

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

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 молоч с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	198,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром с маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40
II Завтрак					
Яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Обед					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп из овощей со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00
Гуляш из куриной гудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	693,5	18,09	19,10	91,40	635,50
Полдник					
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	544,00
ВСЕГО:	1706,5	49,35	50,64	235,81	1615,10

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	200/3	8	7,8	19	194
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30
II Завтрак					
Сок фруктовый	125	0,50	0,80	21,00	95,00
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00
Обед					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180	0,00	0,00	10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого	677,5	18,35	20,30	102,30	665,50
Полдник					
Конд.изделия крекер	10	2,50	3,40	38,00	180
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	495	16,76	18,83	81,90	560,00
ВСЕГО:	1710,5	47,94	84,66	280,20	1300,80

Мед. сестра : _Леонтьева И.М_ 

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	200	8,90	8,40	32,90	243,00
Бутерброд с маслом и сыром	25/3/7	4,00	6,00	12,83	122,60
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,03	4,99	30,00
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00
II Завтрак					
Яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Обед					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Борщ со свежей капустой картофелем на м/б со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,00	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	632,5	19,45	20,66	88,70	618,00
Полдник					
Пирожок печеный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	3,068	21
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10
ВСЕГО:	1647,5	49,81	54,09	225,93	1592,30

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 ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00
II Завтрак					
Сок фруктовый	125	0,40	0,06	22,00	91,00
Итого:	125	0,40	0,06	22,00	91,00
Обед					
Салат из свеклы	50	0,60	2,80	4,20	42,00
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	200/10/1 0	3,80	3,50	20,50	120,00
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00
Напиток из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	657,5	18,80	20,50	90,50	622,50
Полдник					
Кондит.изделия печенье	10	3,85	5,40	29,85	185,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	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 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	480	16,99	18,72	82,72	566,40
ВСЕГО:	1678,5	49,12	53,77	239,62	1641,90

Мед. сестра :

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 с маслом	200/3	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	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30
II Завтрак					
Яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итог за прием пищи	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Обед					
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	200/15	3,00	4,20	19,00	125,00
Биточки куриные «Солнышко»	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00
Кисель	180	0,00	0,00	10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	687,5	18,86	21,50	91,70	636,00
Полдник					
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,00	63
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	490	16,41	17,77	84,96	868,80
ВСЕГО:	1685,5	48,97	55,47	237,79	1651,00

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	200/3	8	7,8	19	194
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30
II Завтрак					
Сок фруктовый	125	1,20	0,06	17,50	75,00
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00
Обед					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Свекольник с курицей со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330
Напиток из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	633,5	18,25	20,00	89,20	611,50
Полдник					
Кондит.изделия крекер	10	2,00	3,00	25,00	129,00
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00
Капуста тушеная с мясом	130	10,6	12,65	33	288
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	460	17,92	18,57	83,11	573,00
ВСЕГО:	1631,5	49,70	53,36	235,31	1639,80

Мед. сестра : Леонтьева И.М.

« » 202 г.

на _____ 202__ г.

Мед. сестра : Леонтьева И.М. 

Мед. сестра : Леонтьева И.М.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1 Золотая Рыбка

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	200/3	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	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30
II Завтрак					
Сок фруктовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00
Обед					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп с рисовой крупой картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00
Соус «Смак»	70	10,10	6,80	17,00	170,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	682,5	19,83	19,90	95,56	626,50
Полдник					
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00
Капуста тушеная в сметанном соусе	130	3,25	5,3	25,3	162
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31
Хлеб пшеничный 1 С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого	543	17,21	19,02	76,66	550,00

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	200/3	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	25/3/7	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10
II Завтрак					
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00
Итого:	125	13,00			55,00
Обед					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	40,00
Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00
Котлеты рубленые из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Напиток из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	683,5	18,60	23,49	91,00	650,50
Полдник					
Кондит.изделия печенье	10	3,86	3,38	34,10	180,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00
Хлеб пшеничный 1 С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	500	17,00	18,80	82,14	564,00
ВСЕГО:	1701,5	60,32	56,67	224,78	1652,60

Мед. сестра : _Леонтьева И.М._

УТВЕРЖДАЮ :
Заведующий МБДОУ
Детский сад №1 «Золотая рыбка»
Р.Х.Харисова
« _____ » _____ 2025

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 с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00
II Завтрак					
Сок фруктовый	125	0,90	0,08	22,00	91,00
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00
Обед					
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	690,5	18,86	21,00	90,84	632,50
Уплотненный полдник					
Булочка домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,00	63
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	505	16,,79	17,17	84,74	565,60
ВСЕГО:	1738,5	48,41	52,97	239,97	1634,60

Мед.сестра : _Леонтьева И.М._____