


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ
 Д/С № 13 ЛМО
 Н.А. Сулимова
 10.11.2025 г.

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 13 Лесозаводского муниципального округа»

№ рецептуры (3-7л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Расчет углеводов
		г.	г.	г.	г.	ккал	ХЕ
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0	2,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-10гн-2020	Чай с лимоном	200,0	0,2	0,0	1,5	6,8	0,1
	Итого за завтрак	450,0	13,9	17,5	30,6	335,8	2,6
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный с мякотью	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Итого за второй завтрак	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Обед						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60,0	1,2	5,8	2,2	65,6	0,2
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,8	4,9	11,9	98,9	1,0
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	98,9	1,2
54-8р-2020	Суфле рыбное (минтай)	60,0	10,3	4,8	2,6	94,7	0,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	45,0	0,7	3,8	1,5	42,8	0,13
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-15гн-2020	Чай фруктовый с яблоком	200,0	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
	Итого за обед	735,0	18,3	24,6	40,9	459,7	3,5
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50,0	8,0	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Итого за полдник	250	13,3	10,1	19,1	220,6	1,6
	Итого за день	1645,0	45,5	52,2	105,1	1076,6	8,93
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3о-2020	Омлет с морковью	150,0	11,0	16,3	5,1	210,9	0,4
Пром..	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1	1,1
	Итого за завтрак	370,0	16,9	23,9	22,2	371,9	1,9
	Второй завтрак						
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за второй завтрак	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Обед						

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60,0	0,7	5,3	4,5	68,9	0,4
54-4с-2020	Рассольник «Домашний»	200,0	2,0	4,9	13,3	105,0	1,1
	Голубцы ленивые	150	12,8	9,9	10,5	182,1	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-18гн-2020	Чай фруктовый	200,0	0,3	0,0	2,4	11,4	0,2
	Итого за обед	630,0	17,7	21,7	35,7	407,3	3,1
	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150,0	10,3	8,7	20,2	200,2	1,7
Пром..	Варенец	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итого за полдник	350,0	15,7	13,6	27,7	291,5	2,3
	Итого за день	1550	58,0	61,3	96,3	1168,2	8,1
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200,0	5,6	5,8	17,4	143,6	1,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-24гн-2020	Чай с черникой	200,0	0,4	0,1	4,6	21,0	0,4
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
	Итого за завтрак	450,0	14,8	16,5	26,5	313,6	2,3
	Второй завтрак						
Пром.	Кефир	200	5,6	0,1	6,9	51,0	0,6
	Итого за второй завтрак	200,0	5,6	0,1	6,9	51,0	0,6
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4	0,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6	0,5
54-10г-2020	Картофель отварной	100,0	2,9	3,6	20,6	126,6	1,7
54-16м-2020	Печень по-строгановски	60,0	9,9	10,4	1,4	139,0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-16гн-2020	Чай с брусникой	200,0	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
	Итого за обед	640,0	17,2	20,6	38,5	408,7	3,2
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50,0	6,8	12,6	16,1	205,0	1,3
Пром.	Кефир	200	5,6	0,1	6,9	51,0	0,6
	Чай черный с лимоном	200,0	0,2	0,0	1,7	8,0	0,1
	Итого за полдник	450,0	12,6	12,7	24,7	264,0	2,0
	Итого за день	1740,0	50,2	49,9	96,6	1037,3	8,1
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-8т-2020	Пудинг из творога с яблоками без сахара	150,0	18,9	15,2	6,9	239,6	0,6
Пром.	Повидло яблочное	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-11гн-2020	Чай черный с молоком	200,0	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
	Итого за завтрак	390,0	22,3	18,2	26,9	360,7	2,2
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100,0	0,8	0,2	7,4	34,5	0,6
	Итого за второй завтрак	100,0	0,8	0,2	7,4	34,5	0,6

