



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Н.Ф. Карпуша
Приказ № 64-о от 01.03.2025

20 – ти дневное
МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(возрастная категория: 2-3 лет)
МАДОУ № 482



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1		Понедельник					
Завтрак	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив маслом	150	4	5	18	150	7.н331/1
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2	2	18	112	7.030
	Итого:	340	9	8	52	323	
Второй завтрак	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	46	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растит маслом	40	0	2	6	43	7.13/1/3
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	1	2	5	46	7.044с-1
	Котлета из мяса кури	60	11	3	3	88	7.н114
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	2	4	13	101	7.н227/2
	Компот из сухофруктов	150	0	0	13	58	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	608	17	11	56	407	
	Полдник	Кефир	135	4	4	5	73
Итого:		135	4	4	5	73	
Ужин	Чай	150	0	0	7	28	7.10/10/2
	Запеканка творожная	80	10	13	7	151	7.н039-5
	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	7.004
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Печенье	20	2	1	15	92	7.308/6
	Итого:	285	14	15	46	356	
	Всего:	1468	45	38	169	1205	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Карпуша Н.Ф.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2		Вторник					
Завтрак	Омлет натуральный	110	9	11	3	160	7.н038/3
	Сыр	6	1	1	0	19	7.435/5
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Чай с молоком	150	1	1	8	51	7.12/10/1
	Итого:	306	14	19	30	350	
Второй завтрак	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	46	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0	4	4	41	7.20/1/2
	Суп крестьянский со сметаной	150	-1	2	10	76	7.264
	Кнели рыбные паровые	60	9	5	5	112	7.10/7/2
	Картофельное пюре	120	2	3	18	113	7.64с/5
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0	0	14	59	7.7/10/2
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	593	15	16	60	472	
	Полдник	Яблоко	100	0	0	10	40
Итого:		100	0	0	10	40	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа со сливочным маслом)	150	4	5	18	138	7.18/4/2
	Ватрушка с повидлом	50	3	3	27	162	7.150/4
	Итого:	350	7	8	53	328	
	Всего:	1449	37	43	163	1236	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3		Среда					
Завтрак	Сгущенное молоко	15	1	1	6	34	7.004
	Лапшевник с творогом	80	4	4	21	148	7.н121/2
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	78	7.13/10/1
	Итого:	340	9	11	51	346	
Второй завтрак	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	46	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10,	46	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	30	1	3	3	48	7.32/1/3
	Борщ со сметаной	150	1	3	9	75	7.2/2/3
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	60	9	8	4	136	7.н104
	Морковь тушеная	150	2	7	13	125	7.10/3
	Компот из изюма	150	0	0	16	65	7. 078
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб Солнышко	15	1	0	8	35	7.049/1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	633	16	24	62	550	
Полдник	Йогурт питьевой	130	7	4	11	115	7.270
	Итого:	135	7	4	11	115	
Ужин	Чай	150	0	0	7	28	7.10/10/2
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	14	17	20	318	7.н066
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Итого:	260	16	18	41	416	
	Всего:	1428	47	55	177	1441	



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4		Четверг					
Завтрак	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4	6	21	157	7.8/4/2
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Какао с молоком	150	2	3	13	91	7.285/1
	Итого:	345	10	10	57	344	
Второй завтрак	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	46	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Салат из отварного картофеля моркови и репчатого лука с растительным маслом	40	1	3	4	46	7.28/1/2
	Щи из на мясном бульоне со сметаной	150	1	2	6	46	7.н145-1
	Фрикадельки мясные паровые	60	8	8	4	131	7.230
	Каша гречневая с овощами	120	2	3	15	101	7.44/3/2
	Компот из кураги	150	0	0	13	54	7.110
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	583	14	17	57	449	
	Полдник	Яблоко	100	1	0	10	41
Итого:		125	1	0	10	41	
Ужин	Чай	150	0	0	7	28	7.10/10/2
	Суп молочный с лапшой	150	2	3	9	80	7.21/2/3
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	3	27	153	7.9/12
	Итого:	360	7	6	43	262	
	Всего:	1488	31	32	178	1141	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5		Пятница					
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4	5	6	138	7.н119с
	Сыр	6	1	1	0	19	7.435/4
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Чай с молоком	150	1	1	8	51	7.12/10/1
	Итого:	341	9	9	44	290	
Второй завтрак	Яблоко	100	0	0	10	40	7.346
	Итого:	100	0	0	10	40	
Обед	Салат из отвар картоф моркови с реп луком, сол огурцом растит маслом	40	1	4	4	56	7.30/1/2
	Уха рыбацкая	150	5	2	8	83	7.30/2/3
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	14	13	13	238	7.н243
	Напиток из шиповника	150	0	0	16	65	7.063
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	593	24	19	57	513	
	Полдник	Ацидофилин	130	4	8	6	113
Итого:		130	4	8	6	113	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Пряник	20	1	1	16	70	7.209-2
	Суп молочный с крупой	20	2	0	11	55	7.22/2/3
	Итого:	340	5	4	41	223	
	Всего:	1504	39	36	157	1147	



Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6		Понедельник					
Завтрак	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	150	4	5	16	134	7.н125с
	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1	1	13	77	7.030
	Итого:	340	8	8	50	307	
Второй завтрак	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	46	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Икра кабачковая	30	1	3	5	44	7.275/2
	Бульон из кур с гречками	150	1	0	9	39	7.259
	Котлета из мяса куры	60	11	3	3	88	7.н114/1
	Каша перловая (рисовая) рассыпчатая	120	3	3	23	136	7.45/3/4
	Напиток с витаминами Витошка	150	0	0	17	72	7.507/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	565	19	9	74	449	
	Полдник	Кефир	130	4	4	5	73
Итого:		130	4	4	5	73	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Сырники из творога с морковью	100	10	15	13	249	7.8/5
	Сгущенка	15	1	1	9	49	7.004
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Итого:	280	13	16	36	363	
	Всего:	1415	44	37	176	1237	



Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7		Вторник					
Завтрак	Омлет с картофелем (запеченный)	150	10	9	15	194	7.4/6/4
	Сыр	6	1	1	0	19	7.435/4
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Чай с лимоном	150	0	0	11	47	7.022-3
	Итого:	341	14	11	44	276	
Второй завтрак	Сок 0,2 – 100г	100	1	0	10	46	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	40	1	1	5	33	7.013
	Суп геркулесовый на мясном бульоне	150	1	4	9	62	7.55с-1
	Фрикадельки	60	9	8	3	135	7.13/8/2
	Капуста тушеная	120	2	3	12	83	7.н76с/3
	Компот из сухофруктов	150	0	0	13	58	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	565	17	15	59	441	
	Полдник	Яблоко	100	0	0	10	40
Итого:		100	0	0	10	40	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	120	3	4	15	114	7.16/4/3
	Ватрушка со сметаной	60	6	9	31	257	7.6/12
	Итого:	330	9	13	53	400	
	Всего:	1404	37	37	171	1203	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8		Среда						
	Макаронные изделия в молоке с маслом	15	1	1	6	34	7.132/2	
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6	
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9	
	Какао с молоком	150	3	3	13	91	7.285/1	
	Итого:	270	15	25	54	485		
Второй завтрак	Апельсин	100	0	0	12	53	7.090-1	
	Итого:	100	0	0	12	53		
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30	0	2	4	33	7.13/1/3	
	Суп из свежей рыбы	150	1	2	9	61	7.ш 161-1	
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	60	8	10	3	154	7.29/8/2	
	Картофельное пюре	120	2	3	18	113	7.64с	
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0	0	14	59	7.7/10/2	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Хлеб Солнышко	15	1	0	8	35	7.049/1	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	Итого:	491	15	18	63	583		
	Полдник	Ряженка	130	7	4	11	115	7.363-4
		Итого:	130	7	4	11	115	
Ужин	Чай	150	0	0	7	28	7.10/10/2	
	Запеканка пшеничная с творогом	80	3	3	10	87	7.1/5	
	Сгущенное молоко	15	1	1	6	34	7.004	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Печенье	20	1	1	16	70	7.308/6	
	Итого:	340	5	4	40	221		
	Всего:	1453	42	51	180	1365		



Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9		Четверг					
Завтрак	Каша молочная из геркулеса и риса молочная	150	4	4	19	139	7.н028
	Сыр	6	1	1	0	19	7.435/4
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Чай с молоком	150	1	1	8	51	7.12/10/2
	Итого:	301	9	7	46	291	
Второй завтрак	Сок 0,2- 100г	100	1	0	10	46	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	40	0	3	1	31	7.143
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	1	3	6	55	7.043
	Котлета мясная	60	9	8	3	135	7.н163/6
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4	4	23	133	7.н076/1
	Напиток из шиповника	200	0	0	13	58	7.063
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	583					
Полдник	Яблоко	100	0	0	10	40	7.346
	Итого:	100	0	0	10	40	
Ужин	Чай	150	0	0	7	28	7.10/10/2
	Сельдь	30	3	1	0	15	7.н125/2
	Картофельное пюре с морковью	120	2	4	17	118	7.4/3/2
	Булочка Ягодка	50	4	5	30	198	7.209-1
	Итого:	330	6	9	53	342	
	Всего:	1414	33	35	182	1203	



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10		Пятница					
Завтрак	Каша вязкая из гречи и пшена молочная Дружба 1 с маслом	150	4	4	20	145	7.186
	Повидло	5	0	0	3	13	185/2
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Кофейный напиток на молоке	150	2	2	13	85	7.084
	Итого:	340	9	7	55	325	
Второй завтрак	Банан	100	1	0	10	41	7.183-1
	Итого:	100	1	0	15	62	
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	30	0	3	1	31	7.16/1/3
	Суп - лапша	150	6	2	11	95	7.20/2/4
	Запеканка картофельная с печенью	150	12	6	20	200	7.82p
	Компот из кураги	150	0	0	14	59	7.110
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	553	21	12	61	456	
	Полдник	Ацидофилин	130	3	4	14	75
Итого:		130	3	4	14	75	
Ужин	Чай	150	0	0	7	28	7.10/10/2
	Суп молочный с крупой	150	2	3	8	71	7.22/2/3
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Пряник	20	1	1	16	70	7.209-2
	Итого:	290	5	4	38	205	
	Всего:	1428	38	27	179	1135	



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 11		Понедельник					
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	150	5	7	15	147	7.н123с-1
	Батон	35	3	1	19	82	7.261-2
	Сыр	6	1	1	0	19	7.435/4
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1	1	13	77	7.030
	Итого:	341	11	11	46	326	
Второй завтрак	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	46	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	30	1	2	10	52	7.8/1/3
	Суп – лапша на курином бульоне	150	1	2	9	67	7.2/1/2
	Котлета из мяса кури	60	11	3	3	88	7.н114
	Картофельное пюре	120	2	3	18	113	7.н64с/5
	Напиток из шиповника	150	0	0	16	65	7.063
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	570	18	10	71	456	
Полдник	Кефир	130	4	4	5	73	7.271
	Итого:	130	4	4	5	73	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	7.044
	Запеканка рисовая с творогом	80	13	16	17	290	7.2/5
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Пряник	20	1	1	16	70	7.209-2
	Итого:	280	15	22	51	476	
	Всего:	1421	48	59	178	1376	



Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 3 День 12		Вторник						
Завтрак	Омлет натуральный	110	9	11	3	162	7.н038/3	
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9	
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6	
	Чай с молоком	150	1	0	8	51	7.12/10/2	
	Итого:	300	12	17	30	332		
Второй завтрак	Банан	100	0	0	10	46	7.183-1	
	Итого:	100	0	0	10	46		
Обед	Салат из отварного картофеля мор и реп лука с растит маслом	40	0	3	1	33	7.28/1/3	
	Суп пюре гороховый	150	1	2	6	51	7.29/2	
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	9	8	3	135	7.н163/6	
	Макароны отварные	120	3	6	25	173	7.н 151	
	Компот из кураги	150	0	0	17	72	7.110	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Гренки	15	1	0	8	35	7.34/2/2	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	Итого:	583	17	20	69	535		
	Полдник	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	41	7.033/2
		Итого:	100	1	0	10	41	
Ужин	Чай	150	0	0	7	28	7.10/10/2	
	Каша гречневая молочная	120	2	3	12	85	7.2/4/2	
	Пирожок с яблоками	60	3	4	17	130	7.085/1	
	Итого:	330	5	7	36	243		
	Всего:	1428	36	44	156	1197		



Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 13		Среда					
Завтрак	Запеканка творожная	80	4	5	18	214	7.н039-6
	Сгущенное молоко	15	1	1	6	49	7.044
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Какао с молоком	150	2	2	13	87	7.285
	Итого:	340	9	9	53	323	
Второй завтрак	Яблоко	100	0	0	10	40	7.346
	Итого:	100	0	0	10	40	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным салом	40	0	3	1	31	7.21/1/3
	Щи на мясном бульоне(воде) со сметаной	150	1	2	8	55	7.н145-1
	Каша <u>перловая</u> рассыпчатая	120	5	5	29	188	7.45/3/4
	Фрикадельки мясные	60	9	8	3	135	7.35/2/3
	Компот из сухофруктов	150	0	0	13	58	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб Солнышко	15	1	0	8	35	7.049/1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	573	18	17	65	501	
	Полдник	Ацидофилин	130	7	4	11	115
Итого:		130	7	4	11	115	
Ужин	Чай	150	0	0	7	28	7.н132/2
	Рис в молоке	150	4	5	18	214	7.н026
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1
	Печенье	20	1	5	0	16	7.308/6
	Итого:	260	12	15	29	313	
	Всего:	1408	47	45	169	1322	


 Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 3 День 14		Четверг						
Завтрак	Каша манная молочная сливочным маслом	150	4	5	16	127	7.н066	
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9	
	Сыр	6	1	1	0	19	7.435/6	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	7.032	
	Итого:	341	8	7	44	269		
Второй завтрак	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	46	7.033/2	
	Итого:	100	1	0	10	46		
Обед	Салат из отварного картофеля моркови с реп луком соленым растительным маслом	40	1	5	4	75	7.30/1/2	
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	1	3	10	77	7.282	
	Тефтели из мяса паровые	60	9	8	5	144	7.н191/3	
	Капуста тушеная	120	2	3	12	83	7.н76с/3	
	Компот из изюма	150	0	0	17	72	7.078	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	Итого:	593	16	20	64	522		
	Полдник	Яблоко	100	0	0	10	40	7.346
		Итого:	100	0	0	10	40	
Ужин	Чай с лимоном	150	0	0	7	29	7.11/10/2	
	Суп молочный с крупой	150	2	3	8	69	7.29/2/3	
	Сдоба обыкновенная	60	6	4	34	211	7.8/12	
	Итого:	380	9	7		335		
	Всего:	1514	34	35	189	1241		



Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 3 День 15		Пятница						
Завтрак	Каша молочная из гречи и пшена со сливочным маслом	150	4	6	21	157	7.н186	
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9	
	Повидлю	5	0	0	3	13	7.185/2	
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	13	88	7.067	
	Итого:	340	9	9	56	340		
Второй завтрак	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	46	7.033/2	
	Итого:	100	1	0	10	46		
Обед	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	40	0	2	2	24	7.13/1/1	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	2	4	11	85	7.037с	
	Тефтели рыбные в соусе	60	8	2	2	86	7.14/7/2	
	Картофель отварной	150	3	3	25	142	7.1/3	
	Напиток из шиповника	150	0	0	16	65	7.063	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	Итого:	603	13	10	71	455		
	Полдник	Кефир	130	3	4	14	108	271
		Итого:	130	3	4	14	108	
Ужин	Чай	150	0	0	7	28	7.10/10/2	
	Суп молочный с лапшой	150	2	3	9	80	7.21/2/3	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1	
	Печенье	20	1	1	16	70	7.308/6	
	Итого:	340	5	4	40	214		
	Всего:	1483	32	27	182	1133		




Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 16		Понедельник					
Завтрак	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив маслом	150	4	5	18	150	7.н331/1
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1	1	13	77	7.030
	Итого:	340	9	8	52	323	
Второй завтрак	Сок 0,2 – 100г	100	1	0	10	46	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Салат из отварного картофеля с кукурузой	40	1	3	5	46	7.425/1
	Суп гороховый со сметаной	150	3	2	12	82	7.н086-1
	Котлета из мяса кури	60	11	3	3	88	7.н114
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	5	3	33	186	7.н151-2
	Кисель с витаминами Витощка	150	0	0	16	65	7.504/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	593	23	11	85	538	
	Полдник	Кефир	130	4	4	5	73
Итого:		130	4	4	5	73	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Пряник	20	1	1	16	70	7.209-2
	Запеканка творожная	80	10	13	7	213	7.н039-6
	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	7.044
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Итого:	285	14	15	47	397	
	Всего:	1448	49	38	199	1376	



Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 4 День 17		Вторник						
Завтрак	Омлет с сыром	100	11	12	2	183	7.167/1	
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	7.185/2	
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9	
	Чай с молоком	150	1	1	8	51	7.12/10/2	
	Итого:	290	15	19	29	353		
Второй завтрак	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	46	7.033/2	
	Итого:	100	1	0	10	46		
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом растительным маслом	40	1	3	4	44	7.23/1/2	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	6	7	8	127	7.31/2/3	
	Тефтели рыбные	60	12	5	4	123	7.149с-1	
	Картофельное пюре	120	2	3	18	113	7.64с	
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0	0	14	59	7.7/10/2	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	Итого:	593	24	18	63	538		
	Полдник	Яблоко	100	0	0	10	40	7.346
		Итого:	100	0	0	10	40	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	4	4	19	139	7.11/4/3	
	Пирожок с капустой	70	5	6	27	201	7.26с/2	
	Итого:	320	9	10	53	368		
	Всего:	1403	48	47	166	1345		


 Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 18		Среда					
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	100	2	5	22	245	7.н043-1
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Какао с молоком	150	2	2	13	87	7.285
	Итого:	290	18	25	59	558	
Второй завтрак	Яблоко	100	0	0	12	53	7.346
	Итого:	100	1	0	15	62	
Обед	Салат из отварного картофель с зел луком	45	0	2	2	25	7.057/2
	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	150	1	2	8	55	7.н054
	Кнели мясные паровые	50	8	10	3	147	7.27/8/3
	Рис, припущенный с овощами	120	3	6	25	173	7.179/1
	Компот из изюма	150	0	0	13	54	7.078
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб Солнышко	15	1	0	8	35	7.049/1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	573	16	20	67	525	
	Полдник	Ацидофилин	130	7	4	11	147
Итого:		130	7	4	11	147	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Сгущенное молоко	15	1	1	6	34	7.004
	Пудинг из творога	100	3	4	20	134	7.2/3
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Печенье	20	2	1	15	92	
	Итого:	340	7	5	50	291	
Всего:	1448	45	54	219	1592		

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 19		Четверг					
Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная Дружба 3 со сливочным маслом	150	4	6	18	144	7.н027
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6
	Кофейный напиток на молоке	150	2	2	13	88	7.13/10/2
	Итого:	340	9	9	53	324	
Второй завтрак	Яблоко	100	1	0	10	46	7.346
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Икра кабачковая	40	0	2	1	23	7.275
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	1	2	5	46	7.043с
	Фрикадельки мясные	60	9	8	3	135	7.230
	Картофельное пюре	120	2	3	18	113	7.64с
	Компот из изюма	150	0	0	17	72	7.078
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	593	16	17	61	468	
Полдник	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	40	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10	40	
Ужин	Чай	150	0	0	7	28	7.10/10/2
	Суп молочный с крупой	120	3	3	10	87	7.н132/1
	Шанежка с картофелем	60	5	6	30	215	7.148/2
	Итого:	360	7	8	37	266	
	Всего:	1483	32	37	168	1163	


 Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 20		Пятница					
Завтрак	Каша молочная рис пшено со сливочным маслом	130	4	5	18	142	7.43-2/3/2
	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Батон	35	3	1	19	82	7.189-9
	Чай с лимоном	150	0	0	11	47	7.022-3
	Итого:	340	6	6	51	284	
Второй завтрак	Сок 0,2-100г	100	1	0	10	46	7.033/2
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Салат из отвар картофеля ,моркови, свеклы с реп луком сол огурцом расти маслом	40	1	4	4	56	7.29/2
	Суп из свежей рыбы с крупой	150	6	2	13	107	7.424
	Пюре розовое	130	6	6	40	235	7.н047
	Суфле из печени	60	14	5	2	118	7.35/8/2
	Компот из сухофруктов	150	0	0	13	58	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	15	1	0	8	35	7.144
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	603	30	17	88	645	
	Полдник	Снежок	130	3	4	14	108
Итого:		130	3	4	14	108	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Макаронные изделия в молоке	150	6	5	28	198	7.16/4
	Пряник	20	1	1	16	70	7.209-2
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Итого:	320	8	6	59	333	
	Всего:	1493	48	33	223	1415	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061480

Владелец Карпуша Наталья Федоровна

Действителен с 10.02.2025 по 10.02.2026