



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1  
«Золотая рыбка»

Р. Х. Харисова

« 03 » октября 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
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>13,02</b>	<b>14,89</b>	<b>43,34</b>	<b>359,00</b>
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>22,00</b>	<b>92,68</b>
	<b>525</b>	<b>13,38</b>	<b>15,25</b>	<b>65,34</b>	<b>451,68</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>686,5</b>	<b>19,52</b>	<b>22,86</b>	<b>97,94</b>	<b>676,2</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Кондитерские изделия печенье	30	3,20	8,70	48,90	294,00
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>16,06</b>	<b>20,63</b>	<b>83,59</b>	<b>596,48</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1709,5</b>	<b>48,96</b>	<b>58,74</b>	<b>246,87</b>	<b>1724,36</b>

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



«Золотая рыбка» 2022

МЕНЮ (1) от 3-7 лет

на \_\_\_\_\_ 202\_\_ г

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>
Сок фруктовый	180	0,60	0,06	22,00	90,90
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>
	<b>605</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>697,5</b>	<b>19,06</b>	<b>20,34</b>	<b>88,04</b>	<b>611,20</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,65</b>	<b>18,32</b>	<b>77,30</b>	<b>541,10</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1842,5</b>	<b>48,67</b>	<b>53,24</b>	<b>232,23</b>	<b>1602,58</b>



МЕНЮ (2) с 3-7 лет  
 на \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность кал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>
	<b>525</b>	<b>13,42</b>	<b>15,58</b>	<b>62,31</b>	<b>443,50</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>682,5</b>	<b>17,90</b>	<b>21,54</b>	<b>90,70</b>	<b>628,50</b>
<b>Полдник</b>					
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 повидлом	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
<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>16,57</b>	<b>18,30</b>	<b>77,70</b>	<b>541,30</b>



МЕНЮ (3) от 3-7 лет  
на \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,60</b>	<b>14,30</b>	<b>51,70</b>	<b>382,30</b>
Сок фруктовый	180	1,20	0,00	12,00	49,60
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>49,60</b>
	<b>605</b>	<b>12,80</b>	<b>14,30</b>	<b>63,70</b>	<b>431,90</b>
<b>Обед</b>					
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 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
<b>Итого:</b>	<b>696,5</b>	<b>18,72</b>	<b>20,53</b>	<b>81,24</b>	<b>624,60</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00	275
<b>Рагу из овощей</b>	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
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>15,96</b>	<b>17,25</b>	<b>77,94</b>	<b>530,88</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1809,5</b>	<b>47,48</b>	<b>52,08</b>	<b>232,88</b>	<b>1587,38</b>

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

Р.Х. Харисова

«3» октября 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
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>14,02</b>	<b>15,14</b>	<b>53,34</b>	<b>406,40</b>
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>61,00</b>
	<b>525</b>	<b>14,32</b>	<b>15,57</b>	<b>67,34</b>	<b>467,40</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>687,5</b>	<b>19,60</b>	<b>22,28</b>	<b>95,50</b>	<b>660,20</b>
<b>Полдник</b>					
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 с повидлом	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
<b>Итого:</b>	<b>568</b>	<b>16,37</b>	<b>18,83</b>	<b>81,80</b>	<b>565,50</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1780,5</b>	<b>50,29</b>	<b>56,68</b>	<b>244,01</b>	<b>1693,10</b>



МЕНЮ (5) от 3-7 лет  
на \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.цен ность, кал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,02</b>	<b>14,50</b>	<b>51,81</b>	<b>385,50</b>
Сок фруктовый	180	0,87	0,25	20,00	85,00
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,87</b>	<b>0,25</b>	<b>16,50</b>	<b>71,00</b>
	<b>600</b>	<b>12,89</b>	<b>14,75</b>	<b>68,31</b>	<b>456,50</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>642,5</b>	<b>19,81</b>	<b>23,22</b>	<b>93,24</b>	<b>651,90</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>15,26</b>	<b>16,13</b>	<b>80,01</b>	<b>521,28</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1740,5</b>	<b>47,96</b>	<b>54,10</b>	<b>241,56</b>	<b>1629,68</b>



МЕНЮ (6 день) от 3-7 лет  
 на \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценн ость, кал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14,10</b>	<b>17,00</b>	<b>51,70</b>	<b>417,30</b>
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>
	<b>530</b>	<b>14,50</b>	<b>15,40</b>	<b>63,70</b>	<b>470,50</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>692,5</b>	<b>19,15</b>	<b>20,03</b>	<b>91,10</b>	<b>621,70</b>
<b>Полдник</b>					
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
<b>Рагу с курицей</b>	<b>40/120</b>	<b>6,00</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>178,00</b>
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>15,70</b>	<b>18,82</b>	<b>77,30</b>	<b>542,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1762,5</b>	<b>49,35</b>	<b>56,25</b>	<b>232,10</b>	<b>1634,20</b>



МЕНЮ (7 день) от 3 - 7 лет  
на \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11,52</b>	<b>12,44</b>	<b>53,34</b>	<b>370,00</b>
Сок фруктовый	180	1,30	2,00	15,00	83,00
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>1,30</b>	<b>2,00</b>	<b>15,00</b>	<b>83,00</b>
	<b>600</b>	<b>12,82</b>	<b>14,44</b>	<b>68,34</b>	<b>453,00</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>697,5</b>	<b>19,40</b>	<b>21,48</b>	<b>93,50</b>	<b>643,20</b>
<b>Полдник</b>					
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 с повидлом	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
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>15,99</b>	<b>17,14</b>	<b>80,80</b>	<b>535,30</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1805,5</b>	<b>48,24</b>	<b>53,06</b>	<b>242,64</b>	<b>1621,50</b>



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 1

«Золотая рыбка»  
Р.Х. Харисова



202 2 г

МЕНЮ (8 день ) от 3-7 лет  
на \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>13,00</b>	<b>15,00</b>	<b>53,51</b>	<b>401,00</b>
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>12,00</b>	<b>49,00</b>
	<b>525</b>	<b>13,06</b>	<b>15,36</b>	<b>65,51</b>	<b>450,00</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>657,5</b>	<b>18,06</b>	<b>21,80</b>	<b>86,93</b>	<b>608,80</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>15,63</b>	<b>17,75</b>	<b>74,89</b>	<b>521,98</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1690,5</b>	<b>46,94</b>	<b>51,87</b>	<b>233,33</b>	<b>1578,28</b>



МЕНЮ (9 день) от 3-7 лет  
 на \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,16</b>	<b>14,12</b>	<b>39,79</b>	<b>334,38</b>
Сок фруктовый	180	0,75	0,38	23,00	98,42
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>12,91</b>	<b>14,5</b>	<b>62,79</b>	<b>432,8</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>633,5</b>	<b>19,80</b>	<b>19,38</b>	<b>92,0</b>	<b>621,0</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>16,75</b>	<b>17,19</b>	<b>77,20</b>	<b>530,50</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1761,5</b>	<b>49,46</b>	<b>51,07</b>	<b>231,99</b>	<b>1584,3</b>