

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
комбинированного вида
«Золотой ключик»

14

24.08.2025г.

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 28
«Золотой ключик»

И.В. Порошина

24.08.2025

на осенний период
с одиннадцатичасовым пребыванием
(возрастная группа с 1 года до 3 лет)

1 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	150	1,64	3,82	16,9	109,0	-	7
Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	12,8	119,0	-	76
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	10,63	70,0	1,2	55
Всего за завтрак		6,14	12,42	40,33	298,0	1,2	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с фасолью со сметаной	150	3,2	4,2	9,9	90,3	3,5	19
Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,0	3,3	19,3	123,4	-	47
Биточки рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,5	97
Соус молочный	15	0,1	0,5	0,6	7,4	0,004	75
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,8	84,8	0,3	57
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,07	5,0	24,0	-	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	6,4	30,6	-	
Всего за обед		18,53	17,89	71,98	524,5	4,304	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	65
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,0	-	52
Всего за полдник		8,46	6,44	33,73	226,0	2,05	
Ужин							
Рагу овощное	120	1,22	7,28	7,51	100,0	5,53	50
Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	26
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	60
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	10,6	51,0	-	
Всего за ужин		6,53	10,03	35,35	259,5	6,95	
Итого за первый день:		40,16	46,78	191,5	1350,6	16,5	

2 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша кукурузная	150	2,5	3,0	15,1	98,0	-	10
Бутерброд с повидлом	50	2,2	3,5	27,0	147,0	0,1	77
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	59
Всего за завтрак		4,74	6,51	49,09	273,0	0,12	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Борщ с картофелем и сметаной	150/5	1,4	4,0	8,7	91,2	5,3	13
Пюре картофельное с морковью	110	3,0	4,9	19,0	132,5	14,0	133
Котлета рыбная запеченная	60	8,02	2,82	5,99	81,0	0,26	30
Икра кабачковая	30	0,5	2,1	3,47	35,1	4,32	135
Компот из яблок	150	0,12	0,12	18,0	73,2	1,3	69
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,07	5,0	24,0	-	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	6,4	30,6	-	
Всего за обед		14,54	14,16	66,56	467,6	25,18	
Полдник							
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	63
Печенье	20	2,0	2,0	13,6	80,0	-	138
Всего за полдник		5,15	4,72	26,56	169,0	1,2	
Ужин							
Запеканка капустная	150	5,97	12,8	21,9	227	31,6	135
Соус молочный	15	0,1	0,5	0,6	7,4	0,004	75
Напиток из шиповника	180	0,5	0,2	14,2	61,0	75,0	64
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	10,6	51,0	-	
Всего за ужин		9,27	13,94	57,3	394,4	106,6	
Итого за второй день:		36,93	39,33	209,6	1346,6	135,1	

3 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшенная	150	5,0	7,8	19,3	168,7	0,7	8
Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139,0	0,1	78
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	10,63	70,0	1,2	55
Всего за завтрак		12,1	16,7	44,53	377,7	2,0	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,5	4,0	10,2	82,8	4,5	18
Каша гречневая рассыпчатая	110	7,0	6,0	33,5	220,0	-	46
Печень, тушённая в сметане	60	9,4	3,9	1,5	75,4	-	42
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,5	2,7	26,0	9,7	88
Компот из чернослива	150	0,3	0,015	20,8	84,8	0,3	99
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,07	5,0	24,0	-	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	6,4	30,6	-	
Всего за обед		20,12	15,6	80,1	543,6	14,5	
Полдник							
Салат из моркови	100	1,2	0,09	11,6	52,3	4,8	90
Мандарин	100	0,8	-	8,7	39,0	33,3	146
Всего за полдник		2,0	0,09	20,3	91,3	38,1	
Ужин							
Омлет натуральный	130	93,04	22,08	2,2	254,0	0,2	27
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	61
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	10,6	51,0	-	
Всего за ужин		98,4	24,85	34,11	430,0	1,39	
Итого за третий день:		133,1	57,3	189,2	1485,2	58,0	

