

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 32 п. Раздольное

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

19 сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ ДСОВ №32  
Д.В.Кирилльченко

| Прием пищи         | Раздел         | № реч. (№ сборника) | Блюдо                                     | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|----------------|---------------------|-------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо     | 75 (10)             | Суп молочный с крупой овсяной             | 150      |        | 82           | 1,8   | 3,5   | 9,15     |
|                    | Гор. напиток   | 284 (4)             | Чай с лимоном сахаром                     | 160      |        | 27           | 0,1   | 0,03  | 6,5      |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 40       |        | 64,33        | 1,84  | 0,64  | 18,56    |
|                    | масло          | ТТК 2583 (12)       | Масло сливочное                           | 5        |        | 37,5         | 0,05  | 4,12  | 0,05     |
| Итого за завтрак   |                |                     |                                           | 355      |        | 210,83       | 3,79  | 8,29  | 34,26    |
| Завтрак 2          | фрукты         | 847(4)              | Фрукты свежие                             | 100      |        | 44,65        | 0,38  | 0,29  | 9,79     |
| Итого за 2 завтрак |                |                     |                                           |          |        |              |       |       |          |
| обед               | закуска        | 24 (8)              | Салат с зеленого горошка с луком репчатым | 30       |        | 50,25        | 1,18  | 3,81  | 2,93     |
|                    | 1 блюдо        | 70 (8)              | Свекольник с мясом и со сметаной          | 150      |        | 87           | 2,53  | 3,9   | 8,26     |
|                    | 2 блюдо        | 306 (2)             | Голубцы ленивые                           | 130      |        | 251,08       | 15,15 | 10,56 | 15,54    |
|                    | напиток        | 292 (10)            | Компот из смеси сухофруктов               | 150      |        | 67           | 0,7   | 0,03  | 15,4     |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 30       |        | 48,25        | 1,38  | 0,48  | 13,92    |
| Итого за обед      |                |                     |                                           | 490      |        | 503,58       | 17,94 | 18,78 | 56,05    |
| полдник            | Кондит.изделие | 104 (4)             | Печенье                                   | 50       |        | 208,5        | 3,75  | 4,88  | 35,25    |
|                    | напиток        | 280 (10)            | Молоко кипяченое                          | 150      |        | 79           | 4,1   | 4,2   | 6,4      |
| Итого за полдник   |                |                     |                                           | 200      |        | 350,5        | 12,95 | 13,68 | 43,95    |
| ужин               | блюдо          | 141 (10)            | Картофельное пюре                         | 120      |        | 109          | 2,4   | 3,7   | 15,1     |
|                    |                | 58 (8)              | Рыба тушеная с овощами                    | 70       |        | 70,88        | 6,7   | 3,47  | 27,32    |
|                    | Гор. напиток   | 282 (4)             | Чай с сахаром                             | 170      |        | 18           | 0,1   | 0,02  | 4,6      |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 40       |        | 64,33        | 1,84  | 0,64  | 18,56    |
| Итого за ужин      |                |                     |                                           | 400      |        | 262,21       | 11,04 | 7,83  | 69,58    |
| Итого за день      |                |                     |                                           |          | 116,79 | 1371,77      | 46,1  | 48,87 | 213,63   |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДСОВ №32

/И.В.Кирильченко/

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 32 п. Раздольное

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

19 сентября 2025 г.

| Прием пищи         | Раздел         | № рец. (№ сборника) | Блюдо                                     | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|----------------|---------------------|-------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо     | 75 (10)             | Суп молочный с крупной овсяной            | 170      |        | 137          | 2,1   | 4,6   | 12,9     |
|                    | Гор. напиток   | 284 (4)             | Чай с лимоном сахаром                     | 180      |        | 38           | 0,2   | 0,03  | 9,3      |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 50       |        | 85,77        | 2,46  | 0,86  | 16,74    |
|                    | масло          | ТТК 2583 (12)       | Масло сливочное                           | 60       |        | 45           | 0,06  | 4,94  | 0,06     |
| Итого за завтрак   |                |                     |                                           | 406      |        | 305,7        | 4,82  | 10,43 | 39       |
| Завтрак 2          | фрукты         | 847(4)              | Фрукты свежие                             | 110      |        | 47           | 0,4   | 0,3   | 10,3     |
| Итого за 2 завтрак |                |                     |                                           |          |        |              |       |       |          |
| обед               | закуска        | 24 (8)              | Салат с зеленого горошка с луком репчатым | 50       |        | 67           | 1,57  | 5,08  | 3,9      |
|                    | 1 блюдо        | 70 (8)              | Свекольник с мясом и со сметаной          | 180      |        | 116,11       | 3,38  | 5,2   | 11,03    |
|                    | 2 блюдо        | 306 (2)             | Голубцы ленивые                           | 150      |        | 334,77       | 12,22 | 12,09 | 12,71    |
|                    | напиток        | 292 (10)            | Компот из смеси сухофруктов               | 180      |        | 89           | 0,9   | 0,05  | 20,6     |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 40       |        | 64,33        | 1,84  | 0,64  | 18,56    |
| Итого за обед      |                |                     |                                           | 600      |        | 671,21       | 19,91 | 23,06 | 66,8     |
| полдник            | Кондит.изделие | 104 (4)             | Печенье                                   | 70       |        | 291,9        | 5,25  | 6,83  | 52,15    |
|                    | напиток        | 280 (10)            | Молоко кипяченое                          | 180      |        | 106          | 5,5   | 5,6   | 8,6      |
| Итого за полдник   |                |                     |                                           | 250      |        | 460,9        | 15,85 | 17,03 | 61,05    |
| ужин               | блюдо          | 141 (10)            | Картофельное пюре                         | 130      |        | 137          | 3,1   | 4,6   | 20,1     |
|                    |                | 58 (8)              | Рыба тушеная с овощами                    | 80       |        | 81           | 7,66  | 3,97  | 34,65    |
|                    | Гор. напиток   | 282 (4)             | Чай с сахаром                             | 190      |        | 25           | 0,1   | 0,03  | 9,1      |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 50       |        | 85,77        | 2,46  | 0,86  | 16,74    |
| Итого за ужин      |                |                     |                                           | 450      |        | 328,77       | 13,32 | 9,46  | 80,59    |
| Итого за день      |                |                     |                                           |          | 162,67 | 1813,58      | 54,3  | 60,28 | 257,74   |