



Утверждено: заведующий
МДОУ чамеровский детский сад : Тарасова Н.А.Тарасова
29.08.2025г. Чамеровский детский сад
Первая неделя

с 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша овсяная	150	2,39	4,2	11,98	95,61	35	
	молочная жидкая							
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	6	
Итого за завтрак		330	6,75	10,07	34,74	256,91	—	
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,14	11,82	49	75	
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	19	
Итого за второй завтрак		120	1,91	2,1	26,7	132,4	94	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	180	1,51	3,68	11,94	86,94	24,00	
	Котлета мясная	70	10,88	8,08	10,99	160,12	55	
	Рис отварной	120	2,77	3,97	25,04	147,00	40	
	Подлива	25	0,36	1,77	3,15	29,98	69	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	11	
	Итого за обед		585,00	19,26	18,84	88,95	612,39	—
	Усиленный полдник	Булочка Российская	70	2,46	2,8	19,44	123,16	72
Винегрет овощной		120	1,38	10,3	14,17	156,91	14	
Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	28	3	
Итого за полдник		340	3,88	13,11	40,6	308,07	—	

Итого за 1 день:	1375	31,80	44,12	190,99	1309,77	-
------------------	------	-------	-------	--------	---------	---

с 3 до 7 лет

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	3,79	5,48	19,03	141	35
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
	Итого за завтрак	420	9,45	11,86	50,35	346,7	-
Второй завтрак	Сок	150	0,615	0,21	17,73	73,5	75
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
Итого за второй завтрак		170	2,115	2,17	32,61	156,9	-
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	200	1,68	4,09	13,27	96,60	24
	Котлета мясная	80	12,4	9,24	12,56	183	55
	Рис отварной	150	3,47	4,96	31,30	183,75	40
	Подлива	35	0,51	2,48	4,41	41,97	69
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Итого за обед	695	22,71	22,44	107,78	736,52	-
Усилен- ный полдник	Булочка Российская	80	2,81	3,2	22,21	139,33	72
	Винегрет овощной	150	2,73	12,35	16,88	189,6	14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	3
Итого за полдник		410	5,6	15,57	49,08	368,93	-

Итого за 1 день:	1695,00	39,87	52,04	239,82	1609,05	-
------------------	---------	-------	-------	--------	---------	---

Утверждено: заведующий
МДОУ Чамаровский детский сад: Триф Н.А.Тарасова
29.08.2025 ГОЛОВСКИЙ

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	1,37	3,2	14,17	91,42	37
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	7
Итого за завтрак		330	6,54	9,79	39,26	271,72	-
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	75
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	44,65	-
Обед	Борщ с мясом	180	7,91	5,81	10,98	128	21,00
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,07	0,54	26,61	102,72	44
	Кисель	150	0,43	0,04	22,65	92,7	12
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
Итого за обед		25	1,97	0,25	12,07	59	-
Итого за обед		650,00	30,03	16,48	104,02	671,02	-
Усиленный полдник	Биточки манные с повидлом	120	6,04	4,56	32,32	194	3
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	3
	Итого за полдник	270	8,69	6,89	43,63	271	-
Итого за 2 дня:		1345,00	45,64	33,54	196,22	1258,39	-

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша молочная	200	2,17	3,89	22,51	134	37
	жидкая рисовая						
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
Итого за завтрак		420	8,65	11,05	55,29	355,7	—
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	75
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	—
Обед	Борщ с мясом	200	9,89	7,27	13,73	160	21
	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,98	0,81	39,94	159,32	44
	Кисель	180	0,51	0,5	27,18	111,24	12
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого за обед		760	36,75	21,39	120,08	807,52	—
Усиленный полдник	Биточки манные с повидлом	150	7,68	5,78	40,84	246	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	3
Итого за полдник		330	10,35	8,12	55,15	335	—
Итого за 2 дня:		1610,00	56,15	40,96	240,32	1545,22	



Утверждено: заведующий
МДОУ «Намеровский детский сад» Тарасова Н.А.Тарасова
29.08.2025г

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша молочная	150	2,79	2,95	19,9	134,87	40
	жидкая гречневая						
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	6
Итого за завтрак		330	7,15	8,82	42,66	296,17	-
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,14	11,82	49	75
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	19
Итого за второй завтрак		120	1,91	2,1	26,7	132,4	-
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	4,05	9,74	81,8	33
	Овощи тушеные с мясом	150	2,77	4,83	20,78	147,8	63
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	11
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
	Итого за обед	545,00	10,24	10,47	80,42	476,95	-
Усиленный полдник	Сырники из творога с повидлом	120	8,16	7,21	6,64	163,8	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	3
Итого за полдник		270	8,2	7,22	13,63	191,8	-
Итого за 3 день:		1265,00	27,50	28,61	163,41	1097,32	-