4 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Вермишель молочная	150	2,4	3,82	16,1	108,0	-	1
Бутерброд с повидлом	50	2,2	3,5	27,0	147,0	0,1	77
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	59
Всего за завтрак		4,64	7,33	50,09	283,0	0,12	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	10,3	62,9	5,0	137
Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15	35
Соус сметанный	15	0,1	0,5	0,6	7,4	0,004	74
Салат из свеклы	30	0,6	2,4	3,4	37,6	3,8	85
Компот из изюма	150	0,3	0,015	20,8	84,8	0,3	70
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,07	5,0	24,0	-	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	6,4	30,6	-	
Всего за обед		14,71	11,65	61,54	411,3	24,104	
Полдник							
Снежок	180	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	72
Вафля	20	0,7	0,6	16,0	70,0	-	140
Всего за полдник		5,28	4,68	23,58	155,0	2,05	
Ужин							
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	28,05	19,0	17,1	351,0	0,38	115
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	63
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	10,6	51,0	-	
Всего за ужин		33,9	22,16	50,66	539,0	1,58	
Итого за четвертый день:		59,03	45,82	196,0	1430,9	29,85	

5 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша «Дружба»	150	4,74	7,63	19,7	167,0	0,67	4
Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	12,8	119,0	-	76
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	10,63	70,0	1,2	55
Всего за завтрак		9,24	16,23	43,13	356,0	1,87	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150/5	2,8	1,4	6,5	56,2	10,8	24
Пюре картофельное	110	1,7	2,7	11,5	77,4	10,2	49
Рыба, запеченная в молочном соусе	60	7,18	4,31	2,38	77,0	0,14	38
Огурец солёный	20	0,1	-	0,2	1,4	-	141
Кисель из варенья	180	0,07	0,06	17,1	69,3	0,15	58
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,07	5,0	24,0	-	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	6,4	30,6	-	
Всего за обед		13,35	8,7	49,08	335,9	21,29	
Полдник							
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	64
Пирожок печеный с капустой	60	3,75	4,56	21,9	144,0	0,14	113
Всего за полдник		4,26	4,77	36,13	205,0	75,14	
Ужин							
Каша овсяная «Геркулес»	150	2,85	5,01	19,23	133,0	-	3
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	61
Груша	150	0,5	-	14,3	60,0	5,4	145
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	10,6	51,0	-	
Всего за ужин		8,7	7,78	65,44	369,0	6,59	
Итого за пятый день:		36,05	37,5	203,9	1308,5	106,89	

6 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша овсяная «Геркулес»	150	2,85	5,01	19,23	133,0	-	3
Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	12,8	119,0	-	76
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	59
Всего за завтрак		4,99	11,62	39,02	280,0	0,02	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с рыбой	150	1,6	1,7	11,9	60,8	7,2	12
Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,0	3,3	19,3	123,4	-	47
Котлета мясная рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09	33
Соус молочный	15	0,1	0,5	0,6	7,4	0,004	75
Компот из груш	150	0,15	0,11	18,5	72,39	3,3	67
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,07	5,0	24,0	-	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	6,4	30,6	-	
Всего за обед		16,67	12,9	71,34	457,6	10,6	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	65
Булочка домашняя	50	3,86	5,0	3,7	174,0	0,2	128
Всего за полдник		8,44	9,08	11,28	259,0	2,25	
Ужин							
Рагу овощное	120	1,22	7,28	7,51	100,0	5,53	50
Напиток из плодов шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	64
Пряник	20	2,0	2,0	13,6	80,0	-	139
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	10,6	51,0	-	
Всего за ужин		6,43	9,93	56,0	340,0	80,53	
Итого за шестой день:		37,03	43,53	187,8	1379,2	95,4	

7 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная	150	2,4	3,8	16,1	108,0	-	6
Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139,0	0,07	78
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	10,63	70,0	1,2	55
Всего за завтрак		9,5	12,7	41,33	317,0	1,27	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	1,6	1,7	10,3	62,9	5	20
Плов из птицы	150	16,0	14,78	26,76	304,0	0,41	36
Салат из свеклы с солёными огурцами	30	2,16	9,16	10,0	131,1	12,7	91
Компот из изюма	150	0,3	0,015	20,8	84,8	0,3	70
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,07	5,0	24,0	-	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	6,4	30,6	-	
Всего за обед		21,56	25,88	79,26	637,4	18,41	
Полдник							
Кисель из варенья	180	0,07	0,06	17,1	69,3	0,15	58
Печенье	20	2,0	2,0	13,6	80,0	-	138
Всего за полдник		2,07	2,0	30,7	149,3	0,15	
Ужин							
Омлет натуральный	130	93,04	22,08	2,2	254,0	0,2	27
Морковь припущенная со сливочным маслом	30	0,4	0,8	2,9	19,9	0,9	102
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	60
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	10,6	51,0	-	
Всего за ужин		96,21	23,33	32,8	401,9	2,52	
Итого за седьмой день:		129,9	63,91	194,2	1548,2	24,35	

