

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ №3

_____ **О.В. Алексеева**

« ____ » _____ **г.**

**Примерное
15-дневное меню осенний период(диета)
МАДОУ №3**

Составил:

Калькулятор

Соколова Е.А.

1-й день

№ тех. карты	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность, Ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	ясли	Сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
210 стр 91	Каша «Дружба» б/м	140/5	180/5	4,1	5,2	6,7	7,5	22,4	28,9	168	206	0,35	0,44
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
3 стр. 11	Батон с сыром, маслом	20/5/10	30/10/15	5	6,4	7,1	12,5	14,5	14,6	146	201	0,07	0,11
	ИТОГО			9,2	11,7	13,8	20	45,1	51,7	346	439	0,42	0,55
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
319 стр 216	Напиток из шиповника	180	180	0,6	0,6	0,2	0,2	26,1	26,1	115	115	72	72
	ОБЕД												
41 стр. 111	Салат из свежей капусты	40	60	0,6	0,9	2,1	3,2	3,5	5,2	34,6	52	4,8	7,2
70 стр 91	Суп свекольник	150	200	1,4	1,8	2,9	3,9	8,9	11,39	70	94	4,1	5,47
136 стр 182	Котлета куриная	50	70	7,6	10,6	10,9	15,2	7,6	10,6	160	224	0,2	0,27
183 стр 64	Каша гречневая рассыпчат.	110/5	140/5	6,5	8,3	5,7	6,2	28,3	36	205	251		
331 стр 228	Кисель витаминизирован	180	180					21	21	83	83	36	36
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
1.6 стр 8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,36	57,9	77,2		
	ИТОГО			20,85	27,5	19,36	24,88	88,29	108,87	637,3	806,6	45,08	48,92
	ПОЛДНИК												
245 стр 132	Оладьи со сг.молоком	125/25	150/30	20	24	6,5	7,9	43,7	52,4	316	376	0,7	0,84
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		

	ИТОГО			20,1	24,1	6,5	7,9	51,9	60,6	348	408	0,7	0,84
	УЖИН												
158 стр 22	Рагу овощное	115	130	1,9	2,2	8,5	9,2	10,4	111,8	130	143	5,92	6,72
302 стр 199	Чай с лимоном	180	180	0,1	0,1			8,4	8,4	34	34	1,01	1,01
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			4,37	5,46	8,8	9,6	33,29	139,52	237,8	275,4	6,93	7,73
	Всего за день:			55,12	69,36	48,66	62,58	244,68	386,79	1684,1	2044	125,13	130,04
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна.
–М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

2-й день

№ тех.карты	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	ЗАВТРАК	ясли	сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
194 стр 75	Каша ячневая б/м	трр14 0/5	180/5	4,9	6,2	6,5	7,2	25	32,2	183	226	0,34	0,44рр и
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1 стр 10	Батон с маслом	20/5	30/10	1,6	2,4	4,3	8,6	9,7	14,6	86	148		
	ИТОГО			6,6	8,7	10,8	15,8	42,9	55	301	406	0,34	0
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
368 стр.300	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	ОБЕД												
42 стр 51	Огурец кусочком	40	60	0,5	0,8	1	1,5	3	4,6	25	38	4,62	6,94
82 стр.133	Суп с вермиш. (на кур/б)	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,3	13,7	62,9	83,8	5	6,6
187 стр 68	Рис отварной	110/3	140/5	2,7	3,5	2,8	4,5	27,5	35	151	201		
83 стр 118	Котлета рыбная	50	70	7,8	10,9	5,9	8,2	7,4	10,4	115	161	0,18	0,25
252 стр 139	Соус белый	20	30	0,1	0,2	0,7	1,1	0,7	1,1	10	15	0,03	0,05
310 стр 207	Компот из сухофруктов	180	180	0,5	0,5	0,1	0,1	27,8	27,8	111	111	0,1	0,1
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
1.6 стр 8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,36	57,9	77,2		
	ИТОГО			17,55	23,9	12,86	18,58	101,3 9	125,28	606,6	785,4	9,93	13,94
	ПОЛДНИК												
	Печенье	40	40	3,3	3,3	4,2	4,2	32,9	32,9	183,1	183,1	-	-