с 3 до 7 лет

Первая неделя		с 3 до 7 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	б,		
Неделя 1 День 3								
	Завтрак	Каша молочная	200	3,71	5,01	28,83	207,5	40
		жидкая гречневая						
		Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6	
Итого за завтрак		420	9,37	11,39	60,15	413,2	-	
	Второй завтрак	Сок	150	0,615	0,21	17,73	73,5	75
		Печенье	20	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Итого за второй завтрак		170	20,615	1,71	19,69	88,38	-
Обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,21	5,07	11,92	102,25	33
		Овощи тушеные с мясом	180	4,9	6,4	35,4	163,6	63
		Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
Итого за обед		640	14,13	13,44	108,05	567,85	-	
	Усиленный полдник	Сырники из творога с повидлом	150	10,49	9,26	21,4	210,6	
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	3	
Итого за полдник			330	10,55	9,28	31,39	250,6	-
Итого за 3 день:		1560,00	54,67	35,82	219,28	1320,03		

Утверждено: заведующий МДОУ Чамеровский Детский сад: Триф Н.А.Тарасова

Первая неделя с 3 до 7 лет

Итого за 4 день:	1150,00	27,01	43,35	192,90	1354,65	-
------------------	---------	-------	-------	--------	---------	---

Итого за 4 день:	1380,00	56,71	53,49	236,11	1661,69
------------------	---------	-------	-------	--------	---------



Утверждено: заведующий
МДОУ Чамберовский детский сад: Т.А.Тарасова
29.08.2025г. Чамберовский детский сад
в день: детский сад

с 1,5 до 3 лет

Примечание пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Вареники на молоке	150	4,7	7,55	30,44	232,73	42
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	7
Итого за завтрак		330	9,87	14,14	55,53	413,03	-
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	75
Итого за второй завтрак		95,00	0,38	0,38	9,31	44,65	-
Обед	Суп картофельный рыбный	180	2,83	4,08	11,62	99,6	22
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126	62
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	10,43	5,58	54,45	240,5	30
	Салат из белокочанной капусты	50	0,63	2,28	4,06	39,33	18
	Кисель	150	0,43	0,04	22,65	92,7	12
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	-
	Итого за обед	645,00	29,97	21,82	124,49	760,73	-
Усилен ный	Блины с повидлом	60	11,3	17,65	62,08	428	55
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	3
Итого за полдник		210	11,34	17,66	69,07	456	-

с 3 до 7 лет

Вторая неделя

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
	День 6						
Завтрак	Вермишель на молоке	200	7,4	10,8	32,8	274,2	42
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
Итого за завтрак		420	13,88	17,96	65,58	495,9	-
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	75
Итого за второй завтрак		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	-
Обед	Суп картофельный рыбный	200	3,54	5,1	14,53	119	22
	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	62
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11,64	7,24	60	351,74	30
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	18
	Кисель	180	0,51	0,5	27,18	111,24	12
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	-
	Итого за обед	710	36,06	25,65	140,94	948,94	-
Усиленный	Блины с повидлом	80	11,8	10,6	72,9	434	55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	3
Итого за полдник		260	11,86	10,62	82,89	474	-
Итого за 6 дней:		1490,00	62,20	54,63	299,21	1965,84	-

Утверждено: заведующий
МДОУ Чамаровский детский
29.08.2025г.

МДОУ Чкаловский Детский сад : -

7 день

Итого за 7 день:	1360,00	57,45	54,86	194,67	1420,59	-
------------------	---------	-------	-------	--------	---------	---

Вторая неделя

Итого за 7 день:	1675,00	87,53	63,50	229,97	1697,54
------------------	---------	-------	-------	--------	---------

from

Утверждено: заведующий
МДОУ Чамеровский детский сад
29.08.2025г
8 день Чамеровский

∴ Step-1

с 3 до 7 лет

с 3 до 7 лет

Пример линии	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	6,5	10,45	50,45	322,24	41
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
Итого за завтрак		420	12,98	17,61	83,23	543,94	—
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	75
Итого за второй завтрак		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	—
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,7	4,82	6,69	77	23
	Жаркое по- домашнему с огурцом	100	24,47	6,27	21,76	241,17	52
	Огулец соленный	10	0,51	3,05	1,55	35,88	81
	Кисель	180	0,51	0,5	27,18	111,24	12
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	—
	Итого за обед	570	33,81	16,6	92,93	665,59	—
Усилен ный полдник	Биточки мясные с повидлом	150	7,68	5,78	40,84	246	61
	Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	90,66	8
Итого за полдник		310	12,56	10,13	48,92	336,66	—
Итого за 8 день:		1400,00	59,75	44,74	234,88	1593,19	—



