

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
Н.Ф.Карпуша  
Приказ № 56-о от 01.03.2025

**20-ти дневное  
МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(возрастная категория: от 3-7 лет)  
МАДОУ № 482**

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>		<b>Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>	Повидло	10	0	0	7	25	7.185/5
	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив маслом	200	6	8	24	210	7.н331/1
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	18	112	7.030
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>70</b>	<b>443</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	1	3	8	57	7.109/1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1	3	7	61	7.044с-1
	Птица отварная	80	16	15	1	199	7.203
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	2	4	13	107	7.н272/2
	Компот из сухофруктов	200	0	0	3	16	7.507
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>64</b>	<b>582</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4	5	6	85	7.075
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>85</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Запеканка творожная	100	13	17	9	272	7.н039-6
	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	7.004
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Печенье	20	2	1	15	93	7.308/6
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>48</b>	<b>479</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1770</b>	<b>56</b>	<b>61</b>	<b>199</b>	<b>1635</b>		

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1      День 2</b>		<b>Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	12	15	4	223	7.н038/5
	Сыр	9	2	2	0	29	7.435/5
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Чай с молоком	200	1	1	11	68	7.12/10
	<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>453</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0	6	2	62	7.20/1
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	4	12	98	7.264
	Кнели рыбные паровые	80	11	6	4	149	7.10/7/1
	Картофель отварной	150	3	3	25	145	7.1/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0	0	17	60	7.7/10
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>598</b>	
	<b>Полдник</b>	Яблоко	100	0	0	10	40
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	150	4	5	18	139	7.18/4/2
	Ватрушка с повидлом	60	4	4	33	196	7.150/4
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>364</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1699</b>	<b>46</b>	<b>53</b>	<b>190</b>	<b>1502</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>		<b>Среда</b>					
<b>Завтрак</b>	Лапшевник с творогом	100	5	5	26	180	7.н066
	Масло сливочное	5	0	4	0	38	2021/6
	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	7.004
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	13	95	7.13/10
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>60</b>	<b>407</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1	5	5	76	7.32/1/1
	Борщ со сметаной	200	2	4	11	91	7.2/2
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	80	10	10	5	161	7.н104
	Морковь тушеная	150	2	6	14	119	7.10/3
	Компот из изюма	200	0	0	18	76	7.078
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб «Солнышко»	20	2	0	10	47	7.184/1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>71</b>	<b>608</b>	
	<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой	150	7	5	13	129
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>129</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	0	0	7.10/10/2
	Каша манная молочная с маслом	150	14	17	20	321	7.н066
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>37</b>	<b>435</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1715</b>	<b>52</b>	<b>61</b>	<b>191</b>	<b>1678</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 4</b>		<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>	Повидло	10	0	0	3	13	7.185/5	
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5	7	26	191	7.8/4	
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5	
	Какао с молоком	200	3	3	16	113	7.285	
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>66</b>	<b>412</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>		
<b>Обед</b>	Салат из отварного картофеля моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	1	4	4	54	7.28/1/1	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1	2	7	57	7.н145-1	
	Фрикадельки мясные паровые	70	6	13	12	211	7.230/1	
	Каша гречневая с овощами	130	3	4	19	130	7.44/3/2	
	Компот из кураги	200	0	0	16	65	7.110	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>70</b>	<b>601</b>		
	<b>Полдник</b>	Яблоко	100	1	0	7	28	7.346
		<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2	
	Суп молочный с лапшой	150	2	3	9	81	7.21/2/3	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	5	3	27	153	7.9/12	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>43</b>	<b>263</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1700</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>197</b>	<b>1351</b>		