300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
	ИТОГО			3,4	3,4	4,2	4,2	41,1	41,1	215,1	215,1	0	0
	УЖИН												
240 стр 127	Ленивые вареники	140/5	180/5	24,6	31,6	9,8	11,4	19,5	25,1	268	334	0,21	0,27
251 стр 138	Соус молочный	20	30	0,4	0,6	1,1	1,6	1,3	2	17	25	0,05	0,08
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			27,47	35,46	11,2	13,4	43,49	54,62	390,8	489,4	0,26	0,35
	Всего за день:			55,42	71,86	39,46	52,38	238,6 8	285,8	1557,5	1939,9	20,53	24,29
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

3-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг. ценность Ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
78 стр 101	Макароны отварные с маслом	150	200	3,3	4,4	3,1	4,3	11,9	15,9	90	120	0,39	0,52
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
4 стр 13	Бутерброд с джемом	20/10 /30	30/15/4 0	2,4	2,4	7,5	11,2	31	37	202	258	0,06	0,08
	ИТОГО			5,8	6,9	10,6	15,5	51,1	61,1	324	410	0,45	0,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
319 стр 216	Напиток из шиповника	180	180	0,6	0,6	0,2	0,2	26,1	26,1	115	115	72	72
	ОБЕД												
25 стр 34	Салат помидоры и огурцы	40	60	0,5	0,8	3,5	4,9	2,5	3,8	43	65	0,72	1,08
55 стр 75	Щи	150	200	1,2	1,6	3,7	5	5,3	7	62	83	7,21	9,61
136 стр 182	Котлета куриная	50	70	7,6	10,6	10,9	15,2	7,6	10,6	160	224	0,2	0,27
146 стр 10	Пюре картофельное	120	150	2,4	3	3,8	4,8	16	20	113	141	8,3	10,38
317 стр 214	Напиток «Витошка»	180	180	-	-	-	-	15,8	15,8	60	60	11,2	11,2
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
1.6 стр 8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,36	57,9	77,2		
	ИТОГО			16,54	22,46	25,64	34,82	84,36	106,58	590,8	776,28	25,37	29,53
	ПОЛДНИК												
	Печенье	50	50	5,43	5,43	2,2	2,26	18,68	18,68	117	117	0,05	0,05
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
	ИТОГО			5,53	5,53	2,2	2,26	26,88	26,88	149	149	0,05	0,05

	УЖИН												
178 стр 42	Пюре гороховое	110/3	140/5	11,1	14,1	3,6	5,5	26	33,1	194	255		
302 стр 199	Чай с лимоном	180	180	0,1	0,1			8,4	8,4	34	34	1,01	1,01
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			13,57	17,36	3,9	5,9	48,89	60,82	301,8	387,4	1,01	1,01
	Всего за день			42,04	52,85	42,54	58,68	237,33	281,48	1480,6	1837,68	98,88	103,19
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь, 2001 г.

4-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, Ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
192 стр 73	Каша овсяная б/м	140/3	180/5	5,6	7,2	6,4	9,1	23,9	30,8	180	239	0,24	0,18
3 стр. 11	Батон с сыром, маслом	20/5/1 0	30/10/ 15	5	6,4	7,1	12,5	14,5	14,6	146	201	0,07	0,11
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
	ИТОГО			10,7	13,7	13,5	21,6	46,6	53,6	358	472	0,31	0,29
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
399 стр.315	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	2	2
	ОБЕД												
33 стр.108	Помидор кусочком	30	40	0,43	0,57	1,83	2,44	2,51	3,34	28,17	37,56	2,85	3,8
87 стр. 136	Суп с рыбными консервами	150	200	5,15	6,87	5,04	6,72	8,6	11,5	100	133,8	5,4	7,3
136 стр 182	Котлета куриная	50	70	7,6	10,6	10,9	15,2	7,6	10,6	160	224	0,2	0,27
78 стр 101	Макароны отварные с маслом	150	200	3,3	4,4	3,1	4,3	11,9	15,9	90	120	0,39	0,52
310 стр 207	Компот из сухофруктов	180	180	0,5	0,5	0,1	0,1	27,8	27,8	111	111	0,1	0,1
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
1.6 стр 8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,36	57,9	77,2		
	ИТОГО			22,65	28,41	20,74	25,87	79,2	94,04	600,27	733,26	15	19,17
	ПОЛДНИК												
	Печенье	50	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	134	134	-	-
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
	ИТОГО			2	2	1,1	1,1	39,3	39,3	166	166	0	0

	УЖИН												
234 стр 120	Омлет натуральный	130/5	150/5	12,6	14,6	19,3	21,6	2,3	2,6	233	263	0,19	0,22
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			15,07	17,86	19,6	22	24,99	30,12	338,8	393,4	0,19	0,22
	Всего за день			50,92	62,47	54,94	70,57	200,19	227,16	1505,27	1806,86	17,5	21,68
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь, 2001 г.

