

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 «__» _____ 2023 г.

Утверждено

Зав. МБДОУ детского сада №_33

Борисова Ю.Г.

(Ф.И.О. заведующего)

2023 г.



Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Каша манная	180/200	9,5	9,6	41,1	292,1	0,3	0,2	0,8	176,2	1,5
	Какао с молоком	180/200	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
	Итого:		12,0	17,1	69,2	469,1	0,3	0,2	0,8	194,6	2,5
II Завтрак											
	Сок	130/150	1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
	Итого:		1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
Обед											
	Щи	180/200	2,9	6,0	14,6	124,6	0	0	14,2	60,7	1,6
	Гречка отварная	120/150	14,6	14,8	11,5	236,3	0	0,1	0,6	36	1,8
	Биточки из индейки	60/80									
	Соус томатный	30/30									
	Компот	180/200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	13,5	0,2
	Хлеб пшеничный	40/50	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
	Хлеб ржаной	30/40									
	Итого:		26,4	27,5	109,3	783,6	0,3	0,3	29,7	190,5	7,1
Полдник											
	Кондитерское изделие	50	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
	Чай с молоком	180/200									
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Ужин											
	Чай	180/200	5,7	3,5	40,3	215,4	0,1	0	0	13,7	0,5
	Суп молочный рисовый	180/200	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
	Хлеб	30									
	Конфета	30									
	ИТОГО:	24,1	20,1	81,2	614,2	0,2	0,4	0,3	327	1,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,3	83,1	255,2	1 994,1	0,8	0,9	45,7	624,4	14,6

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зимне-весенний
 Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 « » 2023г.

Утверждено
 Зав. МБДОУ детского сада №_33
 Борисова Ю.Г.
 (Ф.И.О. заведующего)
 2023 г.



Завтрак												
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
	Каша геркулесовая	180/200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,1	0,2	0,7	156,5	0,4	
	Чай с молоком	180/200	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3	
	Батон с маслом и повидлом	30/5/10	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1	
	Итого:		12,3	9,2	59,5	356,5	0,2	0,3	1,2	272,3	1,7	
II Завтрак												
	Йогурт или Снежок	100/100	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5	
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5	
Обед												
	Суп Харчо	180/200	2,2	3,6	14,7	100,2	0,1	0	4,6	22,9	0,8	
	Макароньы отварные	120/150	19,9	18,7	3,9	270,3	0,1	0,2	0	25,3	2,5	
	Печень по-строгоновски	60/80	14,6	14,8	11,5	236,3	0	0,1	0,6	36	1,8	
	Компот	180/200	0,2	0	10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	0,5	
	Хлеб пшеничный	40/50	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3	
	Хлеб ржаной	30/40										
	Итого:		35,2	31,5	94,1	807,6	0,5	0,4	12,2	116,2	10	
Полдник												
	Чай черный	180/200	2,9	6,0	9,8	103,6	0	0	2,7	64	0,8	
	Кондитерское изделие	50										
	Итого:		2,9	6,0	9,8	103,6	0	0	2,7	64	0,8	
Ужин												
	Овощное рагу	150/180										
	Чай с сахаром	200/180	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1	
	Хлеб	30/30										
	ИТОГО:		25,1	12,4		100,3	611,1	0,3	0	55	71,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,4	66,0	255,4	1 963,3	0,9	1,3	21	876,7	17,1	

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зимне-весенний

возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет

« » 2023г.

Утверждено

МБ ДОУ детского сада № 33

Борисова Ю.Г.

(Ф.И.О. заведующего)

2023 г.



