Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 г. Амурска Амурского муниципального района
Хабаровского края

ПРИКАЗ

_____ № _____

Об утверждении перспективного 10-дневного меню на 2023/2024 учебный год

В целях выполнения норм питания, укрепления здоровья дошкольников, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей раннего и дошкольного возраста в 2023/2024 учебном году

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить перспективное 10-дневное меню для групп раннего возраста (с 1 до 3 лет) и для групп дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) на 2023/2024 учебный года Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15 г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края (далее – учреждение). (Приложение 1).
2. Утвердить технологические карты приготовления блюд на 2023/2024 учебный год Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15 г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края (Приложение 2).
3. Утвердить график выдачи пищи для групп раннего возраста (с 1 до 3 лет) и для групп дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) на 2023/2024 учебный год Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15 г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края (Приложение 2).
4. Матвеевой Н.А., кладовщику, осуществлять заказ продуктов с учетом перспективного меню на 2023/2024 учебный год.
5. Лёзину С.А., заместителю заведующего по АХЧ, установить контроль за соблюдением перспективного меню и графика выдачи пищи в 2023 – 2024 учебном году.
6. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующий учреждением О.И. Рухмакова

С приказом ознакомлены:

«____» _____ 2023 г. _____ С.А. Лёзин

«____» _____ 2023 г. _____ Н.А. Матвеева

Приложение 2

к приказу заведующего
МБДОУ № 15 г. Амурска
от _____ № _____

Технологические карты

приготовления блюд на 2023/2024 учебный год

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детский сад № 15 г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края

Приложение 1
к приказу заведующего
МБДОУ № 15 г. Амурска
от _____ № _____

Перспективное10-дневное меню
для групп раннего возраста (с 1 до 3 лет) на 2023 – 2024 учебный год
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15
г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края

