

УТВЕРЖДАЮ :
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад №1 «Золотая рыбка»
 Р.Х.Харисова
 « _____ » _____ 202__ г.

МЕНЮ (1) от 3-7 лет

на _____ 202__ г

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал.
Завтрак					
Каша Манная молочная	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38
Сок фруктовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90
	550	12,96	14,58	66,89	450,28
Обед					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суп из овощей с курицей,со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,30
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225
Кисель	180			10,0	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	698,5	18,25	20,46	88	613,50
Уплотненный полдник					
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00
Напиток шиповника	180/7	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70
ВСЕГО:	1786,5	48,28	52,57	232,29	1597,48

Мед.сестра : _Леонтьева И.М. _____

УТВЕРЖДАЮ :
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х.Харисова

« _____ » _____ 202__ 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 с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,0
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,00	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	682,5	18,90	21,38	87,15	617,20
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия печенье	15	1,50	4,00	27,10	150,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
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:	518	16,62	17,24	82,60	550,30
ВСЕГО:	1725,5	48,94	54,20	232,06	1611,00

Мед. сестра : Леонтьева И.М. _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 а _____
 Р.Х.Харисова
 « _____ » 202 _____ 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					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15/6	3,86	5,80	15,24	132,60
Голубцы ленивые в соусе сметанно - томатном	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	652,5	19,31	20,89	94,94	648,00
Уплотненный полдник					
Ватрушка с повидлом	50	0,8	3,10	35,00	170
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00
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:	560	16,96	18,45	79,59	551,88
ВСЕГО:	1792,5	49,07	53,64	238,23	1631,78

Мед. сестра : Леонтьева И.М.

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад №1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х.Харисова
 «___» _____ 202__ 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					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
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	11	9,5	38	281,5
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	652,5	18,00	20,40	87,20	604,50
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия вафли	20	1,20	2,00	34,00	160,60
Катык	120	3,77	3	5	62,1
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:	519	16,37	18,03	80,80	552,80
ВСЕГО:	1696,5	48,69	54,00	235,34	1624,70

Мед. сестра : Леонтьева И.М. _____

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

Р.Х.Харисова

« _____ » 202 ____ 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 свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Свекольник с курицей со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60
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:	643,5	18,20	21,90	88,40	623,10
Уплотненный полдник					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Плюшка Новомосковская	50	3,00	5,50	40,0	221,0
Капуста тушеная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00
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:	528	16,86	18,85	80,09	557,08
ВСЕГО:	1716,5	47,95	55,50	236,80	1636,68

Мед. сестра : Леонтьева И.М. _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х.Харисова
 « _____ » _____ 202 ____ 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 свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00
Рассольник ленинградский курицей со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00
Биточки куриные «Солнышко»	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Кисель	180			10,0	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	687,5	19,46	21,50	87,20	619,70
Уплотнительный 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
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	508	16,20	18,33	75,30	531,60
ВСЕГО:	1725,5	50,16	57,23	226,20	1621,80

Мед. сестра : _Леонтьева И.М. _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х.Харисова
 « » 202 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 рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00
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	12,19	43,34	329,00
Сок фруктовый	125	1,30	2,00	15,00	83,00
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00
	545	12,82	14,19	71,34	464,00
Обед					
Салат из свежей капусты	50	0,95	3,45	7,50	65,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
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:	695,5	17,95	20,04	89,30	610,50
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	4,20	23,10	134,80
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	9,00	10,40	28,30	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:	474	15,52	17,84	78,60	536,10
ВСЕГО:	1714,5	46,29	52,07	239,24	1610,60

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

« _____ » _____ 202__ 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					
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00
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:	400	13,42	14,78	50,01	386,30
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 соленые	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
Пирожок печеный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00
Запеканка морковная	150/5	5,5	9,2	30,85	228
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	15,73	17,57	78,54	534,98
ВСЕГО:	1665,5	48,61	53,30	236,20	1614,78

Мед. сестра : _Леонтьева И.М. _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

« _____ » _____ 202__ 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					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00
Котлеты Аппетные	70	6,41	8,40	17,50	171,20
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Кисель	180			10,00	40,00
Итого	682,5	18,01	20,94	90,90	624,70
Полдник					
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	5,00	19,80	125,00
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:	488	16,80	18,53	77,80	545,60
ВСЕГО:	1720,5	48,31	53,25	237,40	1626,30

Мед. сестра : Леонтьева И.М.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

« _____ » _____ 202 _____ г.

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 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 сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00
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 моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50
Суп из овощей с курицей со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00
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	18,56	21,19	95,60	650,60
Уплотненный полдник					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00
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	16,86	17,43	74,69	523,48
ВСЕГО:	1754,5	49,50	54,12	235,63	1628,08

Мед. сестра : Леонтьева И.М. _____