Утверждено: заведующий
МДОУ Чамаровский детский сад: Тарасова Н.А.Тарасова
29.08.2025г. ЧАМАРОВСКИЙ
9 день ДЕТСКИЙ САД

с 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 9							
Завтрак	Каша молочная	150	3,45	3,38	21,23	129,16	36
	жидкая пшеничная						
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	6
Итого за завтрак			7,81	9,25	43,99	290,46	-
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,14	11,82	49	75
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	19
Итого за второй завтрак			1,91	2,1	26,7	132,4	-
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	4,05	9,74	81,8	33
	Котлета рыбная	70	8,12	2,61	8,47	90,12	56
	Картофельное пюре	150	2,45	3,84	16,35	109,8	60
	Подлива	25	0,36	1,77	3,15	29,98	69
	Салат из белокочанной капусты	50	0,63	2,28	4,06	39,33	18
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	11
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
	Итого за обед	690,00	19,03	16,14	91,67	598,38	-
Усиленный полдник	Оладьи	120	11,5	6,86	62,8	280	16
	Салат из картофеля «Зимний»	100	1,6	7,78	13,5	141,45	13
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	3
Итого за полдник			13,1	14,64	76,3	421,45	-

с 3 до 7 лет

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 9							
Завтрак	Каша молочная	200	4,59	4,9	26,32	168	36
	жидкая пшеничная						
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
Итого за завтрак			10,25	11,28	57,64	373,7	-
Второй завтрак	Сок	150	0,615	0,21	17,73	73,5	75
	Печенье	20	20	1,5	1,96	14,88	83,4
Итого за второй завтрак			20,615	1,71	19,69	88,38	-
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,21	5,07	11,92	102,25	33
	Котлета рыбная	80	9,28	2,99	9,68	103	56
	Картофельное пюре	200	2,86	4,48	10,07	128,1	60
	Подлива	35	0,51	2,48	4,41	41,97	69
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	18
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
		835	22,7203	20,0287	102,21615	729,755	-
Усиленный полдник	Оладьи	150	8,13	14,2	47,1	429	16
	Салат из картофеля «Зимний»	120	3,94	10,48	19,55	188,4	13
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	3
Итого за полдник			12,07	24,68	66,65	617,4	-
Итого за 9 день:			65,66	57,70	246,20	1809,24	



Утверждено: заведующий
МДОУ «Чамаровский детский сад» : Н.А.Тарасова
29.08.2025г.
10 день
Детский сад

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Омлет натуральный на молоке	130	12,07	25,63	1,75	252,98	34
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	7
Итого за завтрак		310	17,24	32,22	26,84	433,28	-
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,14	11,82	49	75
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	19
Итого за второй завтрак		120	1,91	2,1	26,7	132,4	-
Обед	Гороховый с мясом	180	5	4,21	13,06	107	26
	Голубцы ленивые	170	15,03	9,65	21,31	232,33	58
	Кисель	150	0,43	0,04	22,65	92,7	12
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
Итого за обед		565,00	25,83	15,47	86,09	594,63	-
Усиленный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150	4,07	0,54	26,61	102,72	43
	Салат из моркови	45	5,61	4	5,22	23,53	14
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	6
Итого за полдник		195	9,68	4,54	31,83	126,25	-

Итого за 10 дней:	1190,00	54,66	54,33	171,46	1286,56	-
-------------------	---------	-------	-------	--------	---------	---

с 3 до 7 лет

с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 10							
		155	18,1	30,8	2,4	268	34
	Завтрак						
	Омлет натуральный на молоке						
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
Итого за завтрак		375	24,58	37,96	35,18	489,7	-
Второй завтрак	Сок	150	0,615	0,21	17,73	73,5	75
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
Итого за второй завтрак		170	2,115	2,17	32,61	156,9	-
Обед	Гороховый с мясом	200	5,49	5,27	16,32	134	26
	Голубцы ленивые	200	17,68	11,35	25,06	273,33	58
	Кисель	180	0,51	0,5	27,18	111,24	12
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого за обед		660	30,3	19,07	104,3	718,87	-
Усиленный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	200	5,98	0,81	39,94	169,32	43
	Салат из моркови	60	0,75	0,57	6,97	31,38	14
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
Итого за полдник		260	6,73	1,38	46,91	200,7	-

Итого за 10 дней:	1465,00	63,73	60,58	219,00	1566,17	-
-------------------	---------	-------	-------	--------	---------	---