Утвержено:

И.О.заведующего

МБДОУ «Звездочка»

\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Земляницына

Приказ № 44/01-20

от 31.05.2024 г**.**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 3 – 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№****рецептуры.** |
| **Пищевые вещества (г)** |  |
|  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |
| День первый**: понедельник**  |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,4 | 3,0 | 22,6 | 138 | 35Сб.рец.1994г. |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 3,4 | 23,1 | 143 | 98Сб.рец.1997г |
|  | Печенье | 30 | 2,6 | 3,5 | 20,9 | 125 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **410** | **12,4** | **9,9** | **66,6** | **406** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 125 | 0,3 | 0 | 20,6 | 85 |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горох лущёный) | 190/10 | 7,9 | 3,9 | 17,8 | 132 | 10Сб.рец.1994г |
|  | Зразы рубленые | 80 | 10,1 | 13,8 | 8,5 | 209 | 60Сб.рец.1994г |
|  | Пюре розовое | 150 | 3,0 | 4,7 | 10,2 | 117 | 79Сб.рец.2003г |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0,5 | - | 28,4 | 117 | 91Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66 |  |
| **Итого за обед** |  | **648** | **24,0** | **22,9** | **77,6** | **641** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок печёный с повидлом | 80 | 4,9 | 5,0 | 37,2 | 231 | 115Сб.рец.1994г |
|  | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **260** | **4,9** | **5,0** | **37,2** | **231** |  |

|  |
| --- |
| День второй**: вторник** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 13 | 2,6 | 3,8 | - | 47 | 23Сб.рец.1997г |
|  | Каша молочная рисовая жидкая | 200 | 5,0 | 3,0 | 27,8 | 158 | 33Сб.рец.1994г |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 143 | 100Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 105 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **433** | **15,5** | **11,9** | **69,6** | **453** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 125 | 0,3 | 0 | 20,6 | 85 |  |
|  |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с мясом  | 190/10 | 5,5 | 4,1 | 12,8 | 124 | 9Сб.рец.1994г |
|  | Тефтели мясные | 80 | 8,6 | 10,6 | 10,7 | 177 | 63Сб.рец.2004г |
|  | Соус красный основной | 50 | 0,3 | 0,7 | 3,1 | 21 | 84Сб.рец. 2004 г |
|  | Капуста тушёная | 150 | 3,0 | 4,1 | 8,3 | 105 | 82Сб.рец.1994г |
|  | Кисель из повидла, джема, варенья с витамином «С» | 180 | 0 | 0 | 25,2 | 99 | 71Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66 |  |
| **Итого за обед** |  | **698** | **19,9** | **20,0** | **72,8** | **592** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Манник | 130 | 5,3 | 7,3 | 35,9 | 240 | 201Сб.рец.2010г |
|  | Джем  | 20 | 0,1 | 0 | 14,3 | 55 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **330** | **5,4** | **7,3** | **50,2** | **295** |  |
| **Итого за день** |  |  | **41,1** | **39,2** | **213,2** | **1425** |  |

|  |
| --- |
| День третий**: среда** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 22Сб.рец.1997г |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,2 | 5,4 | 20,0 | 158 | 14Сб.рец.1994г |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 3,4 | 23,1 | 143 | 98 Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 105 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **430** | **13,7** | **18,3** | **63,8** | **481** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,9 | 38 |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  | **80** | **0,3** | **0,3** | **7,9** | **38** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с зелёным горошком и мясом | 190/10 | 5,1 | 3,9 | 10,0 | 94 | 11Сб.рец.1994г |
|  | Печень по- строгановски | 40/40 | 10,5 | 8,5 | 5,4 | 142 | 56Сб.рец.1994г |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,9 | 4,7 | 30,2 | 192 | 74Сб.рец.1994г |
|  | Напиток апельсиновый или лимонный | 180 | 0 | 0 | 22,0 | 90 | 95Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66 |  |
| **Итого за обед** |  | **618** | **25,0** | **17,6** | **80,3** | **584** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога  | 150 | 26,1 | 16,2 | 23,7 | 360 | 46 Сб.рец.1994г |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,5 | 3,0 | 1,5 | 35 | 85Сб.рец.2010г |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 14,4 | 58 | 96Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **360** | **26,6** | **19,2** | **39,6** | **453** |  |
| **Итого за день** | **Итого** |  | **65,6** | **55,4** | **191,6** | **1556** |  |