Сад. 2022 – 2023 учебный год

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день	Завтрак 08.00	Каша пшенная молочная жидкая	170	5.1	5.4	24.3	167.0	165
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Сыр Российский	10	2.1	2.7	0.0	33.1	
		Кофейный напиток с молоком	180	2.6	2.4	15.8	95.6	391
		Итого:	**400**	**12.5**	**15.7**	**58.1**	**424.9**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	
		Итого:	**150**	**0.8**	**0.2**	**15.2**	**64.5**	
	Обед 11.00	Салат из кабачков	50	0.3	2.6	2.9	36.8	
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	8.9	2.7	17.2	129.7	72
		Картофель отварной	130	2.7	2.6	21.6	120.8	314
		Тефтели рыбные	70	10.0	4.0	8.1	108.8	230
		Напиток клюквенный	180	0.1	0.0	11.5	48.9	410
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
		Итого:	**650**	**24.7**	**12.3**	**78.3**	**526.5**	
	Полдник 15.15	КМП «Кефир»	200	5.8	5.0	8.0	106.0	406
		Кекс «Детский»	50	3.0	10.6	26.1	211.6	489
		Итого:	**250**	**8.8**	**15.6**	**34.1**	**317.6**	
	Ужин 17.00	Пудинг из моркови и яблок	200	5.4	18.1	35.6	331.9	168
		Компот из вишни	200	0.3	0.1	18.2	76.2	398
		Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	
		Итого:	**450**	**9.5**	**18.5**	**78.9**	**526.5**	
		Всего за день:	**1900**	**56.2**	**62.2**	**264.6**	**1860.1**	
		Норма	**1800**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-й день	Завтрак 08.00	Каша рисовая молочная жидкая	180	4.2	6.2	23.6	167.6	167
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Какао с молоком	180	3.5	3.4	15.8	109.1	388
		Итого:	**400**	**10.4**	**14.8**	**57.4**	**405.9**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	
		Итого:	**150**	**0.8**	**0.2**	**15.2**	**64.5**	
	Обед 11.00	Салат картофельный с огурцами солёными	50	1.0	2.7	7.5	58.9	43
		Суп из овощей	180	7.7	8.2	10.8	152.2	66
		Говядина, тушеная с капустой	200	16.4	15.9	21.0	295.2	283
		Компот из свежих яблок	180	0.2	0.2	14.9	63.2	398
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
		Итого:	**650**	**28.0**	**27.3**	**71.3**	**651.0**	
	Полдник 15.15	КМП «Йогурт питьевой»	200	4.0	3.0	6.0	96.0	406
		Ватрушка с джемом	50	2.9	0.6	45.4	193.8	450
		Итого:	**250**	**6.9**	**3.6**	**51.4**	**289.8**	
	Ужин 17.00	Салат из свеклы с чесноком	50	0.7	4.9	3.8	61.8	40
		Макаронные изделия отварные	130	4.7	3.9	30.3	175.4	306
		Биточки рыбные	70	11.7	8.8	16.5	198.3	226
		Кисель из чёрной смородины	180	0.2	0.1	19.2	79.8	396
		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
		Итого:	**460**	**19.6**	**17.9**	**84.8**	**586.2**	
		Всего за день:	**1910**	**65.6**	**63.7**	**280.1**	**1997.4**	
		Норма	**1800**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день	Завтрак 08.00	Каша пшенная с тыквой	180	7.4	10.4	38.2	277.2	185
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Кофейный напиток с молоком	180	2.6	2.4	15.8	95.6	
		Итого:	**400**	**12.7**	**18.0**	**72.0**	**502.1**	
	Второй завтрак 10.00	Сок Фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	
		Итого:	**150**	**0.8**	**0.2**	**15.2**	**64.5**	
	Обед 11.00	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	1.4	5.1	6.7	78.9	3
		Суп крестьянский с рисом	180	6.8	15.6	15.4	122.9	94
		Макаронные изделия отварные	130	4.7	3.9	30.3	175.4	306
		Гуляш из говядины	70	14.7	18.9	5.2	249.5	259
		Чай с сахаром	180	0.2	0.0	14.6	59.2	430
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
		Итого:	**650**	**30.5**	**43.9**	**89.0**	**767.5**	
	Полдник 15.15	КМП «Снежок»	200	5.2	5.0	22.0	154.0	406
		Булочка обогащенная	50	5.4	2.1	32.0	168.3	
		Итого:	**250**	**10.6**	**7.1**	**54.0**	**322.3**	
	Ужин 17.00	Вареники ленивые	200	30.2	22.0	30.7	441.1	207
		Компот из свежих яблок	200	0.4	0.4	20.5	88.9	398
		Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	
		Итого:	**250**	**34.4**	**22.6**	**76.3**	**648.4**	
		Всего за день:	**1900**	**88.9**	**91.8**	**306.4**	**2304.8**	
		Норма	**1800**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день	Завтрак 08.00	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	5.8	6.6	24.1	179.4	162
