

УТВЕРЖДАЮ :
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1
«Золотая рыбка»



Р.Х. Харисова

2023 г.

МЕНЮ (2) с 3-7 лет
на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность ккал
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40
	525	13,42	15,58	62,31	443,50
Обед					
Салат из свеклы	50	0,40	0,05	0,85	5,5
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,0
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	682,5	25	19,49	87,60	599,00
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия крекер	10	2,50	3,00	30,00	158,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Пудинг из творога с рисом, с молоком сгущенным	150	7,50	12,00	26,00	242,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	543	16,07	18,30	91,70	596,30
ВСЕГО:	1750,5	47,74	53,37	241,61	1638,80

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

202 3 г



МЕНЮ (3) от 3-7 лет

на _____ 202 ____ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30
Сок фруктовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60
	550	12,80	14,30	63,70	431,90
Обед					
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляш из индейки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	711,5	18,37	18,08	87,69	587,10
Уплотненный полодник					
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Ватрушка с творогом	50	5	5,30	28,80	183
Голубцы ленивые	150	6,00	10,00	16,00	178,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	528	17,16	18,55	66,09	499,88
ВСЕГО:	1789,5	47,03	51, 13	225,98	1548,88

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад №1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

«09» 09 2023 г

МЕНЮ (4) от 3-7 лет

на _____ 202 г.



Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценнос ть, ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00
	525	14,32	15,57	67,34	467,40
Обед					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50
Жаркое по домашнему из отварной говядины	180	10	9,5	35	266
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	652,5	17,65	18,04	89,90	594,20
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия вафли	20	1,20	1,70	34,00	156,00
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	568	16,34	19,73	85,10	585,20
ВСЕГО:	1745,5	48,31	53,34	242,34	1646,80

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

202 3 г



МЕНЮ (5) от 3-7 лет

на _____ 202 ____ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценнос ть, ккал
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50
Сок фруктовый	125	0,87	0,25	20,00	85,00
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00
	545	12,89	14,75	68,31	456,50
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,75	1,32	4,00	30,80
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	642,5	19,06	22,80	85,94	624,60
Уплотненный полдник					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Пицца сыром	50	3,00	5,50	40,0	221,0
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48
ВСЕГО:	1705,5	48,81	54,98	228,94	1604,58

Мед. сестра: _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

— Р.Х. Харисова

09 2023 г.



МЕНЮ (6 день) от 3-7 лет
на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша Геркулесовая молочная	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
	530	14,50	15,40	63,70	470,50
Обед					
Салат из свежей капусты	50	0,40	0,05	0,85	5,50
Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00
Биточки куриные «Солнышко»	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	692,5	18,85	17,58	87,45	583,70
Уплотненный полдник					
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	510	15,98	18,62	82,20	561,00
ВСЕГО:	1732,5	49,33	53,60	233,35	1615,20

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1
«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова
2023 г



МЕНЮ (7) от 3 -7 лет
на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00
Сок фруктовый	125	1,30	2,00	15,00	83,00
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00
	545	12,82	14,44	68,34	453,00
Обед					
Салат из свеклы	50	0,95	3,45	7,50	65,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,50	7,500	12,64	136,30
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,0
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180			10,0	40,0
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	687,5	19,76	22,59	81,29	607,80
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,90	15,00	78,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	563	15,79	18,24	82,10	554,30
ВСЕГО:	1795,5	48,37	52,52	231,73	1615,10

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова



2023 г.

МЕНЮ (8 день) от 3-7 лет

на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00
	525	13,06	15,36	65,51	450,00
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	0,85	5,50
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	647,5	19,40	20,59	95,65	644,50
Уплотненный полдник					
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00
Макароньы отварные, яйцо вареное	150/5	5,10	9,30	32,00	232,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	533	13,23	16,55	79,29	510,98
ВСЕГО:	1705,5	45,69	52,50	238,45	1605,48

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1
«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова
2023 г



МЕНЮ (9) от 3-7 лет
на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	445	12,20	14,22	52,50	387,20
Сок фруктовый	125	0,60	0,38	13,00	62,00
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00
	550	12,80	14,60	65,50	449,20
Обед					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	657,5	19,65	18,90	84,70	581,50
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	5,00	7,90	64,00
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	548	17,50	18,59	78,50	552,10
ВСЕГО:	1778,5	49,95	52,09	230,20	1606,80

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

« 07 » / 09 2023



МЕНЮ (10) от 3 до 7 лет

на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68
	525	13,38	15,25	65,34	451,68
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00
Суп -лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00
Котлеты «Аппетитные»	70	6,41	8,40	17,50	171,20
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	656,5	19,17	22,93	89,94	643,20
Уплотненный полдник					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Пирожок печеный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	518	17,16	18,63	74,49	534,48
ВСЕГО:	1699,5	49,71	56,81	224,77	1629,36

Мед. сестра : _____