

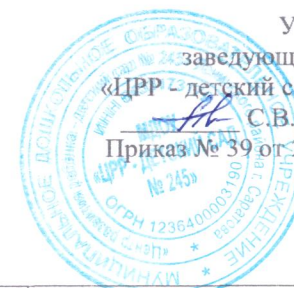
**Меню
приготавливаемых
блюд для
организации питания
воспитанников**

МДОУ «ЦРР - детский сад №245»



Неделя: первая
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	б			ж			у			1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	
					1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет				
Завтрак	Каша молочная гречневая (жидкая)	150	200	200	5,26	7	7	6,07	7,53	7,53	30,5	40,7	40,7	186	248	248	ТК №31
	Чай сладкий	180	200	200	0,04	0,06	0,06	0	0	0	12,13	13,46	13,46	37	52,2	52,2	ТК №67
	Кондитерские изделия	30	40	20	2,4	4	2	2,5	4,2	2,3	26,2	30,35	15,2	120	200	100	ТК №604
	Яйцо вареное	40	40	40	3,6	3,6	3,6	3,8	3,8	3,8	0,3	0,3	0,3	63	63	63	ТК №65
	Итого за завтрак:				11,72	14,53	13	14,4	17,7	13,6	62,7	75,65	60,5	335,2	440,3	340,3	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	100	150	150	4,06	4,35	4,35	4,48	4,8	4,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №9
Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	250	1,53	2,38	4,7	3,9	5,2	7,4	10,27	14,03	17,1	97,6	116,11	158,2	ТК №45
	Ленивые голубцы с мясом говядины	180	200	200	9,1	10,9	10,9	8,5	9,4	9,4	12,16	16,8	16,8	97,48	130	130	ТК №69
	Компот из с/ф	180	200	200	0,39	0,48	0,48	0	0	0	21,42	25,8	25,8	93	100	200	ТК №7
	Хлеб ржаной	40	50	80	2,6	3,3	5,2	0,4	0,5	0,7	16	20	27	76	95	152	ТК №86
	Хлеб пшеничный	30	40	70	2,1	2,8	3,5	0,3	0,4	0,6	14	19	22	66	88	154	ТК №114
	Итого за обед:				16,65	20,76	24,5	14,8	17,9	18,3	79,15	102,36	112,36	429,5	546	769	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный	150	170	170	5,77	7,4	7,4	7,68	9,5	9,5	23,3	26,6	26,6	159	190,8	190,8	ТК №47
	Молочный соус	30	50	60	3,6	4,2	5,1	4,9	5,9	6,7	21	25,29	28,1	173,4	221,3	258	ТК №74
	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1,08	1,3	1,3	1,08	1,3	1,3	10,86	14	14	66,67	82	82	ТК №14
	Батон	30	40	80	2,1	2,8	5,6	0,3	0,4	0,8	14	19	38	66	88	176	ТК №117
	Итого за уплотнённый полдник:				12,37	15,4	19,1	13,11	16,1	17,4	80,5	93,9	115,7	539,4	655,1	779,8	
	Итого за день:				44,8	55	76	46,8	56,5	75,8	219,15	280,1	332,4	1476,7	1868,6	2317,5	



Утверждаю
заведующий МДОУ
«ДПР - детский сад № 245»
С.В. Андреева
Приказ № 39 от 20.01.2025

