

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ.

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
1 день 19.05.2025							Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. «Сборник блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г.
Завтрак:							
Каша гречневая рассыпчатая	127	130	7,60	5,24	37,32	217	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	44,77	
Бутерброд с маслом		20/5	1,66	3,83	9,82	81,45	
10.00 Сок.		150	0,6	0,6	14,7	63	
Печенье.		20	1,5	2,36	14,98	83,40	
Всего:			11,34	12,03	88,04	489,62	
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми	24	150	6,60	3,60	13,35	99	
Тефтели рыбные	99	50	6,50	0,90	2,35	43	
Соус томатный	160	15	0,26	1,17	0,67	12	
Картофельное пюре	142	110	2,75	4,62	16,17	116,60	
Компот из смеси сухофруктов	168	150	1,2	-	21,30	90	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			21,29	10,93	81,4	495,8	
Полдник:							
Запеканка из творога	80	130	22,8	5,46	18,46	218,40	
Соус сметанный натуральный	159	40	0,76	2,28	2,08	31,2	
Какао с молоком	172	150	4,02	4,17	24,57	151,05	
Всего:			27,58	11,91	45,11	400,65	
Ужин:							
Каша манная молочная вязкая	60	130	3,9	4,16	19,89	127,4	
Чай с сахаром с молоком	182	150	1,05	1,2	12,30	64,50	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			6,57	5,56	41,95	240,3	
Всего за день:			66,78	40,43	256,5	1690,72	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
2 день 20.05.2025							Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. «Сборник блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П. Тутельян В.А. 2011 г.
Завтрак:							
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	65	130	4,16	5,33	18,46	132,6	
Кофейный напиток с молоком	176	150	2,49	2,77	15,88	97,83	
Бутерброд с маслом и сыром		20/5	1,66	3,83	9,82	81,45	
10.00 Ряженка		150	4,35	3,75	6,3	81,0	
Всего:			12,66	15,68	50,46	392,88	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	17	150	1,2	3,0	5,85	54,0	
Плов из отварной говядины	115	160	17,06	12,58	28,47	293,14	
Огурцы солёные		18	0,11	0,02	0,70	3,24	
Компот из смеси сухофруктов	168	150	1,2	-	21,30	90	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			23,55	16,24	83,88	575,58	
Полдник:							
Мармелад		20	0,08	-	15,32	58,60	
Булочка домашняя	194	60	4,32	3,72	30,6	190,2	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	44,77	
Всего:			4,44	3,72	57,14	293,57	
Ужин:							
Каша пшеничная рассыпчатая	129	130	5,9	5,37	31,53	203,24	
Сок		150	0,6	0,6	14,7	63	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			13,3	6,37	66,52	369,93	
Всего за день:			53,95	42,01	258,0	1658,96	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
3 день 21.05.2025 Завтрак: Макаронные изделия отварные с маслом, с сахаром Чай с лимоном Бутерброд с маслом и сыром 10.00 Банан.	11 181	130 150 20/5/10 95	3,43 0,3 4,08 1,42	4,27 0,15 6,78 0,19	28,11 10,65 9,86 20,71	166,7 42,0 118,80 90,25	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. «Сборник блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г. Сборник. Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в ДОУ
Всего:			9,23	11,39	69,33	417,75	
Обед: Суп картофельный с мясным фрикадельками Голубцы ленивые Томатный соус Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	26 103 160 168	150 70 25 150 40 20	4,2 5,04 0,42 1,2 2,36 1,62	3,9 5,6 1,95 - 0,44 0,2	5,1 8,68 1,13 21,3 17,8 9,76	73,5 103,6 20 90 86,8 48,40	
Всего:			13,84	12,09	63,77	422,3	
Полдник: Сырники из творога Сметанный соус Кофейный напиток с молоком	88 159 176	75 25 150	13,95 0,47 2,49	2,7 1,43 2,77	13,65 1,3 15,88	137,25 19,5 97,83	
Всего:			16,91	6,9	30,83	254,58	
Ужин: Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток Хлеб пшеничный	66	130 150 20	5,12 0,22 1,62	5,57 0,18 0,2	24,45 17,63 9,76	166,86 72,30 48,40	
Всего:			6,96	5,95	51,84	287,56	
Всего за день:			46,94	36,33	215,77	1382,19	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
4день 22.05.2025							Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. «Сборник блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 Беленова Т.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в доу. Воронеж, 2010.
Завтрак:							
Каша манная молочная жидкая	62	130	4,31	5,04	20,17	144,64	
Кофейный напиток с молоком	176	150	2,49	2,77	15,88	97,83	
Бутерброд с маслом и сыром		20/5	1,66	3,83	9,82	81,45	
10.00 Ряженка		150	4,35	3,75	6,30	81,0	
Всего:			12,81	15,39	52,17	404,92	
Обед:							
Борщ из капусты и картофеля	17	150	1,20	3,0	5,85	54,0	
Печень говяжья по-строгановски	114	50/25	11,92	6,52	3,25	119,0	
Картофельное пюре	142	110	2,75	4,62	16,17	116,60	
Кисель из смеси сухофруктов	17	150	0,23	0,01	18,3	72,6	
Хлеб ржаной,		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			20,08	15,78	71,13	497,4	
Полдник:							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 Беленова Т.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в доу. Воронеж, 2010.