	Обед						
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60,0	0,9	3,2	8,3	65,5	0,7
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200,0	8,7	3,4	16,5	131,1	1,4
54-15г-2020	Пюре из цветной капусты	150,0	3,8	4,0	7,2	79,7	0,6
54-9р-2020	Тефтели рыбные (горбуша)	40,0	6,3	4,5	4,9	85,5	0,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,9	13,1	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-12гн-2020	Чай фруктовый	200,0	0,3	0,0	2,4	11,4	0,2
	Итого за обед	690,0	22,4	17,5	44,7	426,2	3,8
	Полдник						
54-5о-2020	Омлет	150,0	10,5	11,1	6,5	167,7	0,5
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Итого за полдник	350,0	18,8	16,7	15,1	273,7	1,2
	Итого за день	1530,0	61,2	52,6	94,2	1095,0	7,9
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,3	12,6	36,8	294,1	3,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-13гн-2020к	Чай со смородиной	200,0	0,5	0,0	2,2	10,9	0,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5	0
	Итого за завтрак	435,0	14,1	18,7	43,6	399,4	3,6
	Второй завтрак						
Пром.	Снежок	200,0	5,1	4,4	19,7	138,5	1,6
	Итого за второй завтрак	200,0	5,1	4,4	19,7	138,5	1,6
	Обед						
54-4з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3	0,8
54-1г-2020	Макаронные отварные с овощами	150,0	4,5	6,9	28,1	192,0	2,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,2	13,0	2,4	187,9	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-17гн-2020	Чай с малиной	200,0	0,3	0,0	4,3	18,6	0,4
	Итого за обед	730,0	23,5	25,1	51,1	524,2	4,3
	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150,0	10,3	8,7	20,2	200,2	1,7
54-14гн-2020	Чай с апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5	0,2
	Итого за полдник	350,0	10,6	8,7	22,0	208,6	1,9
	Итого за день	1715,0	53,2	56,9	136,3	1270,7	11,5
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,3	5,5	18,4	144,4	1,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-22гн-2020	Чай черный с лимоном	200,0	0,4	0,1	4,6	21,0	0,4
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
	Итого за завтрак	450,0	14,2	14,9	30,6	313,0	2,6
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200,0	1,9	0,0	6,0	31,5	0,5
	Итого за второй завтрак	200,0	1,9	0,0	6,0	31,5	0,5
	Обед						

54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2	0,5
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200,0	1,8	4,9	11,9	98,9	1,0
54-15г-2020	Пюре из цветной капусты	150,0	3,8	4,0	7,2	79,7	0,6
54-10р-2020	Тефтели рыбные (треска)	40,0	5,2	3,1	4,9	68,3	0,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,9	13,1	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-10гн-2020	Чай зеленый	200,0	0,2	0,0	1,5	6,8	0,1
	Итого за обед	690,0	14,8	19,7	37,2	385,0	2,9
	Полдник						
Пром.	Апельсин	100,0	0,8	0,2	7,4	34,5	0,6
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за полдник	300,0	8,5	2,8	18,1	132,	1,5
	Итого за день	1640,0	39,3	37,4	918,0	861,5	7,6
	Вторник,2неделя						
	Завтрак						
54-3о-2020	Омлетсморковью	50,0	11,0	16,3	5,1	210,9	0,4
Пром..	Хлебвассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-7гн-2020	Какаомолоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1	1,1
	Итогозавтрак	270,0	16,9	23,9	22,2	371,9	1,9
	Второйзавтрак						
Пром.	Бифидок	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итогозавторойзавтрак	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Обед						
54-16з-2020	Винегретсрастительныммаслом	60,0	0,7	5,3	4,5	68,9	0,4
54-4с-2020	РассольникДомашний	200,0	2,0	4,9	13,3	105,0	1,1
54-9м-2020	Жаркоепо-домашнему	150,0	15,3	11,8	15,4	228,6	1,3
Пром.	Хлебвассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-18гн-2020	Кисель облепиховый нафруктозе	200,0	0,3	0,0	4,2	18,3	0,4
	Итогозаобед	630	20,1	23,7	41,9	460,7	3,6
	Полдник						
д54-6т-2020	Сырники	50,0	8,0	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Варенец	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итогозаполдник	250,0	13,5	8,9	18,0	205,9	1,5
	Итогозакдень	1380,0	56,0	60,8	89,6	1329,8	9,8
	Среда,2неделя						
	Завтрак						
54-5к-2020	Кашавязкаямолочнаякукуруза	210	7	10,7	46,4	310,	
Пром.	Хлебвассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	1,0
54-2гн-2020	Чайчерныйбайховыйссахаром	200	0	0	6,4	26,4	0,4
	Итогозавтрак	440	9,3	11	64,3	394,8	1,4
	Второйзавтрак						
Пром.	Сокабрикосовый	200	0	0	25,5	105,	1,7
	Итогозавторойзавтрак	200	0	0	25,5	105,	
	Обед						0,6
54-16з-2020	Винегретсрастительныммаслом	60	0	5,3	4,5	68,9	0,6
54-10с-2020	Супкрестьянскийскрупой(крупя)	200	2	4,9	11,7	98,9	1,1
54-11г-2020	Картофельноепюре	150	3	5,7	23,7	158	0,3
54-8р-2020	Суфлерыбное(минтай)	60	10,3	4,8	2,6	94,7	1,4