Неделя: первая
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецепту ры
		1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	б			ж			у			1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	
					1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет				
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	200	4,76	6,35	6,35	6,38	8,51	8,51	18,4	24,86	24,86	140,25	187	187	ТК №37
	Какао с молоком	150	200	200	1	1,2	1,2	1,08	1,3	1,3	11,67	14	14	66,67	82	82	ТК №12
	Батон с маслом, сыром	30/5/ 10	40/6/ 15	70/10 /20	3,61	5,3	9,4	4,4	5,2	7,4	11,05	12,62	22,8	91	114	203	ТК №15
	Итого за завтрак:				9,35	12,81	16,8	11,08	13,67	16,43	42,24	53,71	65,3	291,67	374	480	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	100	150	150	4,06	4,35	4,35	4,48	4,8	4,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №9
Обед	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	150	200	250	4,09	4,12	6,6	5,22	6,63	8,1	16,34	25,13	28,2	94,7	126,2	187,2	ТК №33
	Картофель тушеный с мясом кур	180	200	250	7,2	9,6	12,3	19,4	20,2	22,7	20,6	25,1	28,4	210,4	253,9	302,6	ТК №107
	Компот из с/ф	180	200	200	0,41	0,48	0,48	0	0	0	25,42	40,84	40,84	93	100	100	ТК №7
	Хлеб ржаной	40	50	80	2,6	3,3	5,2	0,4	0,5	0,8	16	20	32	76	95	152	ТК №86
	Итого за обед:				14,3	17,5	24,6	25,02	27,33	30,9	78,36	101,07	129,8	473,7	575,1	734,9	
Уплотненный полдник	Рыба по-польски	180	200	250	4,06	4,35	6,1	4,48	4,8	6,4	10,8	12,2	15,2	82,6	88,5	101,6	ТК №38
	Булочка домашняя	90	90	90	3,6	3,6	3,6	4,8	4,8	4,8	0,3	0,3	0,3	63	63	63	ТК№27
	Кисель	200	200	200	0,04	0,04	0,04	0	0	0	13,46	13,46	13,46	52,2	52,2	52,2	ТК №58
	Хлеб пшеничный	30	40	80	2,1	2,8	4,2	0,3	0,4	0,6	14	19	38	66	88	176	ТК №115
	Фрукт свежий	150	170	170	1,4	2	2	0,39	0,51	0,51	8,9	10,3	10,3	90,5	107,5	107,5	ТК №105
	Итого за уплотнённый полдник:				14,23	19,66	22,3	13,76	16,82	18,9	70,62	84,09	117,3	1347,2	1806	2353,3	
	Итого:				41,94	54,32	78,2	49,06	60,63	80,14	198,2	248,87	331,4	1382,7	1743,9	2380,1	



Неделя: первая
День: среда

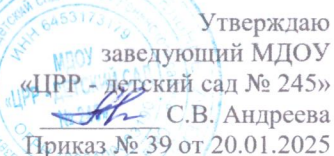
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	б			ж			у			1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	
					1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет				
Завтрак	Молочная пшеничная каша	150	200	200	5,26	7	7	6,07	7,53	7,53	30,5	40,7	40,7	186	248	248	ТК №31
	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1,08	1,3	1,3	1,08	1,3	1,3	10,86	14	14	66,67	82	82	ТК №14
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	40/6/15	70/10/20	3,61	5,3	9,4	4,4	5,2	7,4	11,05	12,62	22,8	91	114	203	ТК №15
	Итого за завтрак:				9,35	12,8	16,81	11	14,23	15,2	42,62	54,33	62,7	308,4	391	463	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	100	150	150	4,06	4,35	4,35	4,48	4,8	4,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №9
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	200	250	3,2	4,9	6,7	4,5	6,9	8,7	16,7	20,51	23,45	99,8	145,6	178,7	ТК №17
	Гренки	15	20	25	2,1	2,8	5,6	0,3	0,4	0,8	14	19	38	66	88	176	ТК №111
	Тефтели из мяса говядины с томатным соусом с овощами	150	170	170	7,41	9,5	9,5	5,78	7,49	7,49	5,22	7,31	7,31	87,5	122,5	122,5	ТК №66
	Компот из с/ф	180	200	200	0,41	0,48	0,48	0	0	0	25,42	40,84	40,84	93	100	100	ТК №7
	Хлеб ржаной	40	50	80	2,6	3,3	5,2	0,4	0,5	1,2	16	20	32	76	95	162	ТК №86
	Итого за обед:				13,85	18,8	24,2	16,66	21,8	31,1	68,16	87,71	104,5	506,3	605,5	183,3	
Уплотненный полдник	Лапшевник творожный	150	170	170	5,77	7,4	7,4	6,68	8,5	8,5	23,5	28,9	28,9	159	190	190	ТК№ 106
	Молочный соус	30	50	60	3,6	4,2	5,1	4,9	5,9	6,7	21	25,29	28,1	173,4	221,3	258	ТК №74
	Сок фруктовый	200	200	200	0	0	0	0	0	0	14	14	14	62,5	62,5	62,5	ТК №8
	Хлеб пшеничный	30	40	80	2,1	2,8	4,2	0,3	0,4	0,6	14	19	38	66	88	176	ТК №115
	Фрукт свежий	150	170	170	1,4	2	2	0,39	0,51	0,51	8,9	10,3	10,3	90,5	107,5	107,5	ТК №105
	Итого за уплотнённый полдник:				14,7	18,1	27,3	17,38	20,5	35,6	75,11	95,13	104,5	496,2	625,8	876,5	
	Итого за день:				41,9	55,4	75,8	49	61,33	79,4	203,6	265,4	341,2	1393	1710	2401	