5-й день

[illegible]

	УЖИН												
228 стр 113	Макароны с сыром	110\3	140/5	5,3	6,8	8,1	11,3	17,9	22,9	170	225	0,03	0,03
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			7,77	10,06	8,4	11,7	40,59	50,42	275,8	355,4	0,03	0,03
	Всего за день			33,07	43,76	34,48	47,58	222,63	273,9	1364,9	1738,3	138,33	148,4 3
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь, 2001 г.

6-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, Ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
186 стр 67	Каша гречневая рассыпчат. б/м	120	130	6,85	7,43	4,63	5,02	30,82	33,4	192	208	-	-
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1 стр 10	Батон с маслом	20/5	30/10	1,6	2,4	4,3	8,6	9,7	14,6	86	148		
	ИТОГО			8,55	9,93	8,93	13,62	48,72	56,2	310	388	0	0
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
319 стр 216	Напиток из шиповника	180	180	0,6	0,6	0,2	0,2	26,1	26,1	115	115	72	72
	ОБЕД												
42 стр 51	Салат из свежей капусты	40	60	0,5	0,8	1	1,5	3	4,6	25	38	4,62	6,94
*** 109	Суп сырный	150	200	1,69	2,26	6,78	9,04	17,77	23,7	83,1	110,68	4,95	6,6
143 стр 189	Птица тушеная	60	80	7,45	9,94	2,03	2,7	2,1	2,81	56,6	75,5	0,2	0,27
184 стр 65	Каша перловая рассыпчат.	110/3	140/5	3,4	4,3	2,8	4,5	23,2	29,5	139	186		
310 стр 207	Компот из сухофруктов	180	180	0,5	0,5	0,1	0,1	27,8	27,8	111	111	0,1	0,1
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
1.6 стр 8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,36	57,9	77,2		
	ИТОГО			17,4	22,94	10,29	14,68	86,09	104,39	525,3	669,1	12,13	16,92
	ПОЛДНИК												
	Печенье	50	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	134	134	-	-
302 стр 199	Чай с лимоном	180	180	0,1	0,1			8,4	8,4	34	34	1,01	1,01
	ИТОГО			2	2	1,1	1,1	39,5	39,5	168	168	1,01	1,01

	УЖИН												
158 стр 22	Рагу овощное	115	130	1,9	2,2	8,5	9,2	10,4	111,8	130	143	5,92	6,72
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			4,37	5,46	8,8	9,6	33,09	139,32	235,8	273,4	5,92	6,72
	Всего за день:			34,92	42,93	30,42	40,3	273	405,01	1522,1	1781,5	92,07	97,66
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

7-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, Ккал		Витамин С, мг	
	ЗАВТРАК	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
185 стр. 66	Каша пшённая б/м	110/3	140/5	4,9	6,2	3,8	5,8	27,2	34,6	168	223		
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
3 стр. 11	Батон с сыром, маслом	20/5/10	30/10/15	5	6,4	7,1	12,5	14,5	14,6	146	201	0,07	0,11
	ИТОГО			10	12,7	10,9	18,3	49,9	57,4	346	456	0,07	0,11
	2-й ЗАВТРАК												
399 стр.315	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	2	2
	ОБЕД												
39 стр 48	Огурец кусочком	40	60	0,6	0,6	2,1	3,1	4	6	39	58	2,56	6,41
82 стр.133	Суп с вермиш. (на кур/б)	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,3	13,7	62,9	83,8	5	6,6
93 стр 128	Рыба, припуш. в молоке	55	80	10,1	14,8	6,7	9,7	1,6	2,3	107	156	0,73	1,03
187 стр 68	Рис отварной	110/3	140/5	2,7	3,5	2,8	4,5	27,5	35	151	201		
317 стр 214	Напиток «Витошка»	180	180	-	-	-	-	15,8	15,8	60	60	11,2	11,2
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
1.6 стр 8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,36	57,9	77,2		
	ИТОГО			19,35	26,9	13,96	20,48	83,89	105,48	551,6	734,4	19,49	25,24
	ПОЛДНИК												
	Пряник	50	50	5,43	5,43	2,2	2,26	18,68	18,68	117	117	0,05	0,05
302 стр 199	Чай с лимоном	180	180	0,1	0,1			8,4	8,4	34	34	1,01	1,01

