

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ № 34  
И.В. Гудина

Утверждаю:  
ИП Чернов К.А.  
Кирилл  
Александрович

К.А. Чернов

Экспертная комиссия  
Детский сад № 34  
01.03.2026

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Завтрак**

210	омлет натуральный	90	8,09	10,08	1,89	133,2
50	Икра кабачковая	40	0,8	2,6	3,4	39,33
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88
376	чай с сахаром	180	0,18	0	13,53	54,85
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>13,97</b>	<b>17,13</b>	<b>31,28</b>	<b>39,33</b>

**2-ой завтрак**

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>

**Обед**

71	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,84	4,5
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95
297	фрикадельки куриные	50	4,98	4,41	2,78	70,7
302	Каша гречневая	110	2,71	3,52	26,77	149,23
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>13,81</b>	<b>11,77</b>	<b>74,32</b>	<b>469,47</b>

**Полдник**

421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3	188,73
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>8,04</b>	<b>5,03</b>	<b>49,48</b>	<b>277,89</b>
	<b>Всего на День</b>	<b>1200</b>	<b>36,32</b>	<b>33,93</b>	<b>165,18</b>	<b>832,69</b>

День 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	

Завтрак

120	СУП молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,4	13,4	100,72
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,86	14,82	103,55
377	чай с лимоном	180	0,24	0	13,68	56,84
	Итого	365	6,69	7,26	41,9	261,11

2-ой завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47

Обед

136	Овощи припущенные (морковь)	30	0,53	1,063	2,82	20,25
82	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	155	3,46	4,22	7,16	84,44
294	котлеты рубленые из птицы	50	10,28	2,29	7,21	90,29
305	рис припущенный	110	2,71	3,52	26,77	149,23
331	соус сметанный	20	0,58	1	1,14	16,02
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94
	Итого	555	20,53	12,693	82,2	529,97

Полдник

410/468	Ватрушка с воровом	75	3,65	5,25	24,8	158
378	чай с молоком	150	1,45	1,25	17,34	87,00
	Итого	225	5,1	6,5	42,14	245
	Всего на день	1245	32,72	26,853	176,04	1083,08

День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	155	6,47	6,49	29,5	193,16
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,4	0,3	28,38	127,82
382	какао с молоком	160	3,73	2,88	10,13	80,32
	Итого	360	12,6	9,67	68,01	401,3

2-ой завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	Итого	100	0,5	0	10,1	46

Обед

52	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,82	2,48	28,04
103	суп картофельный с макаронными изделиями(на курином бульоне)	150	3,83	2,09	13,54	89,7
250	голубцы ленивые	150	12,6	11,4	9,6	192,6
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,078	0	21,8	87,52
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94
	Итого	520	19,408	15,84	60,52	468

Полдник

386	кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00
410	Ватрушка с повидлом	75	4,12	3,74	44,42	228
	Итого	225	8,47	7,49	50,42	303
	Всего на День	1205	40,978	33,00	189,05	1218,3

День 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88
376	чай с сахаром	160	0,16	0	12,02	48,75
	Итого	350	10,16	10,05	42,98	325,13

2-ой завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47

Обед

75	икра свекольная	30	0,72	2,28	3,9	39,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем (со на курином бульоне )	155	3,58	4,88	4,45	76,23
310	Картофель отварной	110	3,3	4,1	19,5	128,15
234	Котлеты рыбные	50	7,31	3,43	5,65	80,13
331	соус сметанный с томатом	30	0,45	1,48	2,1	24,03
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
702	хлеб ржаной	20	1,59	0,25	10,25	49
701	хлеб пшеничный	20	1,5	0,41	6,12	38,67
	Итого	565	18,57	16,95	72,88	521,76

401	оладьи (с повидлом)	100	2,92	4,2	19,84	126,4
385	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25
	Итого	250	7,27	7,95	27,04	206,65
	Всего на день	1265	36,4	35,35	152,7	1100,54

День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182	каша жидкая молочная пшеничная	150	6,2	4,85	28,322	181,33
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,86	14,82	103,55
379	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,5	83,7
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>11,94</b>	<b>10,96</b>	<b>55,642</b>	<b>368,58</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>						
139	Капуста тушеная	30	0,4	1	2,1	18,8
101	суп картофельный с крупой ( курином бульоне)	150	3,7	3,43	8,44	79,46
203	макароны изделия отварные с маслом	110	3,94	3,58	24,01	144,28
278	Тефтели	50	6,6	8,37	8,51	135,8
332	соус сметанный	20	0,58	1	1,14	16,62
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,81</b>	<b>18,11</b>	<b>84,57</b>	<b>582,23</b>
<b>Полдник</b>						
218	Вареники ленивые (с маслом, сахаром)	130	20,37	10,92	31,06	263,06
376	чай с сахаром	160	0,16	0	12,02	48,75
	<b>Итого</b>	<b>290</b>	<b>20,53</b>	<b>10,92</b>	<b>43,08</b>	<b>311,81</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1315</b>	<b>51,78</b>	<b>39,99</b>	<b>193,392</b>	<b>1308,62</b>