Приказ № 39 от 20.01.2025

День: четверг



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецепту ры
		1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	б			ж			у			1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	
					1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет				
Завтрак	Молочная манная каша	150	200	200	4,66	6,21	6,21	5,6	7,17	7,17	18,82	27,09	27,09	134	178	178	ТК №13
	Какао с молоком	150	200	200	1	1,2	1,2	1,08	1,3	1,3	10,8	13	13	75	90	90	ТК №12
	Батон с маслом, сыром	30/5/ 10	40/6/ 15	70/10 /20	3,61	5,3	9,4	4,4	5,2	7,4	11,05	12,62	22,8	91	114	203	ТК №15
	Итого за завтрак:				9,87	13,5	19,5	11,55	14,03	22,04	51,0	66,32	73,2	352	452	528	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	100	150	150	4,06	4,35	4,35	4,48	4,8	4,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №9
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150	200	250	2,46	3,28	5,28	5,6	7,6	9,3	15,57	20,76	24,6	97	133	148	ТК №110
	Суфле из отварной говядины	150	180	200	6,5	8,3	9,8	5,7	6,6	9,1	2,85	3,47	34,7	63,6	84,8	146,3	ТК №8
	Компот из с/ф	180	200	200	0,39	0,48	0,48	0	0	0	21,4	25,8	25,8	93	100	100	ТК № 7
	Хлеб ржаной	40	50	80	2,6	3,3	9,2	0,4	0,5	1,2	16	20	27	76	95	152	ТК №86
	Итого за обед:				13,37	18,38	32,1	16	20,14	34,14	67,1	86,2	114,2	485,1	634	871	
	Уплотненный полдник	Рагу овощное	130	150	180	4,23	5,67	8,7	4,04	4,62	7,5	10,1	12,19	21,2	121,6	146	164
Котлета рыбная		60	80	80	5,03	6,2	6,2	6,81	8,75	8,75	15,8	18,3	18,3	136	155	155	ТК №66
Чай сладкий с лимоном		180	200	200	0,04	0,06	0,06	0	0	0	13,4	13,46	13,46	37	52,2	52,2	ТК №30
Хлеб пшеничный		30	40	80	2,1	4,2	4,2	0,3	0,6	1.1	19	38	76	66	76	152	ТК №115
Фрукт свежий		150	170	170	1,4	2	2	0,39	0,51	0,51	8,9	10,3	10,3	90,5	107,5	107,5	ТК №105
Кондитерские изделия		30	40	20	2,4	4	2	2,5	4,2	2,3	26,2	30,35	15,2	120	200	100	ТК №604
Итого за уплотнённый полдник:					16,5	19,8	37,1	15,31	21,3	28,07	76,6	94,35	147,5	544,5	686,5	686,5	
Итого за день:					43.8	56,03	76,9	47,34	60,3	81,3	201,6	255,7	335,7	1464	1861	2318	