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
						Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	С
Завтрак												
	Каша гречневая	180/200	9,7	16,1	1,6	189,7	0	0,2	0,1	131,7	1,4	
	Чай с молоком	180/200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2	
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1	
	Итого:		20,6	25,5	40,6	462,8	0,2	0,5	2,4	398,1	3	
II Завтрак												
	Морс	100/100	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5	
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5	
Обед												
	Борщ со сметаной	180/200	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	0,1	6,7	25,3	1,1	
	Гуляш из мяса	60/80	14,7	13,0	37,2	339,6	0,3	0,9	24,8	30,7	5,5	
	Перловка отварная	120/150										
	Кисель	180/200	0,1		9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4	
	Хлеб пшеничный	40/50	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4	
	Хлеб ржаной	30/40										
	Итого:		23,0	20,2	97,7	681,8	0,5	1,1	37,5	105,6	9,2	
Полдник												
	Кондитерское изделие	50	12,8	11,7	32,8	294,0	0,1	0,1	0,1	90,1	1,1	
	Снежок или Йогурт	180/200										
	ИТОГО:		12,8	11,7	32,8	294,0	0,1	0,1	0,1	90,1	1,1	
Ужин												
	Творожно-манная запеканка со сгущ.молоком	130/150	2,5	3,39	9,63	84,21	0,06	0,08	5,64	64,24	0,71	
	Фрукт	100										
	Чай	180/200	5,7	3,5	40,3	215,4	0,1	0	0	13,7	0,5	
	ИТОГО:		24,1	20,1	81,2	614,2	0,2	0,4	0,3	327	1,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,7	66	239,1	1 848,0	0,9	2	41,8	843,3	16,5	

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет

« _____ » _____ 2023 г.



Утверждено
детского сада № 33

Борисова Ю.Г. (роспись)

2023 г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша пшенная на молоке	180/200	9,3	5,7	39,0	235,1	0,2	0,3	0,9	195,9	1,8
	Чай	180/200	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
	Батон с маслом	30/5	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
Итого:			16	9,6	74	431,7	0,3	0,5	1,5	329,6	3,1
II Завтрак											
	Сок	130/150	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Итого:			1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	Суп с макаронными изделиями	180/200	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	0,1	6,6	23	1,1
	Капуста тушеная с мясом	180/200	0,4	0	26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	Компот	180/200									
	Хлеб пшеничный	40/50	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
	Хлеб ржаной	40/30									
Итого:			22,0	18,9	102,7	666,9	0,2	0,4	13,6	157,7	7,9
Полдник											
	Чай с сахаром	180/200	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
	Кондитерское изделие	30									
Итого			0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
Ужин											
	Плов	160/180	5,8	5	8	106	0,1	0,3	1,4	240	0,2
	Чай с молоком	180/200	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	Конфета	30									
Итого:			16,1	5,2	22,6	201,6	0,2	0,1	0,3	43,1	1,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60	52,9	282,6	1823,7	0,9	1,2	37,9	756,9	18,4

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 « ____ » _____ 2023 г.



Утверждено
 детского сада № 33
 Борисова Ю.Г.
 (Ф.И.О. заведующего)
 _____ 2023 г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Каша манная	180/200	5,6	4,2	36,0	204,3	0,1	0	0	9,5	1
	Какао с молоком	180/200	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	Батон с маслом	30/5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
	Итого:		8,8	14,9	65,4	430,9	0,1	0	5	40	2,2
II Завтрак											
	Сок	130/150	1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
	Итого:		1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
Обед											
	Суп полевой	180/200	1,9	5,6	9,1	94,7	0	0	12,3	41,1	1,1
	Макаронные изделия	120/150	38,7	41,2	33,9	661,8	0,1	0,3	2,7	41,9	3,6
	Печень по-строгановски	60/80									
	Компот из сухофруктов	180/200									
	Хлеб пшеничный	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	Хлеб ржаной	30/40	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	Итого:		44,6	47,4	74,9	902,3	0,2	0,4	18,2	128,9	7,1
Полдник											
	Булочка с повидлом	50	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
	Чай с молоком	180/200									
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Ужин											
	Салат	30/50	3,6	5,7	23,2	157,7	0,1	0,1	10,8	52,4	1,5
	Голубцы ленивые	120/150									
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	Хлеб	30/30									
	ИТОГО:		22,7	20,5	51,7	485	0,3	0,1	39	238,6	4,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		75,1	79,0	237,8	1 940,7	0,7	1,1	33,4	638,6	12,6

День: 7

Неделя:

Сезон: 2

Возрастная категория: Зимне-весенний
дошкольный возраст 1,5 до 7 лет

« » 2023 г.



Утверждено

зав. МБДОУ детского сада № 33

Борисова Ю.Г.