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Чай с молоком	180	2.3	2.2	14.5	87.1	384
		Итого:	**400**	**10.8**	**14.0**	**56.6**	**395.7**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	
		Итого:	**150**	**0.8**	**0.2**	**15.2**	**64.5**	
	Обед 11.00	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.6	5.1	2.4	58.8	14
		Рассольник ленинградский	180	6.1	7.4	17.6	167.7	64
		Пюре картофельное	130	3.2	4.5	22.1	142.2	335
		Хлебцы рыбные	70	14.3	3.9	4.5	110.4	229
		Соус молочный с морковью	30	0.8	1.6	3.5	32.0	337
		Напиток из шиповника	180	0.3	0.1	15.0	63.7	409
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
		Итого:	**680**	**28.0**	**23.0**	**82.0**	**656.4**	
	Полдник 15.15	КМП «Био ряженка»	200	5.8	5.0	8.4	108.0	406
		Печенье обогащенное	50	3.8	4.9	37.2	208.5	
		Итого:	**250**	**9.6**	**9.9**	**45.6**	**316.5**	
	Ужин 17.00	Пудинг из творога с рисом	150	19.9	17.0	28.9	349.9	236
		Соус вишневый	20	0.1	0.0	12.7	51.6	358
		Компот из кураги	180	1.2	0.1	26.7	113.0	396
		Фрукт свежий (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
		Итого:	**450**	**21.5**	**17.5**	**78.1**	**561.4**	
		Всего за день:	**1930**	**70.6**	**64.5**	**277.5**	**1994.6**	
		Норма	**1800**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-й день	Завтрак 08.00	Омлет натуральный	150	13.6	15.2	1.7	198.3	188
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Сыр российский	10	2.1	2.7	0.0	33.1	
		Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.7	17.5	106.2	391
		Итого:	**400**	**21.3**	**25.8**	**37.2**	**466.8**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	150	21.3	25.8	37.2	466.8	
		Итого:	**150**	**21.3**	**25.8**	**37.2**	**466.8**	
	Обед 11.00	Салат из картофеля с морской капустой и свёклой	50	1.4	2.7	9.1	66.6	82
		Борщ с капустой и картофелем	180	7.0	14.8	12.6	108.9	62
		Каша гречневая рассыпчатая	130	8.3	6.2	37.3	237.4	181
		Печень, тушенная в соусе	70	14.7	9.7	6.0	187.4	261
		Компот из смеси сухофруктов	180	0.0	0.0	9.7	38.7	399
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
		Итого:	**700**	**34.0**	**33.8**	**91.7**	**720.6**	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	200	5.6	4.9	9.3	104.8	
		Коржик молочный	50	4.5	5.1	35.2	204.7	435
		Итого:	**250**	**10.1**	**10.0**	**44.6**	**309.5**	
	Ужин 17.00	Голубцы ленивые с мясом	200	15.1	20.5	21.2	331.5	72
		Чай с лимоном	200	0.3	0.0	12.4	51.4	383
		Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	
		Итого:	**450**	**19.1**	**20.8**	**58.7**	**501.4**	
		Всего за день:	**1900**	**85.3**	**90.4**	**247.3**	**2062.8**	
		Норма	**1800**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4		6	7	8	9
6-й день	Завтрак 08.00	Каша «Дружба»	180	5.0	6.9	24.6	181.1	155
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Какао с молоком	180	3.5	3.4	15.8	109.1	388
		Итого:	**400**	**11.2**	**15.5**	**58.4**	**419.4**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	**150**	**0,8**	**0,2**	**15,2**	**64,5**	
	Обед 11.00	Салат витаминный	50	0,9	3,0	9,7	70,4	1
		Свекольник	180	6,1	12,8	17,1	136,9	65
		Капуста тушеная	130	3,6	2,2	16,0	100,8	311
		Щницель мясной	70	12,0	11,1	9,6	185,8	255
		Кисель из свежих яблок	180	0,4	0,4	23,9	102,3	396
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		Итого:	**650**	**25,6**	**29,8**	**93,2**	**677,7**	
	Полдник 15.15	КМП «Кефир»	200	5,8	5,0	8,0	106,0	406
		Печенье обогащенное	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
		Итого:	**250**	**9,6**	**9,9**	**45,2**	**314,5**	
	Ужин 17.00	Салат из кукурузы с морковью	50	1,2	4,9	4,8	69,0	6
		Пюре картофельное	130	2,7	4,4	18,4	124,8	335
		Рыба, тушенная в томате с овощами	70	11,8	4,1	2,6	95,0	224
		Напиток из шиповника	180	0,3	0,1	15,0	63,7	409
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		Итого:	**460**	**18,3**	**13,7**	**55,9**	**423,5**	
		Всего за день:	**1910**	**65,4**	**69,1**	**267,9**	**1899,6**	
		Норма	**1800**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

		Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-й день	Завтрак 08.00	Каша гречневая вязкая на молоке	170	6,9	7,1	24,4	190,1	157
		Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр российский	10	2,1	2,7	0,0	33,1	
		Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,4	15,8	95,6	391
		Итого:	**400**	**14,3**	**17,4**	**58,2**	**448,1**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	**150**	**0,8**	**0,2**	**15,2**	**64,5**	
	Обед 11.00	Винегрет овощной	50	0,9	3,7	5,3	59,0	50
		Суп рисовый с мясом	180	6,3	6,1	10,7	122,3	
		Макаронные изделия отварные	130	4,7	3,9	30,3	175,4	306
		Биточки рыбные	70	11,0	8,8	16,2	194,1	226
		Напиток клюквенный	180	0,1	0,0	11,3	47,8	410
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		Итого:	**650**	**25,7**	**22,9**	**90,8**	**680,3**	
	Полдник 15.15	КМП «Био Ряженка»	200	5,8	5,0	8,4	108,0	406
		Шанежка с яблоками	50	4,0	1,7	37,9	184,7	539
		Итого:	**250**	**9,8**	**6,7**	**46,3**	**292,7**	
	Ужин 17.00	Запеканка морковная с творогом	150	17,0	14,9	29,3	322,1	154
		Соус сметанный	20	0,3	2,1	0,7	28,2	341
		Чай с сахаром	180	0,2	0,0	14,6	59,2	430
		Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
		Итого:	**450**	**17,9**	**17,4**	**54,4**	**456,5**	
		Всего за день:	**1900**	**68,6**	**64,5**	**264,9**	**1942,0**	
		Норма	**1800**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-й день	Завтрак 08.00	Каша манная молочная жидкая	180	5,7	5,8	26,8	181,7	160
		Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Чай с молоком	180	2,3	2,2	14,5	87,1	384
		Итого:	**400**	**10,7**	**13,1**	**59,3**	**398,0**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	**150**	**0,8**	**0,2**	**15,2**	**64,5**	
	Обед 11.00	Салат из свежих помидоров	50	0,7	5,1	2,4	60,2	17
		Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,3	6,1	10,2	123,9	82
		Жаркое по-домашнему	200	17,8	17,4	21,9	315,7	247
		Кисель из клюквы	180	0,1	0,0	22,6	92,8	393
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		Итого:	**650**	**26,6**	**29,0**	**74,0**	**674,1**	
	Полдник 15.15	КМП «Снежок»	200	5,2	5,0	22,0	154,0	406
		Крендель сахарный	50	4,4	5,9	34,9	210,3	415
		Итого:	**250**	**9,6**	**10,9**	**56,9**	**364,3**	
	Ужин 17.00	Пюре картофельное	130	3,0	4,5	20,6	135,1	335
		Котлеты рыбные любительские	70	9,0	3,0	6,0	87,7	227
		Соус сметанный с томатом	20	0,5	2,4	1,4	35,0	342
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	10,6	42,6	399
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
		Итого:	**450**	**16,3**	**10,2**	**63,8**	**418,9**	
		Всего за день:	**1900**	**64,0**	**63,4**	**269,2**	**1919,8**	
		Норма	**1800**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-й день	Завтрак 08.00	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,7	6,5	31,8	213,2	161
		Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Какао с молоком	180	3,5	3,4	15,8	109,1	388
		Итого:	**400**	**12,9**	**15,2**	**65,6**	**451,5**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	**150**	**0,8**	**0,2**	**15,2**	**64,5**	
	Обед 11.00	Салат из свеклы с изюмом	50	0,9	3,0	9,5	68,8	37
		Суп картофельный с говядиной и клецками	180	5,4	5,1	16,0	132,1	92
		Азу	200	14,0	18,1	18,2	292,5	260
		Компот из изюма	180	0,6	0,1	26,6	110,7	403
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		Итого:	**650**	**23,5**	**26,7**	**87,2**	**685,7**	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
		Кекс творожный	50	9,1	9,1	25,8	221,5	488
		Итого:	**250**	**14,7**	**14,0**	**35,1**	**326,3**	
		Рагу из птицы	200	19,1	21,0	23,2	358,7	290
		Кисель из свежих яблок	200	0,4	0,4	26,0	111,5	396
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
		Итого:	**450**	**23,3**	**21,7**	**74,2**	**588,6**	
		Всего за день:	**1900**	**75,2**	**77,7**	**277,3**	**2116,5**	
		Норма	**1800**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день	Завтрак 08.00	Омлет с сыром	150	15,0	19,7	2,1	246,5	194
		Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр российский	10	2,1	2,7	0,0	33,1	
		Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	17,5	106,2	391
		Итого:	**400**	**22,7**	**30,2**	**37,7**	**515,0**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	**150**	**0,8**	**0,2**	**15,2**	**64,5**	
	Обед 11.00	Салат «Школьные годы»	50	0,9	5,1	2,7	61,2	29
		Суп картофельный с рыбой	180	6,5	1,9	18,2	116,2	73
		Рис отварной	130	3,4	3,3	35,4	184,6	303
		Суфле из кур	70	26,1	31,8	2,4	399,7	291
		Чай с сахаром	180	0,2	0,0	14,5	58,7	430
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		Итого:	**650**	**39,8**	**42,4**	**90,2**	**902,0**	
	Полдник 15.15	КМП «Варенец»	200	5,6	5,0	8,0	100	406
		Печенье обогащенное	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
		Итого:	**250**	**9,4**	**9,9**	**45,2**	**308,5**	
	Ужин 17.00	Икра кабачковая	50	0,7	2,6	4,3	44,6	53
		Капуста тушеная	130	3,6	2,2	15,3	97,6	311
		Шницель мясной	70	13,2	12,1	9,6	199,9	255
		Напиток клюквенный	180	0,1	0,0	11,3	47,8	410
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		Итого:	**470**	**20,6**	**17,2**	**60,7**	**484,7**	
		Всего за день:	**1920**	**93,1**	**99,8**	**248,9**	**2274,7**	
		Норма	**1800**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