Неделя: первая

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	б			ж			у			1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	
					1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет				
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	200	4,64	5,63	5,63	7,0	8,4	8,4	25,5	31	31	175,5	234	234	ТК №54
	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1,08	1,3	1,3	1,08	1,3	1,3	10,86	14	14	66,67	82	82	ТК №14
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	40/6/15	70/10/20	3,61	5,3	9,4	4,4	5,2	7,4	11,05	12,62	22,8	91	114	203	ТК №15
	Итого за завтрак:				8,55	11,3	16,4	11,55	14,6	16,9	42,71	55	67,8	317,4	409	519	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	100	150	150	4,06	4,35	4,35	4,48	4,8	4,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №9
Обед	Суп картофельный с фрикадельками со сметаной	150	200	250	3,54	5,83	7,29	2,95	4,56	5,7	10,34	13,59	16,99	94,7	118,8	148,5	ТК № 209
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	160	3	4,5	5,3	2,27	3,4	4,1	23,5	30,2	35,7	128	170	190	ТК №1
	Печень по-строгановски	60	80	80	6,5	8,3	8,3	5,7	6,6	6,6	2,85	3,47	3,47	63,6	84,8	84,8	ТК №118
	Компот из с/ф	180	200	200	0,41	0,48	0,48	0	0	0	25,42	40,84	40,84	93	100	100	ТК №7
	Хлеб ржаной	40	50	80	2,6	3,3	5,2	0,4	0,5	1,2	16	20	32	76	95	162	ТК №86
	Итого за обед:				14,25	17,93	26,7	15,37	22,05	474,	77,9	100,2	139,7	516,5	661,3	8,24	
Уплотненный полдник	Макароны запеченные с яйцом	150	200	250	7,90	11,5	13,25	12,5	15,4	17,9	25,10	30,1	33,7	257	304	348,5	ТК №206
	Пирожок с овощным фаршем	90	90	90	3,6	3,6	3,6	4,8	4,8	4,8	0,3	0,3	0,363	63	63	63	ТК №50
	Сок фруктовый	200	200	200	0	0	0	0	0	0	14	14	14	62,5	62,5	62,5	ТК №8
	Хлеб пшеничный	30	40	80	2,1	2,8	4,2	0,3	0,4	0,6	14	19	38	66	88	176	ТК №115
	Итого за уплотнённый полдник:				16,14	23,3	36,7	17	23,08	35,7	77	100,5	158,5	538,3	696	812,5	
	Итого за день:				43	52,88	75,2	48,4	61,5	80,2	204,4	264	329,8	1455	1855	2386	

Утверждаю
заведующий МДОУ
«ЦРР - детский сад № 245»
С.В. Андреева
Приказ № 39 от 20.01.2025



Неделя: вторая
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Выход блюда									Выход блюда			№ рецепту ры
		1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	б			ж			у			1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	
					1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	1 - 3 года	1 - 3 года	1 - 3 года	1 - 3 года	1 - 3 года				
Завтрак	Каша вязка молочная «Геркулес»	150	200	200	4,64	5,63	5,63	7,0	8,4	8,4	25,5	34	34	175,5	234	234	ТК №22
	Чай сладкий	180	200	200	0,04	0,06	0,06	0	0	0	12,13	13,46	13,46	37	52,2	52,2	ТК №67
	Кондитерские изделия	30	40	20	2,4	4	2	2,5	4,2	2,3	26,2	30,35	15,2	120	200	100	ТК №604
	Яйцо вареное	40	40	40	3,6	3,6	3,6	3,8	3,8	3,8	0,3	0,3	0,3	63	63	63	ТК №65
	Итого за завтрак:				8,12	10,93	9,2	10,58	13,9	11,9	71,4	78,35	60,2	362,1	516	416	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	100	150	150	4,06	4,35	4,35	4,48	4,8	4,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №9
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	200	250	3,2	4,9	6,7	4,5	6,9	8,7	16,7	20,51	23,45	99,8	145,6	178,7	ТК №17
	Плов с мясом говядины	150	200	200	7,9	8,9	8,9	9,4	13,1	13,1	15,6	20,93	20,93	210	252,1	251,4	ТК №25
	Огурец соленый	20	30	50	0,54	0,72	1,2	2,12	2,84	4,6	3,47	4,63	7,2	35,1	46,8	65,3	ТК №125
	Компот из с/ф	180	200	200	0,41	0,48	0,48	0	0	0	25,4	40,84	40,84	93	100	100	ТК №7
	Хлеб ржаной	40	50	80	2,6	3,3	5,2	0,4	0,5	0,8	16	20	32	76	95	152	ТК №86
	Хлеб пшеничный	30	40	80	2,1	2,8	4,2	0,3	0,4	0,6	14	19	38	66	88	176	ТК №115
	Итого за обед:				16,19	20,4	28,3	14,6	21,2	30,4	83,8	106,2	127,5	544,8	680,7	705,2	
	Уплотненны й полдник	Сырник творожный запечённый	150	170	170	6,06	8,35	8,35	8,48	10,8	10,8	20,8	28,2	28,2	152,6	167,5	167,5
Молочный соус		30	50	60	3,6	4,2	5,1	4,9	5,9	6,7	21	25,29	28,1	173,4	221,3	258	ТК №74
Сок фруктовый		200	200	200	0	0	0	0	0	0	14	14	14	62,5	62,5	62,5	ТК №8
Батон		30	40	80	2,1	2,8	5,6	0,3	0,4	0,8	14	19	38	66	88	176	ТК №117
Итого за уплотнённый полдник:					13,4	16,6	21,3	19,6	24,3	27,8	60,5	76	97,1	410,4	515	589,6	
Итого за день:					41,8	52,3	72,2	46,8	60	76,4	202	268,8	302,4	1400	1800	2385	