	ИТОГО			5,53	5,53	2,2	2,26	27,08	27,08	151	151	1,06	1,06
	УЖИН												
7.7 стр 53	Сложный гарнир	150	150	3,1	3,1	4,1	4,1	17,6	17,6	126	126	18,59	18,59
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			5,57	6,36	4,4	4,5	40,29	45,12	231,8	256,4	18,59	18,59
	Всего за день			40,95	51,99	31,46	45,54	211,26	245,18	1322,6	1640	41,21	47
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

8-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, Ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
185 стр 66	Каша пшеничная б/м	110/3	140/5	4,9	6,2	3	4,7	28,7	36,6	159	211		
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
4 стр 13	Бутерброд с джемом	20/10/ 30	30/15/ 40	2,4	2,4	7,5	11,2	31	37	202	258	0,06	0,08
	ИТОГО			7,4	8,7	10,5	15,9	67,9	81,8	393	501	0,06	0,08
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
368 стр.300	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	ОБЕД												
7.10 стр 56	Салат из огурца и горошка	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	0,9	0,9	7	7	2,2	2,5
58 стр 78	Борщ св.капуст. и картофель	150	200	1,2	1,6	3,7	4,9	7,7	10,3	71	95	4,79	6,39
110 стр 148	Котлета куриная	60	80	4,6	6,2	7,4	9,9	5,9	7,9	110	147	0,21	0,28
248 стр 135	Соус томатный	20	30	0,2	0,4	0,9	1,3	1,3	2	15	22	0,54	0,82
146 стр 10	Пюре картофельное	120	150	2,4	3	3,8	4,8	16	20	113	141	8,3	10,38
310 стр 207	Компот из сухофруктов	180	180	0,5	0,5	0,1	0,1	27,8	27,8	111	111	0,1	0,1
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
1.6 стр 8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,36	57,9	77,2		
	ИТОГО			13,65	17,9	16,66	21,98	84,29	101,58	558,7	698,6	16,14	20,47
	ПОЛДНИК												
	Печенье	50	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	134	134	-	-

302 стр 199	Чай с лимоном	180	180	0,1	0,1			8,4	8,4	34	34	1,01	1,01
	ИТОГО			2	2	1,1	1,1	39,5	39,5	168	168	1,01	1,01
	УЖИН												
241 стр 128	Сырники творож. со сгущ.м	130/5	150/10	27,1	31,6	5,2	6,3	30,2	37,2	279	335	0,34	0,44
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			29,57	34,86	5,5	6,7	52,89	64,72	384,8	465,4	0,34	0,44
	Всего за день:			53,52	64,36	33,96	45,88	252,68	295,7	1547,5	1876	77,55	82
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

9-й день

[illegible]

	УЖИН												
158 стр 22	Рагу овощное	115	130	1,9	2,2	8,5	9,2	10,4	111,8	130	143	5,92	6,72
302 стр 199	Чай с лимоном	180	180	0,1	0,1			8,4	8,4	34	34	1,01	1,01
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			4,37	5,46	8,8	9,6	33,29	139,52	237,8	275,4	6,93	7,73
	Всего за день			42,77	54,53	47,9	63,9	212,88	343,7	1490,5	1811,8	123,02	126,79
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2,Уфа, 2025 г.