Перспективное10-дневное меню
для групп дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) на 2023 – 2024 учебный год
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15
г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края

Ясли. 2023 – 2024 учебный год

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день	Завтрак 08.00	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,5	4,8	21,5	147,7	165
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр Российский	5	1,0	1,3	0,0	16,4	
		Кофейный напиток с молоком	160	2,6	2,4	14,4	90,2	391
		Итого:	**350**	**10,4**	**13,6**	**51,4**	**370,5**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43,0**	
	Обед 11.00	Салат из кабачков измельченный	30	0,3	1,6	2,2	24,2	
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками протертый	150	9,3	2,4	14,1	115,4	72
		Пюре морковное	110	2,8	4,6	12,6	104,7	323
		Тефтели рыбные	50	7,9	2,0	5,8	81,4	230
		Напиток клюквенный	150	0,1	0,0	9,5	40,0	410
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	**525**	**22,7**	**11,8**	**58,9**	**437,2**	
	Полдник 15.15	КМП «Кефир»	150	4,4	3,8	6,0	79,5	406
		Кекс «Детский»	50	3,0	10,6	26,1	211,6	489
		Итого:	**200**	**7,3**	**14,3**	**32,1**	**291,1**	
	Ужин 17.00	Пудинг из моркови и яблок	180	5,2	16,3	34,1	308,7	168
		Компот из вишни	180	0,3	0,1	16,4	68,5	398
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		Итого:	**400**	**8,5**	**10,0**	**70,6**	**472,0**	
		Всего за день:	**1575**	**49,4**	**55,4**	**223,2**	**1613,7**	
		Норма	**1500**	**42**	**47**	**203**	**1400**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-й день	Завтрак 08.00	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,7	5,6	21,0	149,4	167
		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Какао с молоком	160	3,1	3,1	14,1	97,3	388
		Итого:	**350**	**8,8**	**13,5**	**48,0**	**349,7**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43,0**	
	Обед 11.00	Салат из картофеля с помидорами измельченный	30	0,7	1,6	4,0	34,0	
		Суп гречневый с мясом птицы протертый	150	6,2	5,8	8,8	112,4	
		Картофель и овощи тушеные в соусе	160	4,4	7,2	30,4	213,1	134
		Компот из свежих яблок	150	0,2	0,2	14,3	61,4	398
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	**525**	**13,8**	**15,2**	**72,3**	**492,3**	
	Полдник 15.15	КМП «Йогурт питьевой»	150	3,0	2,3	4,5	72,0	406
		Ватрушка с джемом	50	2,8	0,5	27,7	125,1	450
		Итого:	**200**	**5,8**	**2,8**	**32,2**	**197,1**	
	Ужин 17.00	Салат из моркови с изюмом измельченный	30	0,7	0,1	8,6	38,5	9
		Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,4	25,6	148,7	306
		Биточки рыбные	50	8,9	6,8	12,2	150,6	226
		Кисель из чёрной смородины	180	0,2	0,1	18,7	77,9	396
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		Итого:	**400**	**16,1**	**10,5**	**80,1**	**486,8**	
		Всего за день:	**1575**	**44,9**	**42,0**	**242,8**	**1568,9**	
		Норма	**1500**	**42**	**47**	**203**	**1400**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день	Завтрак 08.00	Каша пшенная с тыквой	160	6,7	9,3	35,7	254,2	185
		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Кофейный напиток с молоком	160	2,3	2,2	14,0	85,1	391
		Итого:	**350**	**10,9**	**16,3**	**62,6**	**442,3**	
	Второй завтрак 10.00	Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43,0**	
	Обед 11.00	Салат из моркови измельченный	30	0,5	1,5	4,0	32,1	6
		Суп крестьянский с рисом протертый	150	6,6	13,8	12,3	104,8	94
		Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,4	25,6	148,7	306
		Гуляш из говядины	50	13,4	16,0	3,9	213,2	259
		Чай с сахаром	150	0,2	0,0	12,1	49,1	430
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	**525**	**27,0**	**35,0**	**72,8**	**619,4**	
	Полдник 15.15	КМП «Снежок»	150	3,9	3,8	16,5	115,5	406
		Булочка обогащенная	50	4,8	2,1	28,8	152,8	
		Итого:	**200**	**8,7**	**5,8**	**45,3**	**268,3**	
	Ужин 17.00	Вареники ленивые	180	27,1	19,6	27,9	396,6	207
		Компот из свежих яблок	180	0,3	0,3	18,5	80,3	398
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		Итого:	**400**	**30,5**	**20,2**	**66,5**	**571,7**	
		Всего за день:	**1575**	**77,6**	**77,4**	**257,3**	**1944,7**	
		Норма	**1500**	**42**	**47**	**203**	**1400**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день	Завтрак 08.00	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	160	5,2	5,9	21,4	159,3	162
		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Чай с молоком	160	2,1	1,9	12,9	77,6	
		Итого:	**350**	**9,1**	**12,7**	**47,2**	**339,9**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43,0**	