Утверждаю
МДОУ заведующий МДОУ
«ЦПР - детский сад № 245»
С.В. Андреева
Приказ № 39 от 20.01.2025

Неделя: вторая
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда									Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	б			ж			у			1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	
					1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7-11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет				
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	200	200	4,16	5,05	5,05	5,61	7,46	7,46	19,56	26,08	26,08	144	192	192	ТК №11
	Какао с молоком	150	200	200	1,08	1,3	1,3	2,2	3,4	3,4	11,67	14	14	66,67	82	82	ТК №12
	Батон с маслом	30/5	40/6	70/10	3,2	4,8	6,7	3,46	4,36	7,8	8,7	10,4	19,1	78	108	186	ТК №3
	Итого за завтрак:				8,44	11,15	13,05	10,15	13,12	16,6	39,12	50,48	74,6	288,67	382	469,3	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	100	150	150	4,06	4,35	4,35	4,48	4,8	4,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №9
	Суп «Снежок» с мясом птицы со сметаной	150	200	250	5,1	6,08	7,2	6,5	7,33	10,5	8,1	13,42	16,8	93,26	93,69	141,2	ТК №29
	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	170	3	4,5	6,2	2,27	3,4	5,1	23,5	30,2	39,4	128	170	192	ТК №1
	Птица в соусе томатном с овощами	60	80	80	4,39	5,42	5,42	7,85	8,33	8,33	2,4	2,58	2,58	97,43	130	130	ТК №63
	Компот из с/ф	180	200	200	0,41	0,48	0,48	0	0	0	25,4	40,84	40,84	93	100	100	ТК №7
	Хлеб ржаной	40	50	80	2,6	3,3	5,2	0,4	0,5	0,8	16	20	32	76	95	152	ТК №86
	Итого за обед:				15,01	18,09	26,1	16,5	21,15	28,5	63,77	81,6	103,7	376,88	520,07	824,5	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные с томатным соусом с овощами	150	170	170	8,06	11,35	11,35	4,48	5,8	5,8	10,8	15,2	15,2	82,6	100,5	100,5	ТК №44
	Булочка сдобная	90	90	90	3,6	3,6	3,6	4,8	4,8	4,8	0,3	0,3	0,3	63	63	63	ТК №27
	Чай сладкий с лимоном	180	200	200	0,04	0,06	0,06	0	0	0	12,13	13,46	13,46	37	52,2	52,2	ТК №30
	Хлеб пшеничный	30	40	80	2,1	2,8	4,2	0,3	0,4	0,6	14	19	38	66	88	176	ТК №115
	Фрукт свежий	150	170	170	1,4	2	2	0,39	0,51	0,51	8,9	10,3	10,3	90,5	107,5	107,5	ТК №105
	Итого за уплотненный полдник				15,62	20,3	27,6	15,9	19,1	29,1	74,21	103,85	147,2	523,9	678,5	867	
	Итого за день:				43,13	53,9	79,2	46,03	58,17	82,2	205,26	244,4	329,9	1372,5	1770,1	2567	



Утверждаю
заведующий МДОУ
«ЦРР - детский сад № 245»
С.В. Андреева
Приказ № 39 от 20.01.2025

