кипяченое	120	3,4	3,0	5,7	63,40
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Итого:	495	14,20	16,60	66,20	474
ВСЕГО:	1730,5	49,17	52,28	236,24	1617,10

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

День 5 - ый (от 3-7 лет)

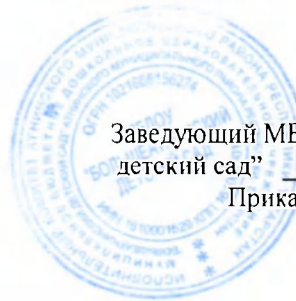
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50
Сок	125	0,87	0,25	20,00	85,00
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00
завтрак+2 завтрак	545	12,89	14,75	68,31	456,50
ОБЕД					
Салат «Витаминный»	50	0,75	2,92	7,00	57,30
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	642,5	19,81	24,32	93,24	672,90
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	30	2,30	5,90	45,80	239,40
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Кефир	120	3,5	3	4,8	60,20
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	498	16,16	17,83	80,49	541,88
ВСЕГО:	1685,5	48,86	56,90	242,04	1671,28



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

День 6 –ой (от 3-7 лет)

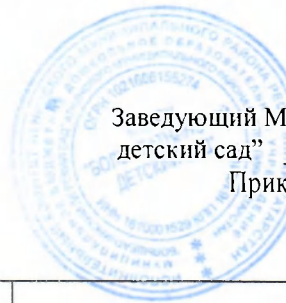
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42
завтрак+2 завтрак	525	12,91	14,50	62,79	432,80
ОБЕД					
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	656,5	21,65	17,46	100,40	645,50
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	20	0,20	3,60	10,00	73,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Итого:	475	14,2	16,90	57,40	438,50
ВСЕГО:	1656,5	48,76	48,86	220,59	1516,80



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

День 7 – ой (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	430	4,80	7,20	15,40	146,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
завтрак+2 завтрак	530	5,20	15,40	27,40	199,20
ОБЕД					
Салат из свежий капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/ 10	3,25	3,00	18,00	112,00
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	715,5	20,95	20,26	102,40	676,20
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Ряженка	120	4,3	3	5	64
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28,00	176,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Итого:	457	8,30	8,99	60,00	354,70
ВСЕГО:	1702,5	43,75	46,65	226,10	1501,40



День 8 – ой (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00
Сок	125	0,60	0,01	15,00	64,00
Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00
завтрак+2 завтрак	545	14,12	15,85	66,84	468,00
ОБЕД					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/15/ 5	6,5	7,80	22,20	185
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	70/10	7,05	5,00	1,15	78,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,00	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	720,5	22,15	20,41	99,85	672,20
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	10	0,50	1,90	21,00	98,00
Молоко кипяченое	120	3,4	3	5,7	63,4
Запеканка творожная с повидлом	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Итого:	490	13,82	14,91	65,20	443,80
ВСЕГО:	1755,5	48,78	49,76	233,39	1569

День 9 – ый (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00
завтрак+2 завтрак	525	14,20	15,74	67,01	472,00
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/ 5	3,00	7,90	18,80	158,30
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	680,5	19,86	22,03	98,23	663,30
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Плюшка новомосковская	60	2,50	4,00	24,00	142,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Катык	180	5,22	4,5	7,56	91,62
Итого:	455	6,73	7,42	43,99	269,68
ВСЕГО:	1660,5	39,65	44,81	207,73	1382,98

День 10 – ый (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42
завтрак+2 завтрак	525	12,91	14,50	62,79	432,80
ОБЕД					
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	656,5	21,65	17,46	100,40	645,50
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	20	0,20	3,60	10,00	73,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Итого:	475	14,2	16,90	57,40	438,50
ВСЕГО:	1656,5	48,76	48,86	220,59	1516,80



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

День 11 – ый (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68
завтрак+2 завтрак	525	13,38	15,25	65,34	451,68
ОБЕД					
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,00	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	686,5	19,27	22,19	95,74	660,90
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	30	3,20	6,50	45,00	260,0
Кефир	120	3,5	3	4,8	60,2
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	498	17,06	18,43	79,69	562,48
ВСЕГО:	1709,5	49,71	55,87	240,77	1675,06



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

День 12 – ый (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00
завтрак+2 завтрак	525	14,32	15,57	67,34	467,40
ОБЕД					
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/ 5	4,60	8,00	17,00	158,50
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	11,50	138,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	710,5	20,65	20,11	102,70	675,70
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	20	1,20	0,80	30,00	135,00
Молоко кипяченое	120	3,4	3,0	5,7	63,40
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Итого:	495	14,20	16,60	66,20	474
ВСЕГО:	1730,5	49,17	52,28	236,24	1617,10