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №482  
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>		<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5	7	23	195	7.н119с-1
	Сыр	9	2	2	0	29	7.435/5
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Чай с молоком	200	1	1	11	68	7.12/10
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>55</b>	<b>388</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0	0	10	40	7.346
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отвар картоф .моркови с реп. луком ,сол огурцом раст маслом	60	1	8	7	113	7.30/1
	Уха рыбацкая	200	7	2	13	120	7.30/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	17	15	14	211	7.н243
	Напиток из шиповника	200	0	0	18	76	7.063
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>70</b>	<b>603</b>	
	<b>Полдник</b>	Ацидофилин	150	4	5	6	85
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>85</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Суп молочный с крупой	150	2	3	11	70	7.22/2/3
	Пряник	20	1	1	16	71	7.209-2
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	<b>225</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1791</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>183</b>	<b>1341</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>		<b>Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	200	5	7	21	188	7.н125с
	Повидло	10	0	0	7	25	7.185/5
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	18	112	7.030
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>67</b>	<b>421</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	50	1	1	1	62	7.275/1
	Бульон из кур с гречками	200	2	0	12	52	7.259
	Мясо кур отварное в соусе	80	10	11	2	162	7.2/9/1
	Каша перловая ( <u>рисовая</u> ) рассыпчатая	150	4	5	29	181	7.45/3/4
	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18	76	7.507
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>86</b>	<b>615</b>	
	<b>Полдник</b>	Кефир	150	4	5	6	85
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>85</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Сырники из творога с морковью	100	10	15	13	250	7.8/5
	Сгущенка	15	1	1	9	49	7.004
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	<b>Итого:</b>	<b>285</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>364</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1720</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>205</b>	<b>1532</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7</b>		<b>Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>	Омлет с картофелем (запеченный)	150	10	9	15	194	7.4/6/4
	Сыр	9	2	2	0	29	7.435/5
	Батон	40	3	1	19	95	7.189-5
	Чай с лимоном	200	0	0	13	55	7.022-3
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>49</b>	<b>374</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Салат овощной с зеленым горошком	60	1	2	7	55	7.013
	Суп геркулесовый на мясном бульоне	200	2	2	13	81	7.55с-1
	Фрикадельки мясные паровые	80	17	14	1	223	7.230
	Капуста тушеная	150	3	5	14	110	7.н76с/3
	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	75	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>71</b>	<b>629</b>	
	<b>Полдник</b>	Яблоко	100	0	0	10	40
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3	5	15	115	7.16/4/2
	Ватрушка со сметаной	60	6	9	31	259	7.6/12
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>53</b>	<b>403</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1739</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>193</b>	<b>1492</b>	



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2 День 8</b>		<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия в молоке с маслом	100	11	20	20	304	7.н132	
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6	
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5	
	Какао с молоком	200	1	1	11	63	7.285/1	
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>61</b>	<b>549</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Апельсин	100	1	0	7	28	7.090-1	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>28</b>		
<b>Обед</b>	Салат из припущенной моркови с яблоками	50	1	3	6	56	7.13/1/1	
	Суп из свежей рыбы	200	2	1	12	76	7.н161-1	
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	80	9	10	3	157	7.29/8	
	Картофельное пюре	150	3	4	22	147	7.3/3	
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0	0	17	72	7.7/10	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1	
	Хлеб «Солнышко»	20	2	0	10	47	7.184/1	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>591</b>		
	<b>Полдник</b>	Ряженка	150	7	5	13	129	7.363
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>129</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2	
	Запеканка пшеничная с творогом	100	3	3	10	88	7.1/5	
	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	7.004	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1	
	Печенье	20	1	1	16	71	7.308/6	
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>224</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1685</b>	<b>47</b>	<b>57</b>	<b>200</b>	<b>1521</b>		

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>		<b>Четверг</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша из геркулеса и риса молочная со сливочным маслом	200	6	8	23	198	7.н028
	Сыр	9	2	2	0	29	7.435/5
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Чай с молоком	200	1	1	11	68	7.12/10
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>56</b>	<b>391</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1	2	7	47	7.143
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	1	3	7	58	7.043
	Котлета мясная	80	9	8	3	130	7.н163/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	5	33	190	7.н076/1
	Напиток из шиповника	200	1	0	16	70	7.063
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>583</b>	
	<b>Полдник</b>	Яблоко	100	0	0	10	40
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Селедка	30	3	1	0	45	7.н125/2
	Картофельное пюре с морковью	150	3	5	24	159	7.4/3
	Булочка Ягодка	50	4	5	30	197	7.12/12/р
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>429</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1814</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>221</b>	<b>1489</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>		<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша из гречи и пшена молочная Дружба 1 с маслом	200	4	6	22	173	7.186
	Повидло	10	0	0	3	13	7.185/5
	Батон	40	3	1	19	83	7.189-5
	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	13	94	7.13/10
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>57</b>	<b>363</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Банан	100	1	0	7	28	7.183-1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	
<b>Обед</b>	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	0	5	2	52	7.16/1/1
	Суп –лапша	200	8	2	14	14	7.20/2/4
	Запеканка картофельная с печенью	200	17	9	30	289	7.82p
	Компот из кураги	200	0	0	17	72	7.110
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>81</b>	<b>641</b>	
	<b>Полдник</b>	Ацидофилин	150	4	5	16	126
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>126</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Суп молочный с крупой	180	4	6	14	133	7.22/2/3
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1
	Пряник	20	1	1	16	71	7.209-2
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>240</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1795</b>	<b>48</b>	<b>37</b>	<b>199</b>	<b>1386</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3 День 11</b>		<b>Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	200	6	9	22	196	7.н123с-2
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Сыр	9	2	2	0	29	7.435/5
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	18	112	7.030
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>61</b>	<b>443</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Горошек зеленый с яйцом	60	1	2	13	70	7.2/1/1
	Суп –лапша на курином бульоне	200	2	3	12	89	7.20/2
	Котлета из мяса кури	80	15	4	4	124	7.н114
	Картофельное пюре	150	3	5	23	159	7.3/3
	Напиток из шиповника	200	1	0	18	76	7.063
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>89</b>	<b>601</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4	5	6	85	7.075
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>85</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	7.004
	Запеканка рисовая с творогом	100	13	26	17	292	7.2/5
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Пряник	20	1	1	16	71	7.209-2
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>56</b>	<b>477</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1784</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>222</b>	<b>1643</b>	

Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ № 482  
 \_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 3 День 12</b>		<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	12	15	4	223	7.н038/5	
	Батон	40	3	1	19	83	7.189-5	
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6	
	Чай с молоком	200	1	0	13	68	7.12/10	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>412</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Банан	100	1	0	10	47	7.183-1	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>		
<b>Обед</b>	Салат из отварного картофеля моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	1	0	4	16	7.28/1/1	
	Суп пюре гороховый	200	1	2	7	57	7.29/2	
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70	15	17	30	362	7.21/8/1	
	Макаронны отварные	150	15	5	2	15	7.н151	
	Компот из кураги	200	0	0	16	65	7.110	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Гренки	20	2	0	10	47	7.34/2/2	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>74</b>	<b>584</b>		
	<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	100	1	0	7	28	7.031/1
		<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	
	<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
Каша гречневая молочная		150	3	5	15	122	7.2/4/2	
Пирожок с яблоками		80	6	9	31	259	7.085/1	
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>411</b>		
<b>Всего:</b>		<b>1655</b>	<b>46</b>	<b>56</b>	<b>179</b>	<b>1482</b>		

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 3 День 13</b>		<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>	Сгущенное молоко	15	6	8	24	197	7.004	
	Запеканка творожная	100	5	20	5	120	7.н039-5	
	Батон	40	3	1	19	83	7.189-5	
	Повидло	10	0	0	3	13	7.185/5	
	Какао с молоком	200	3	3	16	113	7.285	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	<b>340</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0	0	10	40	7.346	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>		
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0	5	2	52	7.21/1/1	
	Щи на мясном бульоне(воде) со сметаной	200	1	2	9	67	7.н145-1	
	Каша <u>перловая</u> (рисовая) рассыпчатая	150	5	6	28	197	7.45/3/4	
	Гуляш из отварного мяса	80	11	10	5	120	7.259	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	17	70	7.6/10/1,	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Хлеб «Солнышко»	20	2	0	10	47	7.184/1	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>83</b>	<b>592</b>		
	<b>Полдник</b>	Ацидофилин	150	7	5	13	129	
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>129</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	0	0	7.10/10/2	
	Рис в молоке	100	13	17	9	272	7.н253/1	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1	
	Печенье	20	1	5	10	21	7.308/6	
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>358</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1760</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>188</b>	<b>1459</b>		

Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ № 482  
 \_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3 День 14</b>		<b>Четверг</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная сливочным маслом	200	5	7	22	179	7.н066
	Сыр	9	2	2	0	29	7.435/5
	Батон	40	3	1	19	132	7.189-5
	Чай с сахаром	200	0	0	13	55	7.032
	<b>Итого:</b>	<b>424</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>57</b>	<b>348</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварного картофеля, моркови с реп. луком, соленым огурцом, растительным маслом	60	1	8	7	113	7.30/1/1
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2	4	14	102	7.282
	Бигус с мясом	230	21	19	15	254	7.061
	Компот из кураги и изюма	200	0	0	18	76	7.4/10
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>73</b>	<b>632</b>	
	<b>Полдник</b>	Яблоко	100	0	0	10	40
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Ужин</b>	Чай с лимоном	150	0	0	7	29	7.11/10/2
	Суп молочный с крупой	150	2	3	8	70	7.22/2/3
	Сдоба обыкновенная	60	5	4	34	213	7.206с/2
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>59</b>	<b>368</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1814</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>207</b>	<b>1439</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3 День 15</b>		<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша из гречи и пшена молочная со сливочным маслом	200	4	6	20	167	7.н186
	Батон	40	3	1	19	83	7.189-5
	Повидло	10	0	0	3	28	7.185/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	13	95	7.13/10
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>359</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	60	1	4	5	62	7.11/1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2	4	14	109	7.037с
	Тефтели в соусе	80	11	3	3	116	7.11/7/3
	Картофель отварной	150	3	3	25	144	7.1/3
	Напиток из шиповника	200	0	0	18	144	7.063
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>83</b>	<b>592</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4	5	16	126	7.075
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>126</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	0	0	7.10/10/2
	Суп молочный с лапшой	150	2	3	9	81	7.21/2/3
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1
	Печенье	20	1	1	16	71	7.308/6
	<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>188</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1805</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>198</b>	<b>1311</b>	