Неделя: вторая
День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептур ы
		1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	б			ж			у			1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	
					1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет				
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	200	200	5,26	7	7	6,07	7,53	7,53	30,5	40,7	40,7	186	248	248	ТК №31
	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1,08	1,3	1,3	1,08	1,3	1,3	10,86	14	14	66,67	82	82	ТК №14
	Батон с повидлом	30/10	40/10	70/15	3,2	4,8	8	3,46	4,36	7,8	8,7	10,4	19,1	78	108	187,5	ТК №4
	Итого за завтрак:				9,04	12,45	15,7	10,92	14,17	17,6	37,96	49,26	58	284,9	377	546,5	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	100	150	150	4,06	4,35	4,35	4,48	4,8	4,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №9
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	150	200	250	1,95	2,2	3,5	4,8	6,4	8,1	6,87	10,16	13,6	94,49	115,9	182,3	ТК №5
	Гренки	15	20	25	2,1	2,8	5,6	0,3	0,4	0,8	14	19	38	66	88	176	ТК №111
	Рагу овощное с мясом говядины	180	200	250	7,2	9,6	12,3	19,4	20,2	22,7	20,6	25,1	28,4	210,4	253,9	302,6	ТК №91
	Компот из с/ф	180	200	200	0,41	0,48	0,48	0	0	0	25,42	40,84	40,84	93	100	100	ТК №7
	Хлеб ржаной	40	50	80	2,6	3,3	5,2	0,4	0,5	1,2	16	20	32	76	95	162	ТК №86
	Итого за обед:				17,35	22,87	26,5	16,81	23,1	28,7	88,93	113,78	146,6	570	778,4	996,8	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с печеньем	150	170	170	9,4	10,6	10,6	15,5	17,4	17,4	27,5	35	35	191	254,5	254,5	ТК №72
	Молочный соус	30	50	60	3,6	4,2	5,1	4,9	5,9	6,7	21	25,29	28,1	173,4	221,3	258	ТК №74
	Кисель	200	200	200	0,04	0,04	0,04	0	0	0	13,46	13,46	13,46	52,2	52,2	52,2	ТК №58
	Хлеб пшеничный	30	40	80	2,1	2,8	4,2	0,3	0,4	0,6	14	19	38	66	88	176	ТК №115
	Фрукт свежий	150	170	170	1,4	2	2	0,39	0,51	0,51	8,9	10,3	10,3	90,5	107,5	107,5	ТК №105
	Итого за уплотнённый полдник:				11,46	13,5	19,2	14,6	16,5	18,2	65,81	83,8	141,2	428,1	556,5	801,5	
	Итого за день:				41,9	53,17	67,8	46,8	60,56	72,4	199,5	256	353,8	1365,6	1800	2436, 3	

