ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A18FD2DE0752F8C8A649505E96166AC4
Владелец: Тихонова Марина Леонидовна
Действителен: с 12.03.2026 до 05.06.2027

Утверждено МБДОУ "Карлыганский детский сад"
_____ М.Л. Тихонова
11 августа 2026 года № 115 -ОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(Ккал)	
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,00	171,0	219
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,00	28,0	412
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	**3**
1	Итого за завтрак:	**350**	**10,45**	**11,25**	**48,56**	**338**	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150	4,36	4,07	9,2	89,3	**91**
							128
	Котлета рубленная	50	7,61	2,45	5,33	61,6	**299**
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	31	193	**330**
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	11,6	7,97	7,75	84,75	**394**
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	16,7	87	**ТТН**
	Итого за обед:	**480**	**32,87**	**20,09**	**69,98**	**515,65**	
			1	1	2		
Полдник	Запеканка капустная	130	4,05	9,87	14,85	164,0	**165**
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	**413**
	Итого за полдник:	**280**	**6,70**	**12,20**	**26,16**	**241,0**	
			1	1	4	1094,7	
	Всего за день:		50,02	43,54	144,70		
			1	1	3		
	Вторник						
	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	150	4,27	4,86	29,32	178	182

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	414
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,2	94,8	ТТН
2	Итого за завтрак:	**360**	**9,77**	**7,26**	**59,15**	**342,8**	
			1	1	6		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной) с мясом птицы	160	4,00	3,00	12,00	91,0	86
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	110	3,00	2,50	22,00	124,0	330
	Биточки рубленные	50	7,10	5,60	7,50	110,0	299
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	150	11,60	0,00	7,75	84,8	394
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**490**	**29,00**	**11,70**	**65,95**	**496,8**	
			1	1	2		
Полдник	Запеканка из творога/повидло	130	8,77	6,03	14,68	157,6	**251**
	Кисель из джема	150	0,06	0,00	16,70	71,5	401
	Итого за полдник:	280	8,83	6,03	31,38	229,1	
			1	1	4	1068,7	
	Всего за день:	1130	47,60	24,99	156,48		
			1	1	3		
Среда							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	150	4,76	4,86	25,83	166,0	182
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	15,82	107,0	416
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,04	19,20	94,8	ТТН
3	**Итого за завтрак:**	**380**	**11,07**	**7,62**	**60,85**	**367,8**	
			1	1	5		
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	160	3,89	1,75	10,00	96,8	82
	Рыба припущенная	50	9,70	0,60	0,16	45,0	259
	Рис отварной	110	2,67	3,50	27,00	149,0	330
	Компот из сухофруктов	150	11,60	0,00	7,75	84,8	394
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	490	31,16	6,45	61,61	462,5	

			1	1	2		
Полдник	Биточки манные с повидлом абрикосовым	130	3	2,5	20,00	216,0	213
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,0	412
	Итого за полдник:	**310**	**3,07**	**2,51**	**27,10**	**245,0**	
			1	1	9	1075,3	
	Всего за день:	**1180**	**45,30**	**16,58**	**149,56**		
			1	1	3		
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) вязкая с маслом и сахаром	150	4,05	5,69	25,25	178,0	182
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	3,16	0,40	19,20	94,8	415
	Хлеб пшеничный	30	2,65	1,79	18,83	102,0	ТТН
	Итого за завтрак:	**360**	**9,86**	**7,88**	**63,28**	**374,8**	
4			1	1	6		
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущенным) с мясом птицы	160	6,00	5,00	10,00	105,3	87
Обед	Кура отварная	50	12,00	8,00	0,29	121,0	
	Картофель отварной с маслом	110	2,30	1,95	10,00	104,0	330
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	417
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**500**	**24,11**	**15,76**	**51,22**	**478,3**	
			1	1	3		
Полдник	Суп молочный с вермишелью	150	3,00	3,00	10,30	131,0	100
	Чай с повидлом абрикосовым	150	0,09	0,01	7,81	32,0	411
	Печенье	20	2,05	1,10	6,60	47,0	ТТН
	Итого за полдник:	**320**	**5,14**	**4,11**	**24,71**	**210,0**	
			1	1	5	**1063,1**	
	Всего за день:	**1180**	**39,11**	**27,75**	**139,21**		
			1	1	4		
Пятница							

Завтрак	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150	5,45	7,93	36,28	188,5	**182**
5	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	413
	Масло (порционно)	10	1,00	0,50	3,30	23,5	6
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,20	94,8	ТТН
	Итого за завтрак:	**370**	**12,26**	**11,16**	**70,09**	**323,8**	
			1	1	6		
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы, сметной	160	3,63	4,75	7,60	90,8	63
	Шницель рубленный	50	7,40	5,60	7,40	110,0	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	3,00	19,00	121,0	219
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	150	11,60	0,00	7,75	84,8	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**500**	**29,93**	**13,95**	**58,45**	**493,6**	
			1	1	2		
Полдник	Оладьи с повидлом абрикосовым	130	4,56	4,06	27,70	166,0	432
	Напиток кисломолочный йогуртный "Снежок"	100	2,80	2,50	11,00	78,0	ТТН
	Итого за полдник:	**230**	**7,36**	**6,56**	**38,70**	**244,0**	
			1	1	5		
	Всего за день:	**730**	**49,55**	**31,67**	**167,24**	**1061,4**	
			1	1	3		
	Понедельник						
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	7	7	32	173	
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,00	28,0	412
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,04	19,20	94,8	ТТН
	Сыр (порциями)	15	2,40	3,39		40,0	7
6	**Итого за завтрак:**	**375**	**12,60**	**10,44**	**58,20**	**335,8**	
			1,00	**1,00**	**5**		
Обед	Рассольник домашний с мясом птицы и сметаной	160	4,40	5,20	8,80	99,0	81
	Плов из птицы из филе птиц	150	15,50	5,40	25,00	212,0	321
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	11,60	0,00	7,75	84,8	394