День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
203/2017г	макароны изделия отварные с маслом, сахаром	130	6,97	7,17	18,63	167,09
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,4	0,3	28,38	127,82
377	чай с лимоном	180	0,24	0	13,68	56,84
	Итого	355	9,61	7,47	60,69	351,75
<b>2-ой завтрак</b>						
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	Итого	100	0,5	0	10,1	46
<b>Обед</b>						
52	Салат из свежлы отварной	30	0,43	1,82	2,5	28,17
108	суп картофельный с клецками(на курином бульоне)	150	5,14	3,28	11,27	94,52
291	плов из птицы	150	13,9	7,85	18,9	202,2
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,078	0	21,8	87,52
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67
	Итого	530	22,638	13,61	70,84	500,08
<b>Полдник</b>						
430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177
378	чай с молоком	150	1,45	1,25	17,34	87,00
	Итого	210	5,67	6,06	46,56	264
	Всего на день	1195	38,418	27,14	188,19	1161,83

День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3
1	бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,6
376	чай с сахаром	160	0,16	0	12,02	48,75
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>6,16</b>	<b>15,14</b>	<b>50,775</b>	<b>364,65</b>
<b>2-ой Завтрак</b>						
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>

Обед

136	Овощи припущенные( морковь)	30	0,42	1,077	0,42	19,8
82	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной на курином бульоне)	155	3,46	4,22	7,16	84,44
268	котлеты биточки, шницели	50	6,6	8,37	8,51	135,8
128	Пюре картофельное	110	2,49	3,15	17,4	107,99
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>16,18</b>	<b>17,597</b>	<b>70,77</b>	<b>521,65</b>

Полдник

223/327	запеканка из творога (с соусом молочным сладким 100/30)	130	20,74	9,06	23,07	243,2
386	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>25,09</b>	<b>12,81</b>	<b>29,07</b>	<b>318,2</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1280</b>	<b>47,83</b>	<b>45,947</b>	<b>160,415</b>	<b>1251,5</b>

День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4	4,3	19	130,7		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88		
379	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,5	83,7		
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>12,32</b>	<b>11</b>	<b>43,96</b>	<b>346,28</b>		
<b>2-ой завтрак</b>								
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>		
<b>Обед</b>								
75	икра свекольная	30	0,72	2,28	3,9	39,6		
88	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной на курином бульоне)	155	3,58	4,88	4,45	76,23		
262К	Запеканка из пчени с рисом	50	5,98	3,28	5,15	72,72		
302	Каша гречневая	110	2,71	3,52	26,77	149,23		
332	Соус сметанный	20	0,58	1	1,14	16,02		
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6		
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49		
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67		
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>17,16</b>	<b>15,69</b>	<b>81,78</b>	<b>541,07</b>		
<b>Полдник</b>								
406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201		
385	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25		
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>8,67</b>	<b>5,51</b>	<b>48,87</b>	<b>281,25</b>		
	<b>Всего на день</b>	<b>1260</b>	<b>38,65</b>	<b>32,2</b>	<b>184,71</b>	<b>1214,6</b>		

День 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,4	0,3	28,38	127,82	
377	чай с лимоном	180	0,24	0	13,68	56,84	
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>7,74</b>	<b>5,9</b>	<b>60,56</b>	<b>329,16</b>	
<b>2-ой Завтрак</b>							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
75	винегрет	30	0,41	3,01	2,04	37	
96	рассольник ленинградский(на курином бульоне)	150	3,56	4,35	10,22	94,14	
274	Зразы рубленные	50	6,6	8,37	8,51	135,8	
305	рис припущенный	110	2,71	3,52	26,77	149,23	
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,078	0	21,8	87,52	
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,448</b>	<b>19,91</b>	<b>85,71</b>	<b>591,36</b>	
<b>Полдник</b>							
410/468	Лапшевник с творогом(со сметаной)	150	3,65	5,25	24,8	158	
378	чай с молоком	150	1,45	1,25	17,34	87,00	
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>5,1</b>	<b>6,5</b>	<b>42,14</b>	<b>245</b>	
	<b>Всего на день</b>	<b>1 315</b>	<b>29,69</b>	<b>32,71</b>	<b>198,21</b>	<b>1 212,52</b>	

День 10

№ рец. по сбор.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	
		Б	Ж	У		
1	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>						
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,47	6,49	29,5	193,16
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55
376	чай с сахаром	180	0,18	0	13,53	54,85
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>8,97</b>	<b>10,355</b>	<b>57,855</b>	<b>351,56</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>						
139	Капуста тушеная	30	0,4	1	2,1	18,8
101	суп картофельный с крупой	150	3,7	3,43	8,44	79,46
203	макаронны изделия отварные с маслом	110	3,94	3,58	24,01	144,28
239	тефтели рыбные	50	6,2	4,3	6,4	92
331	соус сметанный с томатом	30	0,45	1,48	2,1	24,03
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>17,28</b>	<b>14,44</b>	<b>77,06</b>	<b>514,66</b>
<b>Полдник</b>						
382	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5
	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,11</b>	<b>5,92</b>	<b>48,68</b>	<b>210,66</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1225</b>	<b>33,86</b>	<b>30,715</b>	<b>193,695</b>	<b>1122,88</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>12 505</b>	<b>387</b>	<b>435</b>	<b>1 802</b>	<b>11 836</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>1250</b>	<b>38,7</b>	<b>43,5</b>	<b>180</b>	<b>1184</b>

Норма по СанПин 75%+- 5%	29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120
--------------------------	-----------	-----------	-------------	----------

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042401

Владелец Гудина Ирина Владимировна

Действителен с 09.12.2025 по 09.12.2026