10-й день

[illegible]

	УЖИН												
342 стр.288	Рагу овощное	150	180	3,86	5,7	3,54	5,23	16,56	24,45	113,6	167,8	15,29	22,57
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			6,33	8,96	3,84	5,63	39,25	51,97	219,4	298,2	15,29	22,57
	Всего за день			34,08	44,86	34,7	46,81	230,94	277,35	1388,3	1740	25,88	35,76
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

11-й день

[illegible]

	УЖИН												
7.7 стр 53	Сложный гарнир	150	150	3,1	3,1	4,1	4,1	17,6	17,6	126	126	18,59	18,59
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			5,57	6,36	4,4	4,5	40,29	45,12	231,8	256,4	18,59	18,59
	Всего за день			41,82	51,36	50,02	63,08	280,18	322,2	1778,35	2114,8	106,61	108,31
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

12-й день

[illegible]

	УЖИН												
239 стр 126	Макароны, запеч. с сыр	150	170	25,2	27,7	18,2	20,3	28,3	35,5	381	438	0,44	0,56
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			27,67	30,96	18,5	20,7	50,99	63,02	486,8	568,4	0,44	0,56
	Всего за день:			52,57	60,78	41,16	52,66	215,96	258,67	1466,6	1784,4 5	18,8	26,43
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

13-й день

[illegible]

	УЖИН												
178 стр 42	Пюре гороховое	110/3	140/5	11,1	14,1	3,6	5,5	26	33,1	194	255		
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			13,57	17,36	3,9	5,9	48,69	60,62	299,8	385,4	0	0
	Всего за день			61,88	75	56,84	69,44	189,23	223,79	1483,6	1778,48	62,01	67,07
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Уральский региональный центр питания, 2013 г.

14-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, Ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
192 стр 73	Каша овсяная б/м	140/3	180/5	5,6	7,2	6,4	9,1	23,9	30,8	180	239	0,24	0,18
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
4 стр 13	Бутерброд с джемом	20/10/ 30	30/15/4 0	2,4	2,4	7,5	11,2	31	37	202	258	0,06	0,08
	ИТОГО			8,1	9,7	13,9	20,3	63,1	76	414	529	0,3	0,26
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
319 стр 216	Напиток из шиповника	180	180	0,6	0,6	0,2	0,2	26,1	26,1	115	115	72	72
	ОБЕД												
25 стр 34	Помидор кусочком	40	60	0,5	0,8	3,5	4,9	2,5	3,8	43	65	0,72	1,08
57 стр.121	Борщ св.капуст. и картоф	150	200	1,03	1,38	2,94	3,92	7,32	9,76	60	80	6,17	8,23
110 стр 148	Курица отварная с овощами	60	80	4,6	6,2	7,4	9,9	5,9	7,9	110	147	0,21	0,28
248 стр 135	Соус томатный	20	30	0,2	0,4	0,9	1,3	1,3	2	15	22	0,54	0,82
146 стр 10	Пюре картофельное	120	150	2,4	3	3,8	4,8	16	20	113	141	8,3	10,38
310 стр 207	Компот из сухофруктов	180	180	0,5	0,5	0,1	0,1	27,8	27,8	111	111	0,1	0,1
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
1.6 стр 8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,36	57,9	77,2		
	ИТОГО			13,58	18,08	19,3	25,8	85,51	103,94	583,7	741,6	16,04	20,89
	ПОЛДНИК												
288 стр 176	Булочка веснушка	50	50	3,9	3,9	2,8	2,8	26,8	26,8	152	152		
302 стр 199	Чай с лимоном	180	180	0,1	0,1			8,4	8,4	34	34	1,01	1,01
	ИТОГО			4	4	2,8	2,8	35,2	35,2	186	186	1,01	1,01

	УЖИН												
158 стр 22	Рагу овощное	115	130	1,9	2,2	8,5	9,2	10,4	111,8	130	143	5,92	6,72
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			4,37	5,46	8,8	9,6	33,09	139,32	235,8	273,4	5,92	6,72
	Всего за день			30,65	37,84	45	58,7	243	380,56	1534,5	1845	95,27	100,8 8
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