|  |
| --- |
| День четвёртый**: четверг** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 22Сб.рец.1997г |
|  | Каша молочная манная жидкая | 200 | 5,1 | 3,0 | 23,2 | 140 | 31Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 14,4 | 58 | 96Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 105 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **430** | **8,2** | **13,1** | **60,9** | **398** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 80 | 0,3 | 0,2 | 8,3 | 38 |  |
|  |  | **80** | **0,3** | **0,2** | **8,3** | **38** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей с мясом, сметаной | 190/10 | 5,1 | 3,7 | 9,8 | 88 | 12Сб.рец.1994г |
|  | Котлета рыбная | 80 | 10,2 | 3,8 | 12,7 | 125 | 51Сб.рец.1994г |
|  | Картофельное пюре | 150 |  3,3 | 4,7 | 11,7 | 128 | 78Сб.рец.1994г |
|  | Огурец солёный | 30 | 0,4 | - | 0,5 | 4 |  |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0,5 | 0 | 28,4 | 117 | 91Сб.рец.1994 г |
|  | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66 |  |
| **Итого за обед** |  | **678** | **22,0** | **12,7** | **75,8** | **528** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с творогом | 80 | 9,7 | 6,2 | 30,8 | 234 | 108Сб.рец.1994г |
|  | Молоко кипячёное | 180 | 5,4 | 4,7 | 9,0 | 103 | 102Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **260** | **15,1** | **10,9** | **39,8** | **337** |  |
| **Итого за день** | **Итого** |  | **45,6** | **36,9** | **184,8** | **1301** |  |

|  |
| --- |
| День пятый**: пятница** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 13 | 2,6 | 3,8 | - | 47 | 23Сб.рец.1997г |
|  | Драчена | 100 | 11,3 | 13,6 | 6,5 | 193 | 288Сб.рец.1994г |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 3,4 | 23,1 | 143 | 98Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 105 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **333** | **21,3** | **22,0** | **50,2** | **488** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель детский с витаминами | 200 | - | - | 24,0 | 95 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **200** | **-** | **-** | **24,0** | **95** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник по-домашнему, с курицей, сметаной | 190/10 | 6,6 | 5,3 | 7,9 | 120 | 122018г |
|  | Бефстроганов из курицы | 40/40 | 10,7 | 19,0 | 3,4 | 230 | 68ТТК |
|  | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,4 | 29,1 | 195 | 731994г |
|  | Компот из свежих яблок с витамином «С» | 180 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 103 | 90Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66 |  |
| **Итого за обед** |  | **648** | **23,6** | **29,4** | **78,5** | **714** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142 | 103Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
|  | Мандарин | 80 | 0,6 | 0,2 | 6,0 | 30 |  |
| **Итого за полдник** |  | **290** | **7,8** | **5,6** | **40,8** | **251** |  |
| **Итого за день** |  |  | **52,7** | **57,0** | **193,5** | **1548** |  |

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 3– 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№****рецептуры.** |
| **Пищевые вещества (г)** |  |
|  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |
| День шестой**: понедельник**  |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная гречневая вязкая | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 40Сб.рец.1994г |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 143 | 100Сб.рец.1994г |
|  | Вафля | 30 | 1,2 | 9,2 | 18,8 | 162 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **410** | **12,3** | **16,5** | **63,4** | **457** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | **125** | **0,3** | **-** | **20,6** | **85** |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с макаронными изделиями , мясом | 190/10 | 5,9 | 4,3 | 13,4 | 110 | 13Сб.рец.1994г |
|  | Оладьи из печени с морковью | 70 | 12,0 | 9,5 | 7,4 | 167 | 62Сб.рец.1994г |
|  | Рагу овощное | 150 | 3,3 | 7,2 | 14,7 | 144 | 83Сб.рец.1994г |
|  | Кисель из повидла, джема, варенья с витамином «С» | 180 | 0 | 0 | 25,2 | 99 | 712Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66 |  |
| **Итого за обед** |  | **638** | **23,7** | **21,5** | **73,4** | **586** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  Запеканка рисовая с повидлом | 130/20 | 2,9 | 4,1 | 42,3 | 217 | 185 |
|  | Чай | 180 | - | - | - | - | 96Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **330** | 2,9 | 4,1 | 42,3 | 217 |  |
| **Итого за день** |  |  | **39,2** | **42,1** | **199,7** | **1345** |  |