8 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная	150	4,1	4,03	25,31	154,0	-	9
Бутерброд с повидлом	50	2,2	3,5	27,0	147,0	0,09	77
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	61
Всего за завтрак		8,95	9,86	63,62	378,0	1,28	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,2	3,9	5,2	61,2	11,0	16
Пюре картофельное	110	1,7	2,7	11,5	77,4	10,2	49
Суфле из печени	60	13,2	6,0	4,6	121,2	9,0	127
Соус молочный	15	0,1	0,5	0,6	7,4	0,004	75
Огурец солёный порционно	20	0,1	-	0,2	1,4	-	141
Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,8	84,8	0,3	71
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,07	5,0	24,0	-	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	6,4	30,6	-	
Всего за обед		18,1	13,47	54,1	408,0	30,5	
Полдник							
Салат из моркови	100	1,2	0,09	11,6	52,3	4,8	90
Яблоко	150	0,3	-	15,2	63,0	9,3	144
Всего за полдник		1,5	0,09	26,8	115,3	14,1	
Ужин							
Пудинг из творога (запеченный) со сгущённым молоком	150/30	7,57	5,38	12,17	127,0	0,1	28
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	63
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	10,6	51,0	-	
Всего за ужин		13,42	8,54	45,73	315,0	1,3	
Итого за восьмой день:		42,47	31,96	200,4	1258,9	49,18	

9 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный рисовый протёртый	150	3,6	4,0	10,8	93,5	0,7	126
Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139,0	0,1	78
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	10,63	70,0	1,2	55
Всего за завтрак		10,7	12,9	36,03	302,5	2,0	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	3,5	19
Капуста тушеная	110	2,2	4,0	10,4	87,0	18,0	48
Шницель рыбный натуральный	60	9,0	2,68	5,84	83,0	1,83	86
Огурец свежий	20	0,2	0,02	0,7	2,8	1,0	142
Компот из свежих ягод	150	0,1	0,03	20,5	82,7	0,9	108
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,07	5,0	24,0	-	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	6,4	30,6	-	
Всего за обед		16,3	10,15	58,64	391,0	25,23	
Полдник							
Снежок	180	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	72
Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,2	202,0	0,04	54
Всего за полдник		13,8	9,56	36,78	287,0	2,09	
Ужин							
Каша гречневая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	-	5
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	60
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	10,6	51,0	-	
Всего за ужин		7,44	5,31	48,64	274,0	1,42	
Итого за девятый день:		48,8	37,9	190,2	1297,1	32,74	

10 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша ячневая жидкая	150	2,4	3,82	16,1	108,0	-	2
Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	12,8	119,0	-	76
Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89,0	1,2	63
Всего за завтрак		7,7	13,12	41,9	316,0	1,2	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,0	3,1	9,3	81,0	6,7	21
Мясо тушеное с овощами в соусе	150	16,2	13,28	11,03	228,0	3,71	40
Компот из яблок	150	0,12	0,12	18,0	73,2	1,3	69
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,07	5,0	24,0	-	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	6,4	30,6	-	
Всего за обед		29,02	16,72	49,73	436,8	11,71	
Полдник							
Напиток из плодов шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	64
Пряник	20	2,0	2,0	13,6	80,0	-	139
Банан	150	1,8	0,5	34,8	142,5	-	147
Всего за полдник		4,31	2,71	62,63	283,5	75,0	
Ужин							
Биточки пшенные	150	7,68	5,78	40,84	246,0	0,52	100
Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	10,7	64,8	0,5	149
Кисель из варенья	180	0,07	0,06	17,1	69,3	0,15	58
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	10,6	51,0	-	
Всего за ужин		11,85	8,0	89,24	479,1	1,17	
Итого за десятый день:		53,56	40,55	253,6	1558,0	91,08	
Итого за весь период		557,0	464,6	2017	13963,2	673,8	
Среднее значение за период		55,7	46,5	201,7	1396,3	67,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15	30	57			

