

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 9
Приказ № 1-14 от 09.09.2025г.

Т.Ф. Жиликова



		Понедельник	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	4.8/4	200	6,40	7,40	27,20	206,00	0,40	478
		Кофейный напиток на натуральном молоке	4.13/10	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,50	
		Батон с маслом и сыром	4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	10.00	Сок	4.20/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	49
Обед	12.00	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	4.23/1	60,00	1,30	6,00	6,00	86,00	2,40	714,17
		Рассольник с крупой и сметаной	4.11/2	200,00	2,50	5,40	16,60	131,00	7,20	
		Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	4.37/8	200,00	14,88	13,98	31,30	336,08	14,40	
		Соус сметанный	4.6/11	20,00	0,23	1,62	0,80	21,09		
		Напиток шиповника	4.15/10	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	39,00	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	15.15	Запеканка из творога с морковью	4.13/5	150	24,10	18,50	31,10	392,00	0,60	487,00
		Кефир/йогурт/бифидок	4.12/10	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
1 неделя			Итого за 1 день		61,21	63,20	203,20	1728,17		1728,17

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ – детский сад № 9
 Приказ № 1-14 от 09.01.2025г.
 Т.Ф. Жиликова



		Вторник	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	Суп молочный с лапшой	4.21/2	200	6,60	7,50	19,50	172,00	0,90	444
		Какао на натуральном молоке	4.14/10	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,50	
		Батон с маслом и сыром	4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	10.00	Сок	4.20/10	100	0,50	0,1	10	46	10	141
		Фрукты	4.19/10	100	1,50	0,5	21	95		
Обед	12.00	Салат из отварного картофеля с морковью и сол. огурцом	4.30/1	60,00	1,40	6,10	9,50	101,00	4,10	934,09
		Уха "рыбацкая"	4.30/2	200,00	9,90	4,90	13,50	142,00	1,70	
		Тефтели из мяса говядины	4.20/8	80,00	13,90	13,70	13,30	236,00	3,30	
		Рис рассыпчатый	4.45/3	150,00	4,80	4,20	49,00	262,00	0,00	
		Соус сметанный	4.6/11	20,00	11,80	72,90	41,00	21,09	0,30	
		Компот из сухофруктов	4.6/10	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	0,30	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	15.15	Рыба запеченная в омлете с овощами	7.н016	180	19,30	10,02	3,58	207,10	0,60	302,10
		Чай с молоком	4.12/10	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
1 неделя			Итог за 1день		70,10	56,92	212,08	1821,19		1821,19

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ – детский сад № 9
 Приказ № 1-14 от 29.09.2025г.
 Т.Ф. Жиликова



		Среда	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	Каша гречневая на натуральном молоке	4.2/4	200	7,80	8,00	30,20	233,00	0,50	505
		Какао на молоке	4.14/10	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,50	
		Батон с маслом с сыром	4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	10.00									
		Фрукты	4.19/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	
обед	12.00	Салат из капусты с кукурузой	4.27/1	60,00	1,60	6,00	8,40	97,00	30,70	758,00
		Свекольник со сметаной	4.5/2	200,00	1,90	5,20	9,00	95,00	10,80	
		Картофельное пюре	4.3/3	150,00	16,60	17,40	8,10	257,00	7,30	
		Бифстроганов из говядины	4.8/8	100,00	4,10	4,90	27,20	177,00	0,80	
		Компот из ягод	4.6/10	200,00	0,20	0,00	11,90	48,00	1,20	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,30	
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	15.00	Кефир/ряженка/ "Тема"	4.79/1	200	5,80	6,40	8,00	117,00	1,40	552,00
	15.15	Запеканка из творога с изюмом								
				4.11/5	200	32,30	18,40	34,00	435,00	
1										
		1 неделя			43,90	47,30	129,90	1767,00	0,50	1815,00
			Итого за 1день							

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ – детский сад № 9
 Приказ № 1-14 от 09.01.2025г.
 Т.Ф. Жиликова