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 4 День 16</b>		<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив маслом	200	6	8	24	210	7.н331/1	
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5	
	Повидло	10	0	0	3	25	7.185/5	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	18	112	7.030	
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>66</b>	<b>443</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>		
<b>Обед</b>	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1	4	8	70	7.27/1/1	
	Суп гороховый со сметаной	200	4	3	16	114	7.н086-1	
	Гуляш из мяса кури	80	15	4	4	124	7.190-1с/3	
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6	3	41	235	7.н151-2	
	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	18	76	7.504	
	Хлеб ржаной	20	2	0	10	47	2021/003/1	
	Хлеб пшеничный	20	10	0	2	36	7.050	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>105</b>	<b>731</b>		
	<b>Полдник</b>	Кефир	150	4	5	16	85	7.075
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>85</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	200	0	0	7	29	7.10/10/2	
	Пряник	20	1	1	16	71	7.209-2	
	Запеканка творожная	100	13	17	9	272	7.н039-6	
	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	7.004	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>49</b>	<b>457</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1790</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>249</b>	<b>1763</b>		

Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ № 482  
 \_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4 День 17</b>		<b>Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром	110	12	14	2	207	7.167/2
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Чай с молоком	200	0	0	13	68	7.12/10/2
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>408</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	1	4	4	63	7.23/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	8	9	11	171	7.31/2
	Рыба, тушенная с овощами	80	10	7	4	129	7.4//7/2
	Картофельное пюре	150	3	5	23	159	7.3/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0	0	17	72	7.7/10
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	<b>685</b>	
	<b>Полдник</b>	Яблоко	100	0	0	10	40
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Каша пшенная молочная с маслом	150	5	5	23	176	7.1/4/2
	Пирожок с капустой	70	5	6	27	201	7.206с/2
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>58</b>	<b>405</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1710</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>192</b>	<b>1585</b>	

Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ № 482  
 \_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4 День 18</b>		<b>Среда</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	12	17	22	315	7.н043/1
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Какао с молоком	200	3	3	16	63	7.285/1
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>62</b>	<b>560</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	1	0	7	28	7.346
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым луком	60	1	2	2	29	7.34/1/
	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200	2	3	11	77	7.н054
	Кнели мясные паровые	80	11	11	6	234	7.27/8
	Рис, припущенный с овощами	150	4	7	32	219	7.179/1
	Компот из изюма	200	0	0	16	73	7.078
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб Солнышко	20	2	0	10	47	7.184/1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>86</b>	<b>714</b>	
	<b>Полдник</b>	Ацидофилин	150	7	5	13	129
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>129</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Пудинг из творога	100	3	4	20	137	7.17/5
	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	7.004
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Печенье	20	2	1	15	93	
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>294</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1725</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	<b>247</b>	<b>1583</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4 День 19</b>		<b>Четверг</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша из гречи и геркулеса молочная Дружба 3 со сливочным маслом	200	6	8	24	200	7.н027
	Батон	40	3	1	19	83	7.189-5
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6
	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	13	95	7.13/10
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>416</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	1	0	10	47	7.346
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	1	3	2	39	7.275/3
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	1	3	7	59	7.043с
	Жаркое по - домашнему	230	16	17	29	364	7.н070-1
	Компот из яблок и изюма	200	0	0	18	76	7.2/10
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>74</b>	<b>621</b>	
	<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	100	0	0	10	40
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Суп молочный с крупой	150	3	3	10	88	7.22/2/3
	Шанежка с картофелем	70	5	6	30	218	7.148/2
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>334</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1765</b>	<b>41</b>	<b>50</b>	<b>197</b>	<b>1458</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 482  
\_\_\_\_\_ Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4 День 20</b>		<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ассорти ( рис, пшено) молочная	200	5	6	24	192	7.16/4
	Повидло	10	0	0	7	25	7.185/5
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Чай с лимоном	200	0	0	13	55	7.022-3
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>65</b>	<b>367</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварного картофеля моркови, свеклы с реп луком соленым огурцом растительным маслом	60	1	5	7	84	7.29/1/2
	Суп из свежей рыбы с крупой	200	8	2	14	128	7.424
	Пюре розовое	130	6	6	40	237	7.н 047
	Суфле из печени	80	18	7	2	159	7.35/8
	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	75	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>37</b>	<b>21</b>	<b>99</b>	<b>766</b>	
	<b>Полдник</b>	Снежок	150	4	5	16	126
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>126</b>	
<b>Ужин</b>	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Макаронные изделия в молоке	150	7	6	33	232	7.н132/1
	Пряник	20	1	1	16	71	7.209-2
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>368</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1805</b>	<b>58</b>	<b>41</b>	<b>253</b>	<b>1673</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061480

Владелец Карпуша Наталья Федоровна

Действителен с 10.02.2025 по 10.02.2026