Пирожок с повидлом	213	45	3,48	2,9	21,6	126,9	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	44,77	
Всего:			3,52	2,9	32,82	171,67	
Ужин:							
Омлет натуральный	75	65	5,82	9,02	1,52	110,54	
Салат из горошка зелёного консервированного	2	50	1,49	2,59	3,12	41,8	
Кофейный напиток		150	0,22	0,18	17,63	72,34	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			9,15	11,99	32,03	273,08	
Всего за день:			45,56	46,06	188,15	1347,07	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
5 день 23.05.2025 Завтрак: Яйцо отварное Макаронные изделия отварные Икра кабачковая консервированная Чай с сахаром Бутерброд с сыром 10.00 Кефир	5,1 134 184	40 110 50 150 20/5/10 150	5,1 4,04 0,6 0,04 4,08 4,2	4,6 3,88 3,5 - 6,78 3,75	0,3 25,9 3,7 11,22 9,86 5,85	63 154,8 48,5 44,77 117,8 75	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005
Всего:			18,06	22,51	56,83	503,87	
Обед: Суп картофельный с макаронными изделиями Птица отварная порционная Капуста тушеная Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25 125 138 167	150 50 110 150 40 20	1,69 12 2,88 0,12 2,36 1,62	1,71 12 3,55 - 0,44 0,20	13,05 0,63 14,79 11,24 17,8 9,76	74,45 159,8 95,8 45,48 86,8 48,40	
Всего:			20,67	17,9	67,27	510,73	
Полдник: Пряник «К чаю» Мармелад Кофейный напиток		20 20 150	1,16 0,08 0,22	1,30 - 0,18	14,32 15,32 17,63	72,8 58,60 72,34	
Всего:			1,46	1,48	47,27	203,74	
Ужин: Каша пшеничная рассыпчатая Салат из свеклы с солеными огурцами Чай с сахаром Хлеб пшеничный	129 14 184	130 50 150 20	8,03 0,63 0,04 1,62	4,61 5,04 - 0,20	31,95 3,88 11,22 9,76	200,87 63,40 44,77 48,40	
Всего:			10,32	11,63	56,81	443,57	
Всего за день:			50,51	53,52	238,83	1661,91	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
6 день 26.05.2025 Завтрак: Каша Боярская (пшенная с изюмом) Чай с сахаром Печенье 10.00 Сок	57 184	130 150 20 150	6,37 0,04 1,5 0,6	9,06 - 2,36 0,6	27,12 11,22 14,98 14,7	215,52 66,64 83,40 63	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник рецептур: Н.Г. Бутейкис.
Всего:			8,51	12,02	68,02	428,56	
Обед: Суп крестьянский с крупой Биточки рыбные Томатный соус Каша перловая Салат из горошка зелёного консервированного Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный	28 93 160 158 2 168	150 50 15 110 50 150 40 20	1,38 8,80 0,26 2,5 1,49 1,2 2,36 1,62	4,62 2,25 1,17 4,7 2,59 - 0,44 0,2	9,25 2,4 0,67 22,5 3,12 21,3 17,8 9,76	84,35 65 12 134,3 41,8 90 86,8 48,4	
Всего:			19,61	15,97	86,8	562,65	
Полдник: Вареники ленивые Соус сметанный Какао с молоком	79 159 171	130 40 150	20,1 0,76 2,82	6,07 2,28 2,94	20,5 2,08 19,46	217,42 31,2 115,44	
Всего:			23,68	11,29	42,04	364,06	
Ужин: Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром Вафля	30 184	130 150 20	3,6 0,04 0,64	3,97 - 0,56	12,8 11,22 16,02	101,45 66,64 70,0	
Всего:			4,28	4,53	40,04	238,09	
Всего за день:			56,08	43,81	236,9	1593,36	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
7 день 27.05.2025 Завтрак: Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая Чай с молоком Бутерброд с сыром 10.00 Кефир	65 182	130 150 20/5/10 150	4,6 1,05 4,08 4,2	5,33 1,2 6,78 3,75	18,46 13,00 9,86 5,85	132,6 66,99 117,8 75	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005
Всего:			13,49	17,06	47,17	392,39	
Обед: Борщ из капусты и картофеля Биточки мясные Каша гречневая рассыпчатая Салат из свеклы с солеными огурцами Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	17 113 127 14 168	150 50 110 50 150 40 20	1,2 9,0 6,43 0,63 1,2 2,36 1,62	3,0 10,0 4,43 5,04 - 0,44 0,2	5,85 4,39 31,5 3,88 21,3 17,8 9,76	54,0 130 183,6 63,4 90 86,8 48,4	
Всего:			22,44	23,11	94,48	656,2	
Полдник: Ватрушка с повидлом Молоко кипяченое	208 178	72 150	8,48 4,19	1,2 4,78	50,18 7,0	263 87,98	
Всего:			12,67	5,98	57,18	350,98	
