



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая
Косыкина Л.П.
(подпись)
(ФИО)
(дата)

Принят от 30.01.2026 г.

рецепты на приготовление блюд

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате
Сертификат: 02669EFBD2B340FBB7FC6B884CEC5B09C79609
Срок действия с 10.03.2021 по 08.03.2031
Владелец: Косыкина Людмила Павловна
Организация: МБДОУ "Детский сад №10 «Солнышко» с. Приветное"
Должность: Заведующий
Основание: Я автор этого документа
Дата: 01-02-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате
Сертификат: 02669EFBD2B340FBB7FC6B884CEC5B09C79609
Срок действия с 10.03.2021 по 08.03.2031
Владелец: Косыкина Людмила Павловна
Организация: МБДОУ "Детский сад №10 «Солнышко» с. Приветное"
Должность: Заведующий
Основание: Я автор этого документа
Дата: 02-02-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Возрастная категория: Детский сад (ЗИМА 2026г)

Прием пищи

Н

День 1

ЗАВТРАК

Суп молочный

Хлеб пшеничный

Масло (порция)

Чай с сахаром

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

ЗАВТРАК 2

Плоды свежие яблоки

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем

Пюре гороховое

Тфтели мясные

Соус томатный

Хлеб пшеничный

Хлеб ржано-пшеничный

Огурец соленый

Компот из яблок с вит С

ИТОГО ЗА ОБЕД

ПОЛДНИК

Булочка домашняя

Какао на молоке

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Блюда
		Белки	Жиры	Углеводы	
		3,28	7,45	22,36	180
	222,75	2,37	0,30	14,49	30
	64,08	0,06	3,08	0,09	5
	28,36	0,14	0,00	8,22	200
	33,56	5,85	10,83	45,16	415
	96	1,50	0,50	21,00	100
	96	1,50	0,50	21,00	100
	99,94	5,29	6,08	13,86	180
	148,51	7,70	6,76	10,48	95
	119,2	3,82	2,80	21,03	70
	28	1,20	0,50	1,27	30
	42,72	1,58	0,20	9,66	20
	64,38	2,44	0,44	12,36	37
	25,32	2,30	1,25	4,32	40
	40,3	0,05	0,00	10,58	180
	563,96	21,67	20,32	80,19	677
	195,97	4,67	3,77	35,45	60
	102,6	7,38	2,70	10,62	180
	298,57	12,05	6,47	46,07	240
	1307,22	41,07	38,12	192,42	1432