Пром.	Хлебассортименте	30	2	0,3	11,5	57,9	2,4
	Итогозаобед	500	17,3	21	54,1	478,	5,8
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушкатворожная	50	6	12,6	16,1	205	1,3
Пром.	Бифидок	180	4	4	6,7	82,1	0,6
	Итогозаполдник	230	11,7	16,6	22,8	287,	1,9
	Итогозаполдник	230,0	11,1	16,6	22,8	287,1	20,0
	Итогозачень	1370,0	37,7	48,6	166,6	1264,8	13,9
	Четверг,2неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыртвердыхсортвовнарезке	15,0	3	4,0	0,0	48,8	
54-19к-2020	Супмолочныйсмакароннымиизделиями	200	5	5,5	18,4	144,4	3,1
Пром.	Хлебассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0
54-7гн-2020	Какаосмолоком	200	4	6	12,6	121,	0,4
	Итогозавзтрак	445	14,9	15,8	42,5	372,1	4,2
	Второйзавтрак						3,7
Пром.	Молококипяченое	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Итогозаввторойзавтрак	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Обед						0,6
54-2з-2020	Огурецвнарезке	60	0	0	1,6	8,4	
54-8с-2020	Супкартофельныйсгорохом	200	7	4,3	18,5	141,	1,2
54-4г-2020	Кашагречневаярассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	0,9
54-15м-2020	Тефтелиизговядины(ежики)	40	5	4,7	5,3	84,5	2,3
54-5соус-2020	Соусмолочный	20	0	1,7	1,9	26,2	0,5
Пром.	Хлебассортименте	30	2	0,3	11,5	57,9	0,4
54-8хн-2020	Компотизсмородинычерной	200	0,3	0	8,5	35,3	0,4
	Итогозаобед	700	24,4	17,5	90,1	615,	5,6
	Полдник						
54-4в-2020	Кекс"Столичный"	50	2	9,3	28,3	207,	0,9
Пром.	Йогурт	180	6	2,4	9,7	87,8	0,6
	Итогозаполдник	230	9	11,6	38	294,9	1,5
	Итогозачень	1575,0	50,2	50,6	179,2	1388,4	12,1
	Пятница,2неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Кашавязкаямолочнаяовсяная	200,0	8,3	12,6	36,8	294,1	3,1
54-1з-2020	Сыртвердыхсортвовнарезке	15,0	3,6	4,5	0,0	54,5	0,0
Пром.	Хлебассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-19гн-2020к	Чайсклюквеннымсиропомнасорбите	200,0	0,2	0,0	2,7	11,6	0,2
	Итогозавзтрак	435,0	13,9	18,7	44,0	400,1	3,7
Пром.	Второй завтрак						
	Сокаблочныйсмякотью	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Итого за второй завтрак	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2

	Обед						
54-3з-2020	Помидорвнарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	0,2
54-2с-2020	Борщскапустойикартофелем	200,0	1,7	4,9	10,4	92,4	0,9
54-1г-2020	Макароньютварные	120,0	4,0	4,2	28,0	166,1	2,3
54-5м-2020	Котлетыизкурицы	50,0	7,4	8,4	5,6	127,2	0,5
Пром.	Хлебвассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-17гн-2020	Чайсмалиной	200,0	0,3	0,0	4,3	18,6	0,4
	Итогозаобед	650,0	18,2	19,1	55,0	454,7	4,6
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50,0	8,0	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Ряженка	200,0	5,5	4,4	7,6	92,0	0,6
	Итогозаполдник	250,0	13,5	8,9	18,2	206,6	1,5
	Итогозачень	1685	48,2	46,7	162,4	1257,9	12,1
	Средниепоказателизапериод	1780	55,4	53,7	139,8	1454,5	11,8

Меню для детей, страдающих сахарным диабетом

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807188

Владелец Сулимова Наталья Александровна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026