(Ф.И.О. заведующего)

2023 г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша гречневая	180/200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,2	0,3	0,9	204,6	1,3
	Чай с молоком	180/200	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
	Итого:		13,8	17,5	62,0	447,1	0,2	0,4	1,4	317	2,2
II Завтрак											
	Морс	100/100	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
	Итого:		1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
Обед											
	Рассольник	180/200	2,2	5,1	15,6	116,8	0,1	0	7	35,3	1,4
	Биточки рыбные	60/80	9,8	11,0	8,8	173,9	0	0,1	0,7	26,2	1,4
	Картофельное пюре	120/150									
	Соус томатный	30									
	Кисель	180/200	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	Хлеб пшеничный	40/50									
	Хлеб ржаной	30/40	0,4	0	26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	Итого:		23,9	26,8	110,9	785,0	0,3	0,3	47,7	247	8,4
Полдник											
	Чай	180/200	12,8	7,4	7,7	147,2	0,1	0	2,6	38,4	1,3
	Кондитерское изделие	50									
	Итого:		12,8	7,4	7,7	147,2	0,1	0	2,6	38,4	1,3
Ужин											
	Омлет	120/150	13,0	5,0	2,5	106,9	0,1	0,1	0,3	33,9	0,8
	Чай с сахаром	180/200	2,9	3,1	15,7	96,9	0	0,2	0,5	115,2	0,6
	Хлеб	30									
	Фрукт	100									
	Итого:		26,4	24,5	68,3	592,3	0,3	0,3	16,4	360,2	4,9
	Всего за день:		65,5	69,1	253,3	1 888,6	0,9	1	102,5	971,4	16

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Дошкольный возраст 1,5 до 7 лет



Утверждено
 МБДОУ детского сада № 33
 Борисова Ю.Г.
 (Ф.И.О. заведующего)
 2023 г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша «Дружба»	180/200	1,1	5,3	4,6	71,4	0	0	4,2	24,6	0,4
	Чай с сахаром	180/200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2
	Батон с маслом	30/5	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
	Итого:		18,9	25,8	41,0	460,9	0,2	0,6	5,4	318,6	3
II Завтрак											
	Молоко	100/100	0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
	Итого:		0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
Обед											
	Суп с клецками	180/200	2,4	2,9	19,3	113,2	0,1	0,1	9,6	24,7	1,2
	Рис отварной	120/150									
	Напиток из шиповника	180/200									
	Рыба под овощами	60/80									
	Закуска	30/50									
	Хлеб пшеничный	40/50	0,4		26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	Хлеб ржаной	30/40	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	Итого:		29,0	24,4	132,7	863,9	0,4	0,4	16,4	141,9	11
полдник											
	Кондитерское изделие	50	18,7	15,8	21,9	320,2	0	0,4	1,6	176,2	2
	Чай	180/200									
	Итого:		18,7	15,8	21,9	320,2	0	0,4	1,6	176,2	2
Ужин											
	Макароны с сыром	120/150	5,6	4,9	8,1	104,8	0	0,3	0,2	223,2	0,2
	Чай с молоком	180/200	2,4	3,8	28,0	155,6	0	0	0	10	0,8
	Хлеб	30									
	Конфета	30									
	Итого:		26,7	24,5	58,0	580,6	0	0,7	1,8	409,4	3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,3	75,4	247,9	1 983,5	0,7	1,7	30,4	894,5	20,4

МЕНЮ

Утверждаю заведующий
МБДОУ

Борисова Ю.Г.

МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ		
	ясли	сад
	(гр.)	(гр.)
ЗАВТРАК		
каша манная на молоке	180	200
какао с молоком	180	180
батон с маслом и сыром	30/5/10	
II ЗАВТРАК		
Сок	130	150
ОБЕД		
Щи на м.к.б.	180	200
биточки из индейки	60	80
гречка отварная	120	150
соус томатный с овощами	30	30
Компот	180	200
хлеб ржаной	30	40
хлеб пшеничный	40	50
ПОЛДНИК		
кондитерское изделие	30/50	
чай с молоком	180	200
УЖИН		
Суп молочный рисовый	180	200
Хлеб	30	50
конфета	30	30
чай	180	200

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

МЕНЮ

Утверждаю заведующий
МБДОУ

Борисова Ю.Г.

МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ		
	ясли	сад
	(гр.)	(гр.)
ЗАВТРАК		
Каша кукурузная на молоке	180	200
Чай с молоком	180	200
Батон с маслом	30/5	
II ЗАВТРАК		
Напиток из шиповника	100	100
ОБЕД		
Суп гороховый	180	200
пюре картофельное	120	150
котлета мясная	60	80
соус	30	30
Кисель	180	200
хлеб		
пшеничный	40	50
хлеб ржаной	30	40
ПОЛДНИК		
Чай	180	200
Пирожок	30	50
УЖИН		
горячий бутерброд	45	45
яйцо отварное	1	1
Чай с лимоном	180	200
Фрукт	100	

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

МЕНЮ

Утверждаю заведующий
МБДОУ Борисова Ю.Г.

МЕНЮ НА 15 ФЕВРАЛЯ		
	ясли	сад
ЗАВТРАК	(гр.)	(гр.)
Каша геркулесовая на молоке	180	200
Чай с молоком	180	200
Батон с маслом и повидлом	30/5/10	
II ЗАВТРАК		
Йогурт или снежок	100	100
ОБЕД		
Суп харчо на м.к.б.	180	200
Макароны отварные	120	150
Печень по-строгоновки	60	80
Компот	180	200
Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	40	50
ПОЛДНИК		
Чай черный	180	200
Кондитерское изделие	30	50
УЖИН		
овощное рагу	150	180
Чай с сахаром	180	200
хлеб	30	30

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!!!

МЕНЮ

Утверждаю заведующий
МБДОУ Борисова Ю.Г.

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ		
	ясли	сад
ЗАВТРАК	(гр.)	(гр.)
Каша гречневая на молоке	180	200
Чай с молоком	180	200
Батон с маслом и сыром	30/5/10	
II ЗАВТРАК		
Морс	100	100
ОБЕД		
Борщ со сметаной на м.к.б	180	200
Перловка отварная	120	150
Гуляш из мяса	60	80
Кисель	180	200
хлеб пшеничный	40	50
хлеб ржаной	30	40
ПОЛДНИК		
кондитерское изделие	30	50
Снежок или Йогурт	180	200
УЖИН		
Творожно-манная запеканка со сг/мол	130 /150	
чай	180	200
Фрукт	100	100

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

МЕНЮ

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Борисова Ю.Г.

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ		
	ясли	сад
ЗАВТРАК		
	(гр.)	(гр.)
Каша пшенная на молоке	180	200
Чай	180	200
батон с маслом	30/5	
II ЗАВТРАК		
Сок	130	150
ОБЕД		
Суп с макаронными изделиями	180	200
капуста тушеная с мясом	120	150
компот	180	200
хлеб		
пшеничный	40	50
хлеб ржаной	30	40
ПОЛДНИК		
кондитерское изделие	3	50
Чай с сахаром	180	200
УЖИН		
Плов	160/180	
Чай с молоком	180	200
конфета	30	30

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

МЕНЮ

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Борисова Ю.Г.

МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ		
	ясли	сад
ЗАВТРАК		
	(гр.)	(гр.)
Каша манная на молоке	180	200
Какао	180	200
Батон с маслом	30/5	
II ЗАВТРАК		
Сок	130	150
ОБЕД		
Суп полевой на м.к.б	180	200
макароны отварные	120	150
Печень по-строгоновски	60	80
Компот	180	200
хлеб		
пшеничный	40	50
хлеб ржаной	30	40
ПОЛДНИК		
Булочка с повидлом	50	50
чай с молоком	180	200
УЖИН		
Голубцы ленивые	120/150	
Салат	30	50
Хлеб	30	30
чай с сахаром и лимоном	180	200

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

МЕНЮ

Утверждаю заведующий
МБДОУ Борисова Ю.Г.

МЕНЮ НА 22 ФЕВРАЛЯ		
	зели	сад
ЗАВТРАК		
	(гр.)	(гр.)
Каша "Дружба" на молоке	180	200
Чай с сахаром	180	200
Батон с маслом	30/5	
II ЗАВТРАК		
Молоко	100	100
ОБЕД		
Суп с клецками на м.к.б	180	200
Рис отварной	120	150
Рыба под овощами	60	80
напиток из шиповника	180	200
закуска	30	50
Хлеб		
пшеничный	40	50
Хлеб ржаной	30	40
ПОЛДНИК		
кондитерское изделие	50	50
Чай	180	200
УЖИН		
Макароны с сыром	120/150	
хлеб	30	30
конфета	30	30
Чай с молоком	180	200

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