|  |
| --- |
| День седьмой**: вторник** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционно | 13 | 2,6 | 3,8 | - | 47 | 23Сб.рец.1997г |
|  | Каша молочная « Дружба » жидкая | 200 | 6,6 | 3,4 | 33,6 | 192 | 38Сб.рец.1994г |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 3,4 | 23,1 | 143 | 98Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 105 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **433** | **16,6** | **11,8** | **77,3** | **487** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** | Сок фруктовый | **125** | **0,3** | **-** | **20,6** | **85** |  |
|  |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой, картофелем и мясом, сметаной | 190/10 | 5,1 | 3,9 | 7,6 | 96 | 6Сб.рец.1994г |
|  | Гуляш из говядины | 30/50 | 9,9 | 10,4 | 4,2 | 150 | 55Сб.рец.1994г |
|  | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,6 | 185 | 75Сб.рец.1994г |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0,5 | 0 | 28,4 | 117 | 91Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66 |  |
| **Итого за обед** |  | **648** | **23,4** | **19,0** | **82,5** | **614** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка творожная | 80 | 10,3 | 5,0 | 35,4 | 244 | 105Сб.рец.2003г |
|  | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96Сб.рец.2003г |
|  | Зефир | 30 | 0,2 | 0 | 23,9 | 98 |  |
| **Итого за полдник** |  | **290** | **10,5** | **5,0** | **59,3** | **342** |  |
| **Итого за день** |  |  | **50,8** | **35,8** | **239,7** | **1528** |  |

|  |
| --- |
| День девятый**: четверг** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 13 | 2,6 | 3,8 | 0 | 47 | 23Сб.рец.1997г |
|  | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 5,6 | 4,0 | 21,4 | 144 | 34Сб.рец.1994г |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 3,4 | 23,1 | 143 | 98Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 105 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **433** | **15,6** | **12,4** | **65,1** | **439** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 80 | 0,3 | 0,2 | 8,3 | 38 |  |
|  |  | **80** | **0,3** | **0,2** | **8,3** | **38** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | 185/15 | 5,5 | 2,3 | 12,8 | 108 | 9Сб.рец.1994г |
|  | Ёжики мясные | 80 | 11,2 | 10,6 | 10,8 | 194 | 64ТТК.2007г |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,5 | 3,0 | 1,5 | 35 | 85 Сб.рец.1994г  |
|  | Икра свекольная | 120 | 1,7 | 7,6 | 6,7 | 118 | 5Сб.рец.1994г |
|  | Напиток из плодов шиповника с витамином «С» | 180 | 0,4 | 0,2 | 25,9 | 117 | 773Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66 |  |
| **Итого за обед** |  | **648** | **21,8** | **24,2** | **70,4** | **638** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок печёный сдобный из дрожжевого теста с яблоками | 80 | 4,6 | 5,0 | 33,0 | 213 | 114Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 14,4 | 58 | 96Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **260** | **4,6** | **5,0** | **47,4** | **271** |  |
| **Итого за день** | **Итого** |  | **42,3** | **41,8** | **191,2** | **1386** |  |

|  |
| --- |
| День десятый**: пятница** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 22Сб.рец.1997г |
|  | Омлет натуральный | 100 | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 155 | 43Сб.рец.1994г |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 143 | 100Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 105 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **330** | **18,0** | **25,4** | **43,9** | **478** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель детский с витаминами | 200 | - | - | 24,0 | 95 |  |
|  |  | **200** | **-** | **-** | **24,0** | **95** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем, курой | 190/10 | 6,7 | 5,2 | 7,5 | 108 | 7Сб.рец.1994г |
|  | Котлета рубленная из курицы | 80 | 12,6 | 10,1 | 14,2 | 208 | 71Сб.рец.1994г |
|  | Картофель тушённый | 150 | 3,5 | 8,7 | 20,3 | 182 | 24Сб.рец.2004г |
|  | Огурец солёный | 30 | 0,4 | - | 0,5 | 4 |  |
|  | Компот из свежих плодов с витамином «С» | 180 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 103 | 90Сб.рец.199 |
|  | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66 |  |
| **Итого за обед** |  | **678** | **25,9** | **24,7** | **80,6** | **671** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142 | 103 Сб.рец.1994г |
|  | Печенье | 30 | 2,6 | 3,5 | 20,9 | 125 |  |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 |  |
| **Итого за полдник** |  | **310** | **9,0** | **8,5** | **61,3** | **363** |  |
| **Итого за день** |  |  | **52,9** | **58,6** | **209,8** | **1607** |  |