	Обед 11.00	Салат из свежих помидоров и огурцов измельченный	30	0,4	3,1	1,5	36,0	14
		Суп-пюре перловый	150	2,3	2,4	10,9	74,3	103
		Пюре картофельное	110	2,5	4,0	16,0	110,2	335
		Хлебцы рыбные	50	10,4	2,8	3,2	79,2	229
		Соус молочный с морковью	20	0,6	1,1	2,4	21,7	337
		Напиток из шиповника	150	0,3	0,1	12,5	53,3	409
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	**545**	**18,8**	**13,6**	**61,5**	**446,2**	
	Полдник 15.15	КМП «Био ряженка»	150	4,4	3,8	6,3	81,0	406
		Печенье обогащенное	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
		Итого:	**200**	**8,1**	**8,7**	**43,5**	**289,5**	
	Ужин 17.00	Пудинг из творога с рисом	130	17,9	14,7	23,3	303,4	236
		Соус вишневый	20	0,1	0,0	12,7	51,6	358
		Компот из кураги	150	0,9	0,1	20,9	88,6	396
		Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
		Итого:	**400**	**19,2**	**15,2**	**66,7**	**490,6**	
		Всего за день:	**1595**	**55,7**	**50,3**	**229,0**	**1609,3**	
		Норма	**1500**	**42**	**47**	**203**	**1400**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-й день	Завтрак 08.00	Омлет натуральный	130	11,8	13,2	1,5	171,7	188
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр российский	5	1,0	1,3	0,0	16,4	
		Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,4	15,8	95,6	391
		Итого:	**350**	**17,8**	**21,9**	**32,7**	**399,8**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43,0**	
	Обед 11.00	Салат из моркови с яблоками измельченный	30	0,6	1,5	4,2	33,8	71
		Борщ с капустой и картофелем протертый	150	6,6	12,0	14,2	116,4	62
		Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	5,0	28,2	182,2	181
		Печень, тушенная в соусе измельченный	50	12,4	8,7	5,1	169,4	261
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	8,0	32,1	399
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	**525**	**28,2**	**27,5**	**74,6**	**605,3**	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	150	4,4	3,8	7,2	81,0	
		Коржик молочный	50	3,1	4,9	26,4	162,6	435
		Итого:	**200**	**7,5**	**8,7**	**33,6**	**243,6**	
	Ужин 17.00	Овощи отварные с маслом	110	1,9	3,3	9,8	77,8	320
		Пюре из говядины	50	17,6	18,6	1,6	244,1	273
		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	12,4	51,4	383
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		Итого:	**400**	**22,8**	**22,1**	**43,9**	**468,1**	
		Всего за день:	**1575**	**76,7**	**80,3**	**194,9**	**1759,9**	
		Норма	**1500**	**42**	**47**	**203**	**1400**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4		6	7	8	9
6-й день	Завтрак 08.00	Каша «Дружба»	160	4,4	6,1	21,9	161,1	155
		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Какао с молоком	160	3,1	3,1	14,1	97,3	388
		Итого:	**350**	**9,5**	**14,1**	**48,9**	**361,4**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43,0**	
	Обед 11.00	Салат из сыра, яблок и огурцов измельченный	30	2,8	6,4	1,2	74,4	27
		Суп-пюре из картофеля	150	2,1	3,3	12,9	89,6	99
		Кабачки припущенные	110	1,1	4,5	9,8	84,9	326
		Шницель мясной	50	11,8	10,7	6,9	171,1	255
		Кисель из свежих яблок	150	0,3	0,3	19,1	81,8	396
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	**525**	**20,5**	**25,4**	**64,7**	**573,3**	
	Полдник 15.15	КМП «Кефир»	150	4,4	3,8	6,0	79,5	406
		Печенье обогащенное	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
		Итого:	**200**	**8,1**	**8,7**	**43,2**	**288,0**	
	Ужин 17.00	Салат из моркови с изюмом измельченный	30	0,6	0,1	8,0	35,9	9
		Пюре картофельное	110	2,3	3,7	15,6	105,1	335
		Рыба, тушенная в томате с овощами	50	9,9	3,0	2,2	76,2	224
		Напиток из шиповника	180	0,3	0,1	15,0	63,7	409
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		Итого:	**400**	**15,4**	**7,1**	**55,9**	**351,9**	
		Всего за день:	**1575**	**53,9**	**55,4**	**222,8**	**1617,6**	
		Норма	**1500**	**42**	**47**	**203**	**1400**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-й день	Завтрак 08.00	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,1	6,3	21,5	167,4	157
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр российский	5	1,0	1,3	0,0	16,4	
		Кофейный напиток с молоком	160	2,3	2,2	14,0	85,1	391
		Итого:	**350**	**11,8**	**14,8**	**51,0**	**385,0**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43,0**	
	Обед 11.00	Икра морковная	30	1,0	3,0	5,2	52,4	152
		Суп рисовый с мясом протертый	150	6,7	6,4	7,2	113,4	
		Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,4	25,6	148,7	306
		Биточки рыбные	50	7,9	6,9	11,6	144,3	226
		Напиток клюквенный	150	0,1	0,0	9,5	40,0	410
