

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

Детский сад №1 «Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

2023



МЕНЮ (1) от 3-7 лет

на \_\_\_\_\_ 202\_\_ г

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал.
<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	125	0,60	0,06	22,00	90,90
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>
	<b>550</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>
<b>Обед</b>					
Салат с капустой и яблоками	50	0,95	3,45	7,50	65,00
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>19,01</b>	<b>23,49</b>	<b>90,54</b>	<b>631,20</b>
<b>Уплотненный 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>1787,5</b>	<b>48,62</b>	<b>54,39</b>	<b>234,73</b>	<b>1622,58</b>

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
<b>Завтрак</b>					
Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Какао с молоком	180	2,45	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/7/3	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	0,40	0,05	0,85	5,5
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	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
<b>Итого:</b>	<b>682,5</b>	<b>25</b>	<b>19,49</b>	<b>87,60</b>	<b>599,00</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Кондитерские изделия крекер	10	2,50	3,00	30,00	158,00
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
<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>16,07</b>	<b>18,30</b>	<b>91,70</b>	<b>596,30</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1750,5</b>	<b>47,74</b>	<b>53,37</b>	<b>241,61</b>	<b>1638,80</b>

Мед. сестра : Леонтьева И.М. 

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 1



Р.Х.Харисова

« 27 » 11 2023 г

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

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
<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	125	1,20	0,00	12,00	49,60
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>49,60</b>
	<b>550</b>	<b>12,80</b>	<b>14,30</b>	<b>63,70</b>	<b>431,90</b>
<b>Обед</b>					
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляш из курицы	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>711,5</b>	<b>18,37</b>	<b>18,08</b>	<b>87,69</b>	<b>587,10</b>
<b>Уплотненный полодник</b>					
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Булочка дорожная	50	3,70	5,50	37,30	213,00
<b>Голубцы ленивые</b>	150	6,00	10,00	16,00	178,00
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>528</b>	<b>17,16</b>	<b>18,55</b>	<b>66,09</b>	<b>499,88</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1789,5</b>	<b>47,03</b>	<b>51, 13</b>	<b>225,98</b>	<b>1548,88</b>

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 \_\_\_\_\_ 2023 г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценнос ть, 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 сырс*, 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 Пестрый	50	0,50	2,25	4,80	47,00
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	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
<b>Итого:</b>	<b>652,5</b>	<b>17,65</b>	<b>18,04</b>	<b>89,90</b>	<b>594,20</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Кондитерские изделия вафли	20	1,20	1,70	34,00	156,00
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Салат из моркови с яблоками	50	0,57	2,00	4,30	37,00
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
<b>Итого:</b>	<b>568</b>	<b>16,34</b>	<b>19,73</b>	<b>85,10</b>	<b>585,20</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1745,5</b>	<b>48,31</b>	<b>53,34</b>	<b>242,34</b>	<b>1646,80</b>

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 \_\_\_\_\_ 2023 г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
<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 свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00
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>18,85</b>	<b>17,58</b>	<b>87,45</b>	<b>583,70</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
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
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>510</b>	<b>15,98</b>	<b>18,62</b>	<b>82,20</b>	<b>561,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1732,5</b>	<b>49,33</b>	<b>53,60</b>	<b>233,35</b>	<b>1615,20</b>

Мед. сестра : Леонтьева И.М. 

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

Р.Х. Харисова  
2023 г.

МЕНЮ (7) от 3 -7 лет  
на 4.11 2023 г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
<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	125	1,30	2,00	15,00	83,00
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,30</b>	<b>2,00</b>	<b>15,00</b>	<b>83,00</b>
	<b>545</b>	<b>12,82</b>	<b>14,44</b>	<b>68,34</b>	<b>453,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежей капусты	50	0,95	3,45	7,50	65,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,50	7,500	12,64	136,30
Биточки рубленные 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
<b>Итого:</b>	<b>687,5</b>	<b>19,76</b>	<b>22,59</b>	<b>81,29</b>	<b>607,80</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,90	15,00	78,00
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 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
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>15,79</b>	<b>18,24</b>	<b>82,10</b>	<b>554,30</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1795,5</b>	<b>48,37</b>	<b>52,52</b>	<b>231,73</b>	<b>1615,10</b>

Мед. сестра : \_\_\_\_\_

*Му*

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



Р.Х. Харисова

2023 г.

МЕНЮ (8 день ) от 3-7 лет

на 8 11 2023 г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
<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>					
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
<b>Итого:</b>	<b>647,5</b>	<b>19,40</b>	<b>20,59</b>	<b>95,65</b>	<b>644,50</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Плюшка новомословская	50	2,50	4,00	24,00	142,00
Макароньы отварные, яйцо вареное	150/5	5,10	9,30	32,00	232,00
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>533</b>	<b>13,23</b>	<b>16,55</b>	<b>79,29</b>	<b>510,98</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1705,5</b>	<b>45,69</b>	<b>52,50</b>	<b>238,45</b>	<b>1605,48</b>

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 9 11 2023 г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>12,20</b>	<b>14,22</b>	<b>52,50</b>	<b>387,20</b>
Сок фруктовый	125	0,60	0,38	13,00	62,00
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,38</b>	<b>13,00</b>	<b>62,00</b>
	<b>550</b>	<b>12,80</b>	<b>14,60</b>	<b>65,50</b>	<b>449,20</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	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
<b>Итого:</b>	<b>657,5</b>	<b>19,65</b>	<b>18,90</b>	<b>84,70</b>	<b>581,50</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	5,00	7,90	64,00
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
<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>17,50</b>	<b>18,59</b>	<b>78,50</b>	<b>552,10</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1778,5</b>	<b>49,95</b>	<b>52,09</b>	<b>230,20</b>	<b>1606,80</b>

Мед. сестра: Леонтьева И.М.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ  
 Детский сад № 1  
 «Золотая рыбка»  
 Р.Х.Харисова  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



МЕНЮ (10) от 3 до 7 лет  
 на 10 И 2023 г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
<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 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
<b>Итого:</b>	<b>656,5</b>	<b>19,17</b>	<b>22,93</b>	<b>89,94</b>	<b>643,20</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Пирожок печеный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00
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
<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>17,16</b>	<b>18,63</b>	<b>74,49</b>	<b>534,48</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1699,5</b>	<b>49,71</b>	<b>56,81</b>	<b>224,77</b>	<b>1629,36</b>

Мед. сестра : Леонтьева И.М. \_\_\_\_\_