

УТВЕРЖДАЮ :
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад №1 «Золотая рыбка»
 Р.Х.Харисова
 « 1 » ноябрь 202 2



МЕНЮ (1) от 3-7 лет

на _____ 202 ____ г

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал.
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 капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	697,5	19,06	20,34	88,04	611,20
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	10,00	16,00	178,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	540	16,65	18,32	77,30	541,10
ВСЕГО:	1787,5	48,67	53,24	232,23	1602,58

Мед.сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ :
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х. Харисова
 « 13 » ноябрь 2022 г.

МЕНЮ (2) с 3-7 лет
 на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность ,кал
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	30/7/5	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	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	65/10	8,10	6,30	6,10	113,50
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:	682,5	17,90	21,54	90,70	628,50
Полдник					
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	3,00	16,00	103,00
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	16,57	18,30	77,70	541,30
ВСЕГО:	1750,5	47,89	55,42	230,7	1613,30

Мед.сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х. Харисова
 «_____» _____ 2022 г.

МЕНЮ (3) от 3-7 лет
 на _____ 2022 г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
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
	605	12,80	14,30	63,70	431,90
Обед					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляш из куриной грудки	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:	696,5	18,72	20,53	81,24	624,60
Полдник					
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00	275
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00
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:	508	15,96	17,25	77,94	530,88
ВСЕГО:	1754,5	47,48	52,08	232,88	1587,38

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад №1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х. Харисова
 « 7 » января 2022 г.

МЕНЮ (4) от 3-7 лет
 на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценно сть, 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 и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00
Щи со свежей капустой,картофелем,скурицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	11,50	138,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	687,5	19,60	22,28	95,50	660,20
Полдник					
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	30,00	135,00
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
Суфле из творога со сгущенным молоком	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	16,37	18,83	81,80	565,50
ВСЕГО:	1780,5	50,29	56,68	244,01	1693,10

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 Р. Х. Харисова
 « 1 » ноябрь 202 2 г.

МЕНЮ (5) от 3-7 лет
 на _____ 202 ____ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.цен ность, кал
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
	600	12,89	14,75	68,31	456,50
Обед					
Салат витаминный	50	0,75	2,92	7,00	57,30
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60
Плов из курицы	160	12,3	14	41,2	331
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	19,81	23,22	93,24	651,90
Полдник					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Кондитерские изделия печенье	30	1,40	4,20	45,32	218,80
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:	498	15,26	16,13	80,01	521,28
ВСЕГО:	1685,5	47,96	54,10	241,56	1629,68

Мед.сестра: _____

УТВЕРЖДАЮ :
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х.Харисова
 « 17 июля » 202 2 г

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

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценн ость,кал
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 капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
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	19,15	20,03	91,10	621,70
Полдник					
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	540	15,70	18,82	77,30	542,00
ВСЕГО:	1762,5	49,35	56,25	232,10	1634,20

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 _____ Р.Х.Харисова
 « 1 » _____ 202 2 г



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

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
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
	600	12,82	14,44	68,34	453,00
Обед					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	6,5	7,80	22,20	185
Биточки рубленные из рыбы с соусом томатным	65/10	8,10	6,30	6,10	113,5
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	697,5	19,40	21,48	93,50	643,20
Полдник					
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	1,90	21,00	98,00
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 со сгущенным молоком	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	15,99	17,14	80,80	535,30
ВСЕГО:	1805,5	48,24	53,06	242,64	1633,5

Мед. сестра _____

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х. Харисова
 « 7 » ноября 2022 г.

МЕНЮ (8 день) от 3-7 лет
 на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
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					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30
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	18,06	21,80	86,93	608,80
Полдник					
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00
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:	508	15,63	17,75	74,89	521,98
ВСЕГО:	1690,5	46,94	51,87	233,33	1578,28

Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х. Харисова
 « 1 » Июль 2022 г.

МЕНЮ (9 день) от 3-7 лет
 на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
Завтрак					
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00
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:	400	12,16	14,12	39,79	334,38
Сок фруктовый	125	0,75	0,38	23,00	98,42
Итого:	580	12,91	14,5	62,79	432,8
Обед					
Салат Пестрый	50	0,50	2,25	4,8	42,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	633,5	19,80	19,38	92,0	621,0
Полдник					
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	3,60	10,00	73,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50
Ужин					
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	16,75	17,19	77,20	530,50
ВСЕГО:	1760,5	49,46	51,07	231,99	1584,3

Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ :
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 1
 «Золотая рыбка»
 Р.Х.Харисова
 « 1 » ноября 2022

МЕНЮ (10 день) от 3 до 7 лет
 на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
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 « Пестрый »	50	0,75	2,92	7,0	57,3
Суп -лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00
Котлеты «Аппетитные»	70	6,41	7,50	17,50	163,20
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	686,5	19,52	22,86	97,94	676,2
Полдник					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Кондитерские изделия печенье	30	3,20	8,70	48,90	294,00
Ужин					
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:	498	16,06	20,63	83,59	596,48
ВСЕГО:	1709,5	48,96	58,74	246,87	1724,36

Мед. сестра _____