	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**480**	**34,80**	**11,20**	**58,25**	**482,8**	
			1	1	2		
Полдник	Котлеты манные со сгущеным молоком	100	3	2,5	20,00	116,0	213
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	414
	Итого за полдник:	**250**	**5,34**	**4,50**	**30,63**	**186,0**	
			1	1	6		
	Всего за день:	**1105**	**52,74**	**26,14**	**147,08**	**1004,6**	
			1	1	3		
	Вторник						
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом и сахаром	150	4,27	4,86	29,32	178	182
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	15,82	89,0	416
	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	109,0	5
7	**Итого за завтрак:**	**375**	**9,87**	**11,51**	**66,20**	**376,0**	
			1	1	7		
	Суп картофельный с макаронными изделиями с отварной курицей	160	4,70	3,83	10,98	92,0	86
	Голубцы ленивые	120	10,60	6,81	15,00	264,0	315
Обед	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,00	73,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**460**	**18,72**	**11,36**	**60,68**	**516,5**	
			1	1	3		
Полдник	Сырники из творога / повидло абрикосовое	130	12,00	8,00	7,40	152,0	245
	Кисель из повидла	150	0,09	0,00	16,70	71,5	401
	Итого за полдник:	**280**	**12,09**	**8,00**	**24,10**	**223,5**	
			1	1	2		
	Всего за день:	**1115**	**40,68**	**30,87**	**150,98**	**1116,0**	
			1	**1**	**4**		
Завтрак	Среда						
8	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	5,45	7,93	36,28	178,5	**182**

	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2,15	1,46	15,50	102,0	415
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,04	19,20	94,8	ТТН
	Итого за завтрак:	**360**	**10,76**	**9,43**	**70,98**	**375,3**	
			1	1	7		
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы, сметной	160	3,63	4,75	9,00	98,0	63
	Котлета рубленная	50	7,40	5,60	7,40	110,0	299
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	110	3,30	3,00	22,00	124,0	330
	Компот из сушеных фруктов	150	11,60	0,00	7,75	84,8	394
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	**490**	**29,23**	**13,95**	**62,85**	**503,8**	
			1	1	2		
Полдник	Пудинг из творога с повидлом абрикосовым	130	8,70	6,03	20,78	250,0	249
	Чай с лимоном	150	0,07	0,00	7,10	29,0	412
	Итого за полдник:	**280**	**8,77**	**8,70**	**27,88**	**279,0**	
			1	1	3		
	Всего за день:	**1130**	**48,76**	**32,08**	**161,71**	**1158,1**	
			1	1	3		
Завтрак	Четверг						
9	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150	4,27	5,00	29,00	178,0	182
	Чай с молоком	180	2,65	0,04	19,20	94,8	413
	Хлеб пшеничный	30	3,16	2,33	11,31	77,0	ТТН
	Итого за завтрак:	**360**	**10,08**	**7,37**	**59,51**	**349,8**	
			1	1	6		
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущенным) с мясом птицы	160	5,93	4,75	10,00	105,3	87
Обед	Тефтели	60	4,00	4,50	5,00	77,5	304
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	3,00	19,00	121,0	219
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	16,7	87,0	ТТН

	Итого за обед:	**500**	**17,84**	**13,10**	**69,37**	**469,8**	
			1	1	4		
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,30	3,00	10,00	136,0	100
Полдник	Сок яблочный	150	0,70	0,00	15,15	63,0	418
	Печенье	20	1,46	3,20	13,72	40,0	ТТН
	Итого за полдник:	**300**	**4,00**	**3,00**	**25,15**	**239,0**	
			1	1	6		
	Всего за день:	**1160**	**31,92**	**23,47**	**154,03**	**1058,6**	
			1	1	5		
Завтрак	Пятница						
10	Каша "Дружба"	150	4,06	5,15	21,54	148,8	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70,0	414
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,20	94,8	ТТН
	Сыр (порционно)	15	2,40	3,39		40,0	2
	Итого за завтрак:	**365**	**11,96**	**10,94**	**51,37**	**353,6**	
			1	1	4		55
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы , со сметаной	160	3,72	4,75	7,60	107,3	259
	Рыба припущенная	50	9,70	0,60	0,16	45,0	271
	Картофель отварной с малом	110	3,50	1,80	11,00	104,0	336
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	150	11,60	0,00	7,75	84,8	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого:	**500**	**31,82**	**7,75**	**43,21**	**428,1**	
					1		
Полдник	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	131,0	453
	Йогурт с ароматом клубники	150	3,00	2,50	11,00	79,0	ТТН
	Итого за полдник:	**200**	**6,39**	**9,48**	**37,07**	**210,0**	
			1	1	6		
	Всего за день:	**1065**	**50,17**	**28,17**	**131,65**	**991,6**	
			1	1	3		





