

Приложение к Приказу МБДОУ "Ясли-сад №4 "Колокольчик" с.Партизаны"
с.Партизаны № 2а от 01.02.2023 г.

день: Понедельник Зима-Весна
Неделя: Первая от 3 до 7 лет

День 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины			минералы	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
92	суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	0,07	0,22	1,76	167,23	0,25
701	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
6	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,06	0,00	1,45	0,02
395	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	0,00	0,00	2,84	14,44	0,44
	Всего за завтрак		5,85	10,83	45,16	348,69	0,13	0,28	4,60	190,02	1,28
Второй завтрак											
368	яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Обед											
87	Суп с рыбными консервами	180	5,29	6,08	13,86	99,94	0,09	0,05	12,60	19,17	0,70
305	Котлеты рубленые из птицы	70	9,94	18,09	17,77	248,05	0,04	0,05	0,93	29,51	0,45
168	каша вязкая пшеничная	130	3,82	2,80	21,03	119,20	0,07	0,16	0,00	80,11	0,61
70	овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,40	0,06	0,85	6,50	0,01	0,01	2,50	11,50	0,30
491	компот из ягод замороженных	180	0,00	0,00	7,97	30,29	0,00	0,00	0,00	7,94	0,02
701	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
700	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,03	0,00	12,95	1,44
	Всего за обед		23,47	27,67	83,50	611,08	0,32	0,30	16,03	165,77	3,90
Полдник											
469	Булочка домашняя	60	4,67	3,77	35,45	195,97	0,17	0,18	0,25	3,52	0,58
401	йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,60	0,05	0,27	1,08	223,20	0,18
	Всего за полдник		12,05	6,47	46,07	298,57	0,22	0,45	1,33	226,72	0,76

Приложение к Приказу МБДОУ "Ясли-сад №4 "Колокольчик" с.Партизаны"
с.Партизаны № 2а от 01.02.2023г.

День: среда
Неделя: первая
время-веса
от 3 до 7 лет
День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины			минералы	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
93	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,38	5,58	27,38	163,76	0,07	0,20	1,64	157,86	0,45
457	чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60	0,00	0,00	0,04	11,58	0,38
701	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
6	масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
	Всего за завтрак		7,89	8,96	47,96	279,74	0,13	0,20	1,68	177,79	1,42
368	яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Обед											
80	суп картофельный с крупой (гречневой)	180	2,52	4,50	14,96	111,06	0,11	0,07	12,64	27,20	1,15
302	птица тушенная в соусе с овощами	180	10,84	12,44	46,67	370,51	0,20	0,13	23,35	37,66	1,76
354	соус сметанный	30									
70	овощи натуральные соленые (помидор)	50	0,55	0,05	0,80	6,50	0,02	0,02	5,00	7,00	0,45
495	компот из смеси фруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,30	0,00	0,00	0,00	8,51	0,02
701	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
700	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,03	0,00	12,95	1,44
	Всего за обед		17,98	17,63	95,03	635,47	0,44	0,24	40,98	97,92	5,20
Полдник											
240	пудинг из творога	100	6,87	9,39	15,56	180,45	0,05	0,27	2,66	128,88	1,15
351	соус молочный сладкий	50	1,08	2,67	7,79	49,58	0,02	0,06	0,35	32,06	0,75
400	молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,40	0,07	0,29	2,47	226,80	0,18
	Всего за полдник		13,44	18,11	32,22	343,43	0,14	0,61	5,47	387,74	2,08

Приложение к Приказу МБДОУ "Ясли-сад №4 "Колокольчик" с.Партизаны"
с.Партизаны № 2а от 01.02.2023г.

День: четверг
Неделя: первая

зима-весна
от 3 до 7 лет

День 4

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины			минералы	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
94	суп молочный с крупой (пшениной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	0,11	0,20	1,64	158,31	0,54
6	масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
701	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
465	кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,70	0,04	0,16	1,30	125,12	0,12
	Всего за завтрак		11,07	12,68	54,35	398,84	0,21	0,36	2,94	291,78	1,25
Второй завтрак											
399	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,41	0,08	13,10	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед											
76	рассольник ленинградский	180	2,09	5,09	24,59	110,16	0,09	0,05	13,19	29,68	0,81
258	шницель рыбный натуральный	80	10,13	10,94	20,73	209,19	0,05	0,06	1,42	13,98	0,33
321	шоре картофельное	130	2,98	4,21	32,81	207,48	0,14	0,12	23,27	38,14	1,07
20	салат из белокочанной капусты	50	0,79	4,04	2,22	48,91	0,02	0,02	18,25	20,55	0,28
491	компот из ягод замороженных	180	0,00	0,00	7,97	30,29	0,00	0,00	0,00	7,94	0,02
700	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,03	0,00	12,95	1,44
	Всего за обед		18,43	24,72	100,68	670,41	0,37	0,29	56,14	123,25	3,94
Полдник											
213	йогурты варенные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	0,03	0,21	0,00	26,95	1,23
34	салат из свеклы с зеленым горошком	50	3,43	2,22	10,22	73,08	0,12	0,04	3,65	26,42	1,76
457	чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60	0,00	0,00	0,04	11,58	0,38
701	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего за полдник		11,31	8,06	26,22	216,33	0,19	0,25	3,69	69,55	3,75