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6,44	7,69	31,32	220,68	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
		429	15,75	18,32	57,43	451,54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Соки фруктовые	210	4,79	3,68	46,05	299,13	
	Суп рыбный с крупой	180	2,38	4,61	12,02	100,06	57
	Биточки говяжьи	60	6,95	7,58	18,44	170,65	356
	Макароны отварные с маслом	120	2,69	2,99	21,58	124,31	125
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Салат из капусты и моркови	60	1,25	0,25	1,25	124,21	
	Напиток из сока фруктового	150	0,14	0,14	11,50	47,21	486
	Пряник	657	15,00	15,81	77,15	513,61	
	Молоко кипяченое	55	1,58	0,20	9,66	42,72	701
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		350	8,82	12,12	26,93	225,4	
		1646	44,36	49,93	207,56	1489,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшенной	180	5,38	5,58	27,38	163,76	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	180	2,98	3,20	12,70	91,18	460
	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	111,06	80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,52	4,50	14,96	370,51	302
	Капуста тушеная с мясом птицы	130	10,84	12,44	46,67	127,6	
	Котлета рубленая из птицы	60	12,30	17,20	35,10	25,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,30	3,20	15,30	48,91	
	Хлеб пшеничный	20	0,79	7,04	2,25	59,99	495
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Напиток из сока фруктового	150	0,22	0,04	15,05	669,66	
	Запеканка творожная	647	18,35	17,67	103,10	250,09	237
	Чай с сахаром	130	12,98	10,50	12,40	102,6	401
		200	7,38	2,70	10,62	402,27	
		350	21,44	15,87	30,81	1515,25	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1512	52,08	46,20	209,57		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Сыр Российский	10	0,09	5,20	17,50	34,2	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Чай с молоком	200	0,08	0,40	6,00	23,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,07	12,68	54,35	398,84	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	2,25	4,59	10,96	95,04	59
	Пюре картофельное	130	6,93	6,94	17,00	210,3	
	Тефтели мясные	70	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Огурец соленый	40	0,30	0,10	2,10	9,95	71/70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,072	701
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Кисель из сока с вит С	180	2,54	0,14	23,58	144	399
	ИТОГО ЗА ОБЕД	657	17,44	16,42	94,54	650,04	
	Печенье	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Йогурт питьевой	150	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	15,16	17,31	20,72	295,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,17	46,91	190,61	1440,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	8,23	8,37	35,44	256,2	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Сыр Российский	10	0,20	4,06	9,32	36,2	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
		449	17,02	17,39	58,58	459,07	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Плоды свежие яблоки	100	7,38	2,70	10,62	257,73	
	Рассольник ленинградский	210	9,63	6,24	33,09	98,08	45
	Котлета рыбная любительская	180	1,58	5,27	10,98	82,77	115
	Винегрет овощной	100	3,06	0,39	13,72	198,18	299
	Хлеб пшеничный	90	13,14	10,04	13,72	168,95	287
	Хлеб ржано-пшеничный	20	10,56	9,28	10,69	64,38	700
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов с вит С	37	2,44	0,44	12,36	40,3	495
	Пряник	180	0,05	0,00	10,58	564,41	
	Молоко кипяченое	682	21,31	20,63	69,89	180,56	458
		55	6,16	3,37	26,00	82,96	462
		180	3,13	3,20	10,44	263,52	
		250	9,29	6,57	36,44	1544,73	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			57,25	50,83	198,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,36	8,03	26,10	201,71	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
		415	6,93	11,41	48,90	327,65	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	131,45	81
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			4,86	6,28	17,82	82,77	115
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой	80	3,06	0,39	13,72	98,23	
	Котлета рыбная миктай	130	5,01	14,30	17,50	32,54	
	Рис отварной с маслом	40	0,21	1,25	6,01	79,32	343
	Помидор / огурец соленный	20	2,71	3,01	13,66	64,38	700
	Хлеб пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	40,3	495
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,05	0,00	10,58	632,85	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	652	19,44	23,81	84,61	195,76	466
		55	4,43	3,19	36,18	102,6	401
ИТОГО ЗА ОБЕД			7,38	2,70	10,62	462,12	
	Пряник	150	17,19	11,47	74,18	1518,62	
	Йогурт питьевой	420	45,06	47,19	228,69		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 ЗАВТРАК	Суп молочный "Дружба"	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Яйцо варенное	49	5,20	0,25	0,14	35,2	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	12,48	17,74	47,87	447,87	
		100	2,54	0,14	23,58	144	399
Соки фруктовые		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	2,32	5,00	13,43	108,79	58
ОБЕД	Уха с крупой	90	4,03	3,00	18,16	115,61	165
	Каша рассыпчатая (гречневая)	70	8,87	10,55	11,53	180,75	
	Тефтели мясные	30	1,58	0,20	9,66	42,72	
	Соус томатный	60	2,36	0,25	7,25	28,3	
	Салат капустный с морковью	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,33	0,27	12,30	56,2	
	Хлеб пшеничный	180	0,00	0,00	7,97	30,29	491
	Кисель из сока с вит С	657	18,06	19,04	64,70	506,82	
	Печенье	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Какао на молоке	180	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ОБЕД		340	6,83	9,18	26,85	229,38	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1616	42,16	49,64	185,47	1483,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5,04	5,94	14,74	133,2	194
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток на молоке	180	2,98	3,20	12,70	91,18	460
		415	10,45	12,52	42,02	316,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД		180	2,21	4,39	22,82	111,26	82
	Свекольник с мясом птицы	90	13,68	17,73	50,74	397,08	304
	Каша пшеничная(рассыпчатая)	80	6,21	9,14	13,70	52,36	
	Птица тушенная с овощами	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,01	0,25	5,32	35,1	
	Огурец соленый	150	0,13	0,02	8,41	35,19	436
	Напиток из сока фруктового	647	20,34	22,88	106,09	660,58	
		120	11,12	11,18	11,70	248,25	231
	Вареники ленивые	30	1,08	2,67	7,79	49,58	351
ПОЛДНИК	Соус сметанный	200	7,38	2,70	10,62	102,6	401
	Чай с сахаром	360	19,58	16,55	30,11	400,43	
		1522	51,87	52,45	199,22	1473,77	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничной) Артек	180	5,40	5,76	28,73	217,76	194
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	7,97	9,14	51,53	343,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Соки фруктовые	100	2,54	0,14	23,58	144	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	210	4,79	3,68	46,05	299,13	
	Суп картофельный с (бобовыми) горох	180	5,53	6,17	15,52	148,95	149
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	5,47	6,94	8,47	133,29	247
	Плов из птицы	180	2,98	4,21	32,81	207,48	321
ОБЕД	Салат морковный	60	0,69	1,68	2,63	29,42	53
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
	ИТОГО ЗА ОБЕД	677	18,83	19,78	92,95	673,45	
	Булочка домашняя	60	6,42	5,25	32,08	187,72	483
ПОЛДНИК	Какао на молоке	180	5,22	5,76	8,46	108	400
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	11,64	11,01	40,54	295,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	43,23	43,61	231,07	1612	

Пронумеровано, прошито и скреплено
печатью на _____ листах
Заведующий МБДОУ «Д/с №10 «Солнышко»
с. Приветное Кировского района
Л.П.Косякина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	8,80	8,91	31,45	241,34	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	14,47	15,83	57,07	422,42	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	
		100	1,50	0,50	21,00	127,28	158
		180	5,13	3,76	23,49	148,51	282
		150	7,70	6,76	10,48	158	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Суп картофельный с рисом	20	2,30	110,00	15,30	64,38	700
	Жаркое по-домашнему	37	2,44	0,44	12,36	32,6	
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,25	1,25	40,3	95
	Хлеб ржано-пшеничный	150	0,05	0,00	10,58	459,7	
	Огурец соленый	627	18,03	13,97	70,57	15,13	609
	Напиток из сока фруктового	80	2,25	3,54	22,47	23,6	457
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	0,08	0,00	6,00	428,46	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Ватрушка с творогом	430	17,12	19,22	41,81	1406,67	
	Кофейный напиток на молоке	1572	51,12	49,52	190,45	14791,77	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		15612	473,37	474,40	2033,06	1479,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1561,2	47,34	47,44	203,31		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							