15-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, Ккал		Витамин С, мг	
	ЗАВТРАК	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
78 стр 101	Макароны отварные с маслом	150	200	3,3	4,4	3,1	4,3	11,9	15,9	90	120	0,39	0,52
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
3 стр. 11	Батон с сыром, маслом	20/5/10	30/10/15	5	6,4	7,1	12,5	14,5	14,6	146	201	0,07	0,11
	ИТОГО			8,4	10,9	10,2	16,8	34,6	38,7	268	353	0,46	0,63
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
399 стр.494	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	2	2
	ОБЕД												
32 стр 41	Огурец кусочком	40	60	0,6	0,9	3,3	5	2,2	3,3	43	64	1,95	2,93
58 стр 78	Борщ св.капуст. и картоф	150	200	1,2	1,6	3,7	4,9	7,7	10,3	71	95	4,79	6,39
143 стр 189	Птица тушеная	60	80	7,45	9,94	2,03	2,7	2,1	2,81	56,6	75,5	0,2	0,27
183 стр 64	Каша гречневая рассыпчат.	110/5	140/5	6,5	8,3	5,7	6,2	28,3	36	205	251		
317 стр 214	Напиток «Витошка»	180	180	-	-	-	-	15,8	15,8	60	60	11,2	11,2
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
1.6 стр 8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,36	57,9	77,2		
	ИТОГО			21,25	26,6	16,02	20,08	83,79	103,98	589,4	737,4	18,44	21,12
	ПОЛДНИК												
469 стр. 352	Булочка домашняя	50	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	134	134	-	-
300 стр 197	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1			8,2	8,2	32	32		
	ИТОГО			2	2	1,1	1,1	39,3	39,3	166	166	0	0

	УЖИН												
207 стр. 214	Макароны с сыром	110\3	140/5	5,3	6.8	8,1	11,3	17,9	22,9	170	225	0,03	0,03
302 стр 199	Чай с лимоном	180	180	0,1	0,1			8,4	8,4	34	34	1,01	1,01
1,5 стр 8	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	73,8	98,4		
	ИТОГО			7,77	10,06	8,4	11,7	40,79	50,62	277,8	357,4	1,04	1,04
	Всего за день			39,92	50,06	35,72	49,68	208,58	242,7	1343,4	1656	21,94	24,79
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Наименование сборников рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных блюд для детского питания части 1 и 2, Уфа, 2025 г.

Сводная таблица норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии
Химический состав рациона

Дни	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин «С»	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	55,12	69,36	48,66	62,58	244,68	386,79	1684,1	2044	125,13	130,04
2	55,42	71,86	39,46	52,38	238,68	285,8	1557,5	1939,9	20,53	24,29
3	42,04	52,85	42,54	58,68	237,33	281,48	1480,6	1837,68	98,88	103,19
4	50,92	62,47	54,94	70,57	200,19	227,16	1505,27	1806,86	17,5	21,68
5	33,07	43,76	34,48	47,58	222,63	273,9	1364,9	1738,3	138,33	148,43
ИТОГО	236,57	300,3	220,08	291,79	1143,51	1455,13	7592,37	9366,74	400,37	427,63
Среднеднев.знач.	47,314	60,06	44,016	58,358	228,702	291,026	1518,47	1873,35	80,074	85,526
Рекомендовано	42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50
6	34,92	42,93	30,42	40,3	273	405,01	1522,1	1781,5	92,07	97,66
7	40,95	51,99	31,46	45,54	211,26	245,18	1322,6	1640	41,21	47
8	53,52	64,36	33,96	45,88	252,68	295,7	1547,5	1876	77,55	82
9	42,77	54,53	47,9	63,9	212,88	343,7	1490,5	1811,8	123,02	126,79
10	34,08	44,86	34,7	46,81	230,94	277,35	1388,3	1740	25,88	35,76
ИТОГО	206,24	258,67	178,44	242,43	1180,76	1566,94	7271	8849,3	359,73	389,21
Среднеднев.знач.	41,248	51,734	35,688	48,486	236,152	313,388	1454,2	1769,86	71,946	77,842
Рекомендовано	42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50
11	41,82	51,36	50,02	63,08	280,18	322,2	1778,35	2114,8	106,61	108,31
12	52,57	60,78	41,16	52,66	215,96	258,67	1466,6	1784,45	18,8	26,43
13	61,88	75	56,84	69,44	189,23	223,79	1483,6	1778,48	62,01	67,07
14	30,65	37,84	45	58,7	243	380,56	1534,5	1845	95,27	100,88
15	39,92	50,06	35,72	49,68	208,58	242,7	1343,4	1656	21,94	24,79
ИТОГО	226,84	275,04	228,74	293,56	1136,95	1427,92	7606,45	9178,73	304,63	327,48
Среднеднев.знач.	45,368	55,008	45,748	58,712	227,39	285,584	1521,29	1835,75	60,926	65,496
Рекомендовано	42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 3 Г.
ТОМСКА**, Алексеева Ольга Викторовна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

13.10.25 12:54 (MSK)

Сертификат 9B11DC04B50E572F34DA0C7D53037AC5