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	**525**	**22,0**	**20,0**	**73,9**	**570,2**	
	Полдник 15.15	КМП «Био Ряженка»	150	4,4	3,8	6,3	81,0	406
		Шанежка с яблоками	50	2,8	1,5	29,8	145,2	539
		Итого:	**200**	**7,1**	**5,2**	**36,1**	**226,2**	
	Ужин 17.00	Запеканка морковная с творогом	130	11,9	11,4	25,1	252,8	154
		Соус сметанный	20	0,3	2,1	0,7	28,2	341
		Чай с сахаром	150	0,2	0,0	12,1	49,1	430
		Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
		Итого:	**400**	**12,8**	**13,8**	**47,8**	**377,2**	
		Всего за день:	**1575**	**54,2**	**53,9**	**218,9**	**1601,5**	
		Норма	**1500**	**42**	**47**	**203**	**1400**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-й день	Завтрак 08.00	Каша манная молочная жидкая	160	5,1	5,1	23,8	161,6	160
		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Чай с молоком	160	2,1	1,9	12,9	77,6	384
		Итого:	**350**	**9,1**	**11,9**	**49,6**	**342,2**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43,0**	
	Обед 11.00	Салат из свежих помидоров измельченный	30	0,5	3,6	1,6	41,5	17
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,9	6,2	10,6	125,6	71
		Жаркое по-домашнему	160	22,0	20,9	19,3	353,2	247
		Кисель из клюквы	150	0,1	0,0	18,5	75,8	393
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	**525**	**31,7**	**31,0**	**64,8**	**667,6**	
	Полдник 15.15	КМП «Снежок»	150	3,9	3,8	16,5	115,5	406
		Крендель сахарный	50	3,5	5,8	29,4	183,5	415
		Итого:	**200**	**7,4**	**9,5**	**45,9**	**299,0**	
	Ужин 17.00	Пюре картофельное	110	2,3	3,7	15,6	105,1	335
		Котлеты рыбные любительские	50	6,7	2,1	4,3	63,9	227
		Соус сметанный с томатом	20	0,5	2,1	1,3	30,8	342
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	10,6	42,6	399
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		Итого:	**400**	**12,5**	**8,2**	**52,0**	**337,1**	
		Всего за день:	**1575**	**61,2**	**60,7**	**222,4**	**1688,8**	
		Норма	**1500**	**42**	**47**	**203**	**1400**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-й день	Завтрак 08.00	Каша молочная пшеничная жидкая	160	6,0	5,9	28,2	190,0	161
		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Какао с молоком	160	3,1	3,1	14,1	97,3	388
		Итого:	**350**	**11,0**	**13,8**	**55,2**	**390,3**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43,0**	
	Обед 11.00	Салат из моркови измельченный	30	0,5	3,4	4,0	49,7	6
		Суп картофельный с говядиной и клецками протертый	150	6,2	5,7	13,7	131,2	92
		Суфле картофельно-морковное	160	6,1	9,7	28,3	226,1	134
		Компот из изюма	150	0,4	0,1	20,3	84,4	403
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	**525**	**15,6**	**19,2**	**81,2**	**562,8**	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	150	4,4	3,8	7,2	81,0	
		Кекс творожный	50	4,9	7,3	18,4	158,7	488
		Итого:	**200**	**9,3**	**11,0**	**25,6**	**239,7**	
	Ужин 17.00	Рагу из птицы протертое	180	16,4	18,5	21,7	319,3	290
		Кисель из свежих яблок	180	0,3	0,3	22,9	98,0	396
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		Итого:	**400**	**19,8**	**19,0**	**64,7**	**512,0**	
		Всего за день:	**1575**	**56,2**	**63,2**	**236,9**	**1747,8**	
		Норма	**1500**	**42**	**470**	**203**	**1400**	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день	Завтрак 08.00	Омлет с сыром	130	13,0	17,1	1,8	214,0	194
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр российский	5	1,0	1,3	0,0	16,4	
		Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,4	15,8	95,6	391
		Итого:	**350**	**18,9**	**25,9**	**33,1**	**442,1**	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43,0**	
	Обед 11.00	Салат из свежих помидоров и яблок измельченный	30	0,5	3,6	3,0	48,1	15
		Суп картофельный с рыбой протертый	150	6,5	1,7	15,4	103,1	73
		Рис отварной	110	2,7	2,8	28,4	149,7	303
		Суфле из кур	50	18,0	22,1	1,7	277,4	291
		Чай с сахаром	150	0,2	0,0	12,1	49,1	430
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	**525**	**30,2**	**30,5**	**75,6**	**698,7**	
	Полдник 15.15	КМП «Варенец»	150	4,2	3,8	6,0	75,0	406
		Печенье обогащенное	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
		Итого:	**200**	**8,0**	**8,7**	**43,2**	**283,5**	
	Ужин 17.00	Икра кабачковая	30	0,4	2,6	2,6	35,2	53
		Овощи отварные с маслом	110	1,9	3,3	9,8	77,8	320
		Шницель мясной	50	11,8	10,7	6,9	171,1	255
		Напиток клюквенный	170	0,1	0,0	10,7	45,2	410
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		Итого:	**400**	**17,2**	**16,8**	**50,1**	**424,1**	
		Всего за день:	**1575**	**74,8**	**81,9**	**212,0**	**1891,4**	
		Норма	**1500**	**42**	**470**	**203**	**1400**	