		Четверг	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	Каша пшеничная на натуральном молоке	4.11/4	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,40	446
		Чай с молоком	4.12/10	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
		Батон с маслом и сыром	4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	10.00	Сок	4.20/10	100	0,50	0,4	9,8	49	10	98
		Фрукты	4.19/10	100	1,50	0,5	21	49		
		Салат из свеклы	4.20/1	60,00	1,40	6,00	6,80	90,00	1,90	
Обед	12.00	Суп крестьянский с крупой со сметаной	4.31/2	200,00	2,30	5,90	13,20	121,00	8,00	655,00
		Котлета(биточки) из мяса кур	4.5/9	80,00	14,80	12,40	9,10	209,00	0,30	
		Пюре картофельное с морковью	4.4/3	150,00	3,70	4,70	21,80	152,00	5,50	
		Компот из чернослива и изюма	4.5/10	200,00	0,40	0,10	21,50	89,00	0,20	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
Полдник	15.15	Омлет паровой запеченый	4.2/6	200	19,50	21,20	3,40	282,00	0,30	320,00
		Чай с сахаром	4.10/10	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	
1 неделя			Итого за 1 день							1519,00

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ – детский сад № 9
 Приказ № 1-14 от 09.01.2025г.
 Т.Ф. Жиликова



		Пятница	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	Каша ячневая на натуральном молоке	4.15/4	200	6,00	5,30	30,70	201,00	0,42	440
		Кофейный напиток на натуральном молоке	4.13/10	200	3,31	3,38	14,00	102,00	0,47	
		Батон с маслом и сыром	4.14/3	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	10.00	Сок	4.20/10	100	0,50	0,1	10	46		141
		Фрукты	4.19/10	100	1,50	0,5	21	95		
Обед	12.00	Салат из капусты с морковью	4.5/1	60,00	1,50	6,00	7,50	93,00	33,90	694,86
		Борщ со сметаной	4.2/2	200,00	1,90	5,20	9,00	95,00	8,65	
		Рагу из мяса говядины	4.6/8	200,00	14,00	12,30	18,00	245,00	5,30	
		Компот из сухофруктов	4.6/10	200,00	0,10		13,62	56,86	45,17	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	3,50		20,00	115,00		
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	3,50		21,00	90,00		
Полдник	15.15	Лапшевник из творога	4.3/5	200	16,10	13,00	48,90	385,00	1,00	480,00
		Чай с молоком	4.10/10	200	2,90	3,20	14,40	95,00		
1 неделя			Итого за 1 день		56,91	52,38	242,22	1755,86		1755,86

Заведующий МБДОУ детский сад № 9
 Приказ № 1-14 от 21.09.2025г.
 Т.Ф. Жилиякова



		Понедельник	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	Каша манная на натуральном молоке	4.5/4	200	5,30	5,10	28,40	183,00	0,40	382
		Чай на натуральном молоке	4.12/10	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
		Батон/хлеб с сыром	4.3/13	30/10	4,90	2,90	14,00	104,00	0,10	
	10.00	Сок	4.20/10	200	0,50	0,1	10	49		49
Обед	12.00	Салат из отварного картофеля и зеленого горошка	4.32/1	100,00	3,10	7,30	10,40	124,00	6,80	717,00
		Щи со сметаной	4.6/2	200,00	1,80	3,00	7,50	68,00	13,60	
		Плов из мяса говядины	4.5/8	200,00	16,35	13,20	47,60	385,00	0,90	
		Напиток шиповника	4.15/10	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	39,00	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00		
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00		
Полдник	15.15	Пудинг из творога	4.17/5	200	57,40	42,00	78,60	468,00		585,00
		Кефир/йогурт/ бифидок	4.79/1	200	5,80	6,40	8,00	117,00		
		Джем , повидло		10						
2 неделя			Итого за 1день		95,05	76,80	248,00	1733,00		1733,00

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ – детский сад №9
 Приказ № 1-14 от 09.09.2025г.
 Т.Ф. Жиликова



		Вторник	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	Каша рисовая на натуральном молоке	4.7/4	200	5,00	7,00	31,20	210,00	0,50	482
		Какао на натуральном молоке	4.14/10	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,50	
		Батон с маслом и сыром	4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	10.00	Сок	4.20/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	98
		Фрукты	4.19/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	
Обед	12.00	Салат из отварного картофеля и зеленого горошка	4.32/1	100,00	3,10	7,30	10,40	124,00	6,80	895,00
		Суп картофельный с рыбой	4.19/2	200,00	10,30	7,50	17,80	186,00	2,20	
		Суфле мясное	4.26/8	80,00	22,80	18,00	3,20	266,00	0,20	
		Рагу из разных овощей	4.18/3	150,00	3,30	5,30	19,50	147,00	14,20	
		Компот из сухофруктов	4.6/10	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	0,30	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	15.15								238,00	
		Рыба с овощами	4.4/7	150	14,80	9,90	4,90	200,00		1,50
		Чай с сахаром	4.10/10	200	0,10	0,00	9,80	38,00		0,00
2 неделя			Итого за 1 день		72,30	65,70	189,10	1713,00	1713,00	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ – детский сад № 9
 Приказ № 1-19 от 09.09.2025г.
 Т.Ф. Жиликова