День: *лето* зима-весна
Неделя: *сезон* от 3 до 7 лет

День 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины			минералы	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
206	макароны отварные с сыром	165	8,23	8,37	35,44	256,20	0,08	0,10	0,45	174,31	1,21
701	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
6	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,06	0,00	1,45	0,02
395	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	0,00	0,00	2,84	14,44	0,44
	Всего за завтрак		10,80	11,75	58,24	382,14	0,14	0,16	3,29	197,10	2,23
Второй завтрак											
368	яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
45	суп фасолевый	180	1,58	5,27	10,98	98,08	0,07	0,05	13,36	27,63	0,79
115	гренки из пшеничного хлеба	25	3,06	0,04	13,72	82,77	0,08	0,00	0,00	8,91	0,74
298	голубцы ленивые	180	11,25	17,53	11,20	214,58	0,05	0,07	50,09	59,96	0,99
345	соус томатный	30	0,51	1,26	2,59	24,07	0,02	0,02	2,46	3,78	0,17
70	овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,40	0,06	0,85	6,50	0,01	0,01	2,50	11,50	0,30
700	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,03	0,00	12,95	1,44
399	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	23,58	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за обед		19,98	24,74	75,28	589,38	0,31	0,19	68,41	124,73	4,43
Подник											
460	крекель с сахаром	70	4,95	5,11	30,89	196,14	0,16	0,19	0,24	5,07	0,64
462	какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	0,04	0,14	1,17	115,22	0,58
	Всего за подник		8,08	8,31	41,33	279,10	0,20	0,33	1,41	120,29	1,22

День: понедельник зима-весна
Неделя: вторая от 3 до 7 лет

День 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины			минералы	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	каша вязкая дружба	180	4,36	8,03	26,10	211,71	0,11	0,23	1,82	173,43	0,58
701	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
6	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,06	0,00	1,45	0,02
395	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	0,00	0,00	2,84	14,44	0,44
	Всего за завтрак		6,93	11,41	48,90	337,65	0,06	0,06	2,84	22,79	1,03
Второй завтрак											
368	яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Обед											
81	суп картофельный с бобовыми	180	4,86	6,28	17,82	131,45	0,22	0,07	12,60	31,37	1,71
115	гренки из пшеничного хлеба	25	3,06	0,04	13,72	82,77	0,08	0,00	0,00	8,91	0,74
306	биточки рубленные из птицы	80	6,32	13,69	16,47	234,63	0,04	0,06	0,27	31,40	0,43
132	капуста тушенная	150	3,81	6,23	12,36	123,12	0,08	0,09	78,12	86,31	1,31
700	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,03	0,00	12,95	1,44
491	компот из ягод замороженных	180	0,00	0,00	7,97	30,29	0,00	0,00	0,00	7,94	0,02
	Всего за обед		20,49	26,68	80,70	666,64	0,48	0,25	90,99	178,89	5,64
Полдник											
466	сдоба обыкновенная	60	4,43	3,19	36,18	195,76	0,18	0,19	0,27	3,22	0,62
401	йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,60	0,05	0,27	1,08	223,20	0,18
	Всего за полдник		11,81	5,89	46,80	298,36	0,23	0,46	1,35	226,42	0,80

Приложение к Приказу МБДОУ "Ясли-сад №4 "Колокольчик" с.Партизаны"
с.Партизаны № 2а от 01.02.2023 г.

День: вторник
Неделя: вторая
Зим. весна
от 3 до 7 лет
День 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минералы	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
92	суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	0,07	0,22	1,76	167,23	0,25
6	масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
7	сыр	10	2,60	2,65	0,35	35,56	0,00	0,03	0,28	100,50	0,09
701	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
457	чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60	0,00	0,00	0,04	11,58	0,38
	Всего за завтрак		8,39	13,48	43,29	374,29	0,13	0,26	2,08	287,66	1,31
Второй завтрак											
399	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,41	0,08	13,10	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед											
158	уха с крупой	180	5,13	3,76	23,49	127,28	0,11	0,05	12,91	22,16	0,83
301	птица тушеная	80	8,74	9,90	12,58	168,95	0,02	0,02	0,08	12,32	0,05
165	каша рассыпчатая (гречневая)	130,00	4,03	3,00	18,16	115,61	0,14	0,07	0,00	11,83	2,13
47	салат из квашеной капусты	50	0,81	4,01	2,59	49,94	0,00	0,00	0,50	1,55	0,04
495	компот из смеси фруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,30	0,00	0,00	0,00	8,51	0,02
701	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
700	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,03	0,00	12,95	1,44
	Всего за обед		22,78	21,31	89,42	609,18	0,38	0,17	13,49	73,92	4,89
Подвиг											
609	печенье	50	3,75	5,90	37,45	258,55	0,04	0,04	0,00	10,00	0,50
400	молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,40	0,07	0,29	2,47	226,80	0,18
	Всего за подвиг		9,24	11,95	46,32	371,95	0,11	0,33	2,47	236,80	0,68

Приложение к Приказу МБДОУ "Ясли-сад №4 "Колокольчик" с.Партизаны"
с.Партизаны № 2а от 01.02.2023 г.