Приложение 3
к приказу заведующего
МБДОУ № 15 г. Амурска
от _____ № _____

График выдачи пищи
для групп раннего возраста (с 1 до 3 лет) и для дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) на 2023/2024 учебный год
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15
г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края

Группа	Возраст	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
№ 4 группа раннего возраста	с 1 лет до 2-х лет	08.05	08.50	11.15	15.00	17.00
№ 1 первая младшая	с 2-х лет до 3-х лет	08.07	09.22	11.20	15.02	17.02
№ 2 первая младшая	с 2-х лет до 3-х лет	08.09	08.55	11.25	15.04	17.04
№ 10 вторая младшая	с 3-х лет до 4-х лет	08.11	08.57	11.30	15.06	17.06
№ 11 вторая младшая	с 3-х лет до 4-х лет	08.15	09.28	11.50	15.08	17.08
№ 3 средняя	с 4-х лет до 5-ти лет	08.17	09.38	11.55	15.10	17.10
№ 7 средняя	с 4-х лет до 5-ти лет	08.19	09.32	12.00	15.12	17.12
№ 5 старшая	с 5-ти лет до 6-ти лет	08.21	09.34	12.05	15.14	17.14
№ 9 старшая	с 5-ти лет до 6-ти лет	08.23	09.36	12.10	15.16	17.16
№ 6 подготовительная	с 6-ти лет до 7-ти лет	08.25	09.30	12.15	15.18	17.18
№ 8 подготовительная	с 6-ти лет до 7-ти лет	08.27	09.40	12.20	15.20	17.20