		Среда	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	Суп молочный с лапшой	4.21/2	200	6,60	7,50	19,50	172,00	0,90	405
		Кофейный на натуральном молоке	4.13/10	200	3,10	3,20	14,40	96,00	0,50	
		Батон с маслом с сыром	4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	10.00	Сок	4.20/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	98
		Фрукты	4.19/10	100	0,40	0,5	9,8	49	10	
обед	12.00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	4.20/1	60,00	1,40	6,00	6,80	90,00	1,90	932,00
		Суп-пюре гороховый	4.29/2	200,00	6,80	2,50	18,90	134,00	0,60	
		Гуляш из мяса говядины	4.11/8	80,00	14,90	15,70	4,70	221,00	0,50	
		Каша гречневая с овощами	4.44/3	150,00	11,50	9,10	50,40	355,00	1,20	
		Компот из ягод	4.6/10	200,00	0,20	0,00	11,90	48,00	1,20	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	15.00								548,00	
		Запеканка творожная	4.10/5	200	33,20	19,40	29,70	431,00		0,40
		Кефир/йогурт/бифидок	4.79/1	200	5,80	6,40	8,00	117,00		1,40
2 неделя			Итого за 1 день		80,40	77,60	163,60	1983,00	1983,00	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ - Детский сад № 9
 Приказ № 14 от 12.01.2025г.

Т.Ф. Жиликова



		Четверг	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	
Завтрак	8.00	Каша пшеничная молочная	4.15/4	200	6,50	6,00	31,20	208,00	0,40	441,00
		Кофейный напиток на натуральном молоке	4.13/10	200	3,10	3,20	14,40	96,00	0,50	
		Батон с маслом и сыром	4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	10.00	Сок	4.20/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	98
		Фрукты	4.19/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	
обед	12.00	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	4.19/1	60,00	2,20	11,40	5,90	137,00	1,60	806,00
		Суп-лапша на курином бульоне	4.20/2	200,00	2,40	3,80	14,60	106,00	0,50	
		Капуста тушеная	4.8/3	200,00	4,70	3,80	18,10	135,00	41,70	
		Суфле из мяса кур	4.8/9	100,00	20,30	16,70	5,80	256,00	0,30	
		Компот из кураги и изюма	4.4/10	200,00	0,70	0,00	21,20	88,00	0,20	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	15.15	Омлет запеченный с картофелем	4.4/6	200	12,80	11,60	16,30	224,00	1,90	319,00
		Чай с молоком	4.12/10	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
2 неделя			Итого за 1 день		40,80	47,20	185,80	1408,00		1664,00

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ — детский сад № 9
Приказ № 8-1/ от 2025г

Т.Ф. Жиликова



Итого

331

49

916,00

288,00

1584,00

		Пятница	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	
Завтрак	8.00	Каша кукурузная на натуральном молоке	4.4/4	200	3,00	6,00	8,00	98,00	2,70	331
		Кофейный напиток на натуральном молоке	4.13/10	200	3,10	3,20	14,40	96,00	0,50	
		Батон с маслом и сыром	4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	10.00	Сок	4.20/10	100	0,50	0,1	10	49		49
обед	12.00	Салат из отварного картофеля с морской капустой	4.33/1	60,00	1,50	8,80	10,80	131,00	3,90	916,00
		Суп пюре из разных овощей	4.27/2	200,00	3,20	5,00	12,20	111,00	6,90	
		Бифстроганов из говядины	4.8/8	100,00	4,10	4,90	27,20	257,00	0,80	
		Макароны отварные	4.43/3	100,00	7,10	4,00	43,20	245,00	0,00	
		Компот из сухофруктов	4.6/10	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	0,30	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
		Полдник	15.15	Сдоба обыкновенная	4.8/12	60	5,60	3,90	32,70	
Чай с молоком	4.12/10			200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
2 неделя				Итог за 1 день		29,60	38,50	165,20	1489,00	1584,00