День: среда
Неделя: вторая

Зима-весна
от 3 до 7 лет
День 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минералы	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
94	суп молочный с крупой (овсяной)	180	5,04	5,94	14,74	133,20	0,11	0,20	1,64	159,98	0,54
457	чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60	0,00	0,00	0,04	11,58	0,38
701	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
6	масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
	Всего за завтрак		7,55	9,32	35,32	249,18	0,17	0,20	1,68	179,91	1,51
Второй завтрак											
368	яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Обед											
82	суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,21	4,39	22,82	111,26	0,09	0,05	12,60	19,76	0,81
304	плов из птицы	180	13,68	17,73	15,74	397,08	0,05	0,04	4,05	11,88	0,70
70	овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,40	0,06	0,85	6,50	0,01	0,01	2,50	11,50	0,30
701	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
700	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,03	0,00	12,95	1,44
495	кисель из сока плодового или ягодного	180	0,22	0,04	15,05	59,99	0,00	0,00	0,00	5,90	0,02
	Всего за обед		20,53	22,86	76,48	681,93	0,27	0,13	19,15	66,60	3,65
Полдник											
230	вареники ленивые (отварные)	120	8,88	9,10	17,27	240,85	0,10	0,36	0,53	153,48	0,72
354	соус сметанный	45									
462	кисао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	0,04	0,14	1,17	115,22	0,58
	Всего за полдник		12,01	12,30	27,71	323,81	0,13	0,50	1,70	268,70	1,30

Приложение к Приказу МБДОУ "Ясли-сад №4 "Колокольчик" с.Партизаны"
с.Партизаны № 2а от 01.02.2023 г.

День: четверг
Неделя: вторая
зима-весна
от 3 до 7 лет
День 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины			минералы	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
94	суп молочный с крупой (пшениной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	0,11	0,20	1,64	158,31	0,54
701	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
6	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,06	0,00	1,45	0,02
395	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	0,00	0,00	2,84	14,44	0,44
	Всего за завтрак		7,97	9,14	51,53	343,70	0,17	0,26	4,48	181,10	1,57
Второй завтрак											
399	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,41	0,08	13,10	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед											
149	суп картофельный с фрикадельками	180	5,53	6,17	15,52	148,95	0,11	0,07	17,30	21,96	0,94
169	фрикадельки мясные для супов, бульонов										
255	биточки рыбные запеченные	80	6,36	10,87	8,22	120,11	0,04	0,05	0,26	29,97	0,41
321	пюре картофельное	130	2,98	4,21	32,81	207,48	0,14	0,12	23,27	38,14	1,07
33	салат из свеклы	50	0,72	4,05	3,22	46,12	0,01	0,02	4,80	17,76	0,67
701	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
700	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,03	0,00	12,95	1,44
495	компот из смеси фруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,30	0,00	0,00	0,00	8,51	0,02
	Всего за обед		19,66	25,94	92,37	670,06	0,42	0,29	45,62	133,89	4,92
Полдник											
483	булочка творожная	80	6,42	5,25	32,08	187,72	0,22	0,33	0,58	58,56	0,94
400	молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,40	0,07	0,29	2,47	226,80	0,18
	Всего за полдник		11,91	11,30	40,95	301,12	0,29	0,62	3,05	285,36	1,12

День: пятница
Неделя: вторая
зима-весна
от 3 до 7 лет

День 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины			минералы	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
185	каша жидкая (гречневая)	180	6,97	7,09	36,54	186,25	0,22	0,29	1,89	182,70	2,56
6	масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
701	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
465	кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,70	0,04	0,16	1,30	125,12	0,12
	Всего за завтрак		12,64	14,01	62,16	367,33	0,32	0,45	3,19	316,17	3,26
Второй завтрак											
368	яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Обед											
58	борщ с картофелем (свекольник)	180	2,32	5,00	13,43	108,79	0,07	0,07	16,54	46,22	1,44
282	котлеты рубленные	70	6,74	5,91	9,17	129,95	0,04	0,05	0,72	28,04	0,41
344	рагу овощное	150	3,12	5,22	24,63	183,65	0,11	0,11	36,44	55,01	1,08
354	соус сметанный	45									
700	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,03	0,00	12,95	1,44
399	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	23,58	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за обед		15,36	16,71	83,17	585,77	0,29	0,26	53,70	142,22	4,37
Полдник											
215	омлет натуральный	120	9,43	10,92	10,64	187,20	0,07	0,43	0,43	88,09	2,17
47	салат из квашенной капусты	50	0,81	4,01	2,59	49,94	0,00	0,00	0,50	1,55	0,04
457	чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60	0,00	0,00	0,04	11,58	0,38
701	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего за полдник		11,90	15,13	28,89	303,46	0,11	0,43	0,97	105,82	2,97