Утверждаю
заведующий МДОУ
«ДПР детский сад № 245»
С.В. Андреева
Приказ № 39 от 20.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецепту ры
		1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	б			ж			у			1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	
					1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет				
Завтрак	Каша молочная пшениная	150	200	200	4,76	6,35	6,35	6,38	8,51	8,51	18,4	24,86	24,86	140,2 5	187	187	ТК №37
	Какао с молоком	150	200	200	1	1,2	1,2	1,08	1,3	1,3	10,8	13	13	75	90	90	ТК №12
	Батон с маслом	30/5	40/6	70/10	3,2	4,8	8	3,46	4,36	7,8	8,7	10,4	19,1	78	108	187,5	ТК №3
	Итого за завтрак:				9,87	13,5	19,5	11,55	14,03	22,04	51,0	66,32	73,2	352	452	528	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	100	150	150	4,06	4,35	4,35	4,48	4,8	4,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №9
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	200	250	1,65	2,2	3,8	4,8	6,4	7,9	6,87	10,17	17,7	94,5	115,9	165,3	ТК №17
	Макароны отварные	110	130	150	2,56	4,34	5,32	3,64	5,46	6,32	20,97	31,45	37,4	177,1	203	243	ТК №26
	Печень по-строгановски	60	80	80	6,5	8,3	8,3	5,7	6,6	6,6	2,85	3,47	3,47	63,6	84,8	84,8	ТК №118
	Икра кабачковая	20	30	50	0,54	0,72	1,2	2,12	2,84	4,6	3,47	4,63	7,2	35,1	46,8	65,3	ТК №23
	Компот из с/ф	180	200	200	0,39	0,48	0,48	0	0	0	21,4	25,8	25,8	93	100	100	ТК № 7
	Хлеб ржаной	40	50	80	2,6	3,3	9,2	0,4	0,5	1,2	16	20	27	76	95	152	ТК №86
	Итого за обед:				13,37	18,38	32,1	16	20,14	34,14	67,1	86,2	114,2	485,1	634	871	
	Уплотненный полдник	Картофельное пюре	130	150	150	4,23	5,67	5,67	4,04	4,62	4,62	10,16	12,19	12,19	121,6	146	146
Котлета рыбная		60	80	80	5,03	6,2	6,2	6,81	8,75	8,75	15,8	18,3	18,3	136	155	155	ТК №60
Чай сладкий с лимоном		180	200	200	0,04	0,06	0,06	0	0	0	13,4	13,46	13,46	37	52,2	52,2	ТК №30
Хлеб пшеничный		30	40	80	2,1	4,2	4,2	0,3	0,6	1.1	19	38	76	66	76	152	ТК №115
Фрукт свежий		150	170	170	1,4	2	2	0,39	0,51	0,51	8,9	10,3	10,3	90,5	107,5	107,5	ТК №105
Итого за уплотнённый полдник:					16,5	19,8	37,1	15,31	21,3	28,07	76,6	94,35	147,5	544,5	686,5	686,5	
Итого за день:					43,8	56,03	76,9	47,34	60,3	81,3	201,6	255,7	335,7	1464	1861	2318	



Неделя: вторая
День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда									Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	б			ж			у			1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	
					1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7-11 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	7 - 11 лет				
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	200	4,66	6,21	6,21	5,6	7,17	7,17	25,5	27,1	27,1	134	178	178	ТК №13
	Какао с молоком	150	200	200	1	1,2	1,2	1,08	1,3	1,3	10,83	13	13	75	90	90	ТК №12
	Батон с маслом	30/5	40/6	70/10	3,2	4,8	8	3,46	4,36	7,8	8,7	10,4	18,1	78	108	186	ТК №3
	Итого за завтрак:				8,44	11,15	13,05	10,15	13,12	16,6	39,12	50,48	74,6	288,67	382	469,3	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	100	150	150	4,06	4,35	4,35	4,48	4,8	4,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №9
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	250	3,3	5,2	7,3	3,8	5,24	7,1	14,45	16,62	18,4	100,35	133,8	143,6	ТК №87
	Капуста тушеная с мясом говядины	150	200	200	6,63	8,5	5,5	7,5	11,8	11,8	15,6	20,5	20,5	243,2	280	280	ТК №112
	Компот из с/ф	180	200	200	0,41	0,48	0,48	0	0	0	25,4	40,84	40,84	93	100	100	ТК №7
	Хлеб ржаной	40	50	80	2,6	3,3	5,2	0,4	0,5	0,8	16	20	32	76	95	152	ТК №86
	Итого за обед:				15,01	18,09	26,1	16,5	21,15	28,5	63,77	81,6	103,7	376,88	520,07	824,5	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	170	170	4,06	5,35	5,35	4,48	5,8	5,8	6,8	8,2	8,2	82,6	88,5	88,5	ТК №20
	Зеленый горошек отварной	30	50	60	2,56	4,2	4,9	0,48	0,8	1,2	22,1	36,75	40,8	102,8	138	152,8	ТК № 23
	Булочка домашняя	90	90	90	3,6	3,6	3,6	4,8	4,8	4,8	0,3	0,3	0,3	63	63	63	ТК№27
	Сок фруктовый	200	200	200	0	0	0	0	0	0	14	14	14	62,5	62,5	62,5	ТК №8
	Хлеб пшеничный	30	40	80	2,1	2,8	4,2	0,3	0,4	0,6	14	19	38	66	88	176	ТК №115
	Итого за уплотненный полдник				15,62	20,3	27,6	15,9	19,1	29,1	74,21	103,85	147,2	523,9	678,5	867	
	Итого за день:				43,13	53,9	79,2	46,03	58,17	82,2	205,26	244,4	329,9	1372,5	1770,1	2567	