Ужин: Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб пшеничный	54 184	130 150 20	2,35 0,04 1,62	9,42 - 0,2	14,31 11,22 9,76	151,5 66,94 48,4	
Всего:			4,01	9,62	35,29	322,83	
Всего за день:			54,12	59,34	234,12	1722,54	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
8 день 28.05.2025 Завтрак: Яйцо отварное Макаронные изделия отварные Икра кабачковая консервированная Чай с лимоном Бутерброд с сыром 10.00 Яблоко.	5,1 134 181	40 110 50 150 20/5/10 95	5,1 4,04 0,6 0,3 4,08 0,38	4,06 3,88 3,5 0,15 6,78 0,38	0,3 23,9 3,7 10,65 9,86 9,31	63 154,87 48,5 42,0 117,8 44,65	Сборник технологически х нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательны х учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005
Всего:			14,5	18,25	57,72	470,82	
Обед: Рассольник ленинградский Тефтели из говядины с рисом Соус томатный Картофель отварной Кисель из смеси сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	21 118 160 141 164	150 70 25 110 150 40 20	3,0 9,43 0,42 2,2 0,23 2,36 1,62	6,78 9,5 1,95 5,1 0,01 0,44 0,2	19,4 6,6 1,13 19,9 18,3 17,8 9,76	89,7 137,29 20 133,8 72,6 86,8 48,4	
Всего:			19,26	23,98	92,89	588,59	
Полдник: Булочка домашняя Кефир	194	60 150	4,32 4,2	3,72 3,75	30,6 5,85	190,20 75	
Всего:			8,52	7,47	36,45	265,2	
Ужин: Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Пряник	62 176	130 150 20	4,31 2,49 1,16	5,04 2,77 1,30	20,17 15,88 14,32	144,64 97,83 72,8	
Всего:			7,96	9,11	50,37	315,27	
Всего за день:			50,24	58,81	237,43	1639,88	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
9день 29.05.2025 Завтрак: Каша рисовая молочная жидкая Чай с лимоном Бутерброд с сыром 10.00 Ряженка	67 181	130 150 20/5/10 150	3,32 0,3 4,08 4,35	4,3 0,15 6,78 3,75	21,1 10,65 9,86 6,30	136,5 42 117,8 81	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005
Всего:			12,05	14,98	47,91	377,3	
Обед: Суп картофельный с бобовыми (гороховый) Гренки из пшеничного хлеба Печень говяжья по-строгановски Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	24 38 114 142 168	150 20 50/25 110 150 40	1,4 2,3 11,92 2,75 1,2 2,36	2,33 0,3 6,52 4,62 - 0,44	8,1 15,6 3,25 16,7 21,3 17,8	59,4 74,7 119 116,6 90 86,8	
Всего:			21,93	14,21	82,75	546,5	
Полдник: Запеканка из творога Сметанный соус Какао с молоком	80 158 171	130 40 150	22,8 0,76 4,02	5,46 2,28 4,17	18,46 2,08 24,57	218,4 31,2 151,05	
Всего:			27,58	11,91	45,11	400,65	
Ужин: Капуста тушеная Кофейный напиток Хлеб пшеничный	138	110 150 20	2,88 0,22 1,62	3,55 0,18 0,2	14,79 17,63 9,76	95,8 72,34 48,4	
Всего:			4,72	3,93	42,18	216,54	
Всего за день:			66,28	45,03	217,95	1540,99	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
10 день 30.05.2025 Завтрак: Сельдь порционная Картофель отварной Чай с сахаром Бутерброд с сыром 10: 00 Сок Печенье	141 184	50 110 150 20/5/10 150 20	4,2 2,2 0,04 4,08 0,6 1,5	4,5 5,1 - 6,78 0,6 2,36	- 19,9 11,22 9,86 14,7 14,98	57,3 133,8 44,77 117,8 63 83,40	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005
Всего:			12,98	19,34	70,66	500,07	
Обед: Борщ с капустой и картофелем Котлеты из птицы Каша пшенная рассыпчатая Огурец соленый Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный	17 122 130 168	150 50 110 18 150 40 20	1,2 7,34 4,8 0,11 1,2 2,36 1,62	3,0 8,3 4,7 0,02 - 0,44 0,2	5,85 5,0 28,6 0,7 21,2 17,8 9,76	54,0 124,06 176,8 3,24 90 86,8 48,4	
Всего:			18,63	16,66	88,9	583,3	
Полдник: Пирожки, печеные из сдобного теста (с повидлом) Кофейный напиток	213	60 150	4,64 0,22	3,89 0,18	28,90 17,63	169,30 72,34	
Всего:			4,86	4,07	46,53	241,64	
Ужин: Макаронные изделия отварные Икра кабачковая консервированная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	134 184	130 50 150 20	3,43 0,6 0,04 1,62	4,27 3,5 - 0,2	28,11 3,7 11,22 9,76	166,7 48,5 44,77 48,4	
Всего:			5,69	7,97	20,98	308,37	
Всего за день:			42,16	48,04	227,07	1633,38	