

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

Детский сад №1 «Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова



«09» 01 2023

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 капусты с яблоками	50	0,70	2,50	4,50	43,50
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	18,76	20,54	87,54	609,70
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	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	48,37	53,44	231,73	1601,08

Мед.сестра : Г.Р.Низамова Г.Р.Низамова

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

«09» 01 2023 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	70	8,75	6,30	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	18,45	21,94	90,95	635,50
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	3,00	16,50	108,00
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	78,20	546,30
ВСЕГО:	1750,5	48,44	55,82	231,46	1625,30

Мед.сестра : Г.Р.Низамова Г.Р.Низамова

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х. Харисова

«09» 01 2023 г



МЕНЮ (3) от 3-7 лет

на 09 01 2023 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
	550	12,80	14,30	63,70	431,90
Обед					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	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:	711,5	18,71	20,53	91,24	624,60
Уплотненный полодник					
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Ватрушка с творогом	50	5	5,30	28,80	183
Макаронны запеченные с яйцом	15/5	5,10	9,30	32,0	232,0
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	16,26	17,85	82,09	533,88
ВСЕГО:	1794,5	47,48	52,68	237,03	1610,38

Мед. сестра :

Г. Низамова

Низамова Г.Р.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад №1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова



2023 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
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:	667,5	18,40	20,44	94,00	633,20
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия вафли	20	1,20	0,80	31,00	135,00
Молоко кипяченое	120	3,77	3	5	62,1
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	16,74	18,83	82,10	564,20
ВСЕГО:	1760,5	49,46	54,84	243,44	1664,80

Мед. сестра : Г. Сидя Низамова Г.Р.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

01 2023 г



МЕНЮ (5) от 3-7 лет

на 13.01 2023 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
	545	12,89	14,75	68,31	456,50
Обед					
Салат витаминный	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	19,31	21,12	87,94	618,40
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:	1685,5	48,96	52,50	234,74	1599,8

Мед.сестра: Г. Низамова Низамова Г.Р.

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 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
Уплотненный полдник					
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Голубцы ленивые	150	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:	530	15,70	18,82	77,30	542,00
ВСЕГО:	1752,5	49,35	56,25	232,10	1634,20

Мед. сестра :

Низамова Г.Р.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова



«09» 01 2023 г.

МЕНЮ (7 день) от 3 -7 лет

на _____ 2023 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
	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	3,5	6,80	18,15	129
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	18,35	20,94	91,55	628,50
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,90	21,00	102,0
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	15,79	17,14	80,80	539,30
ВСЕГО:	1795,5	46,96	52,52	240,69	1620,80

Мед. сестра :

Г. Низамова

Низамова Г.Р.

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, 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					
Огурцы соленые	50	40	0,5	0,8	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
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:	1680,5	48,09	53,70	236,05	1616,48

Мед. сестра : Г. Низамова Низамова Г.Р.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1
«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

01 2023 г



МЕНЮ (9 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	5,60	5,60	19,40	151,00
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,0
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:	448	13,06	14,72	40,09	345,38
Сок фруктовый	125	10	0,38	23,00	98,42
Итого:	125	10	0,38	23,00	98,42
	573	13,16	15,10	63,09	443,80
Обед					
Салат Пестрый	50	0,50	2,25	4,8	42,00
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	19,60	21,05	87,60	611,50
Полдник					
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	4,00	12,70	87,00
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50
Уплотненный полдник					
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	17,59	79,20	545,10
ВСЕГО:	1778,5	50,26	53,74	229,89	1600,40

Мед. сестра :

Г.Р. Низамова

Низамова Г.Р.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1
«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

01 2023



МЕНЮ (10 день) 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 витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80
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	19,42	21,25	91,94	637,0
Уплотненный полдник					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Кондитерские изделия вафли	20	2,95	4,60	34,20	195,30
Капуста тушеная с мясом	150	7,10	9,60	23,10	209,0
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	15,41	17,45	78,39	539,38
ВСЕГО:	1679,5	48,21	53,95	235,67	1628,06

Мед. сестра :

Г. Р. Низамова

Низамова Г.Р