

УТВЕРЖДАЮ :
Заведующий МБДОУ
Детский сад №1 «Золотая рыбка»
Р.Х.Харисова
« 13 » 01 202 5

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 молочнаяс 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
Сок фруктовый	125	0,90	0,08	22,00	91,00
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00
	543	12,86	14,50	64,49	438,00
Обед					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	44,00
Суп вермишелевый с картофелем курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	133,00
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225
Кисель	180			10,0	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	692,5	19,06	20,20	91,34	627,50
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	9,00	16,90	177,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	510	16,79	17,71	76,24	534,10
ВСЕГО:	1745,5	48,71	52,41	232,07	1599,60

Мед.сестра : _Леонтьева И.М._____

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

« 13 » 04 2025 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	174,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,00
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	47,00
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00
	503	11,96	14,72	62,14	430,00
Обед					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп из овощей с курицей со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,0
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	688,5	18,45	22,04	86,85	620,50
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия печенье	10	3,20	3,38	27,00	151,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Запеканка творожная с повидлом	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 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	500	16,34	18,80	75,04	535,00
ВСЕГО:	1691,5	46,75	55,56	224,03	1585,50

Мед. сестра : _Леонтьева И.М._

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1 Золотая Рыбка


Р.Х.Харисова
«13» 01 2025 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	182,00
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,00
Сок фруктовый	125	0,90	0,06	22,00	91,00
Итого:	125	0,90	0,06	22,00	91,00
	543	12,11	14,21	71,19	461,00
Обед					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00
Котлеты рубленые из птицы	70	8,10	10,80	11,00	178,00
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89
Картофель тушеный	130	2,65	5,29	16,00	12,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	682,5	18,98	21,84	95,56	642,50
Уплотненный полдник					
Булочка дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00
Капуста тушеная в сметанном соусе	130	3,25	5,3	25,3	162
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный 1С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	543	16,67	18,74	75,15	539,00
ВСЕГО:	1768,5	47,76	54,79	241,90	1642,50

Мед. сестра : _Леонтьева И.М. 

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад №1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

«13» 01 2025 г

МЕНЮ (4) от 3-7 лет
на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценнос ть, ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	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	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00
	503	13,56	14,28	62,04	431,40
Обед					
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00
Жаркое по домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	632,5	18,60	22,00	91,38	637,50
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	6,20	22,00	148,00
Катык	110	3,68	2,75	5,07	68,00
Суфле рыбное	100	5,60	5,40	5,62	94,00
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	566	16,86	18,13	76,92	546,00
ВСЕГО:	1701,5	49,02	54,41	230,34	1614,90

Мед. сестра : Леонтьева И.М.

Р.Х.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1
«Золотая рыбка»
Р.Х.Харисова
« 13 » 01 202 5 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	8,2	7,9	19,2	180
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Итого:	413	12,53	14,83	45,70	366,00
Сок фруктовый	125	0,60	0,06	21,00	95,00
Итого:	125	0,60	0,06	21,00	95,00
	538	13,13	14,89	66,70	461,00
Обед					
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	31,00
Свекольник с курицей со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	643,5	18,25	20,72	91,30	624,50
Уплотненный полдник					
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Крекер	10	5,80	4,00	32,00	187,00
Запеканка картофельная с овощами ,соусом	130/20	6,50	10,50	24,30	218,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	475	16,38	17,43	75,13	523,00
ВСЕГО:	1656,5	47,76	53,04	233,13	1608,50

Мед. сестра : Леонтьева И.М. _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

« 13 » 01 202 5 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	200/3	6,70	7,50	22,00	182,00
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	393,00
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00
	508	13,64	15,40	60,40	442,00
Обед					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	44,00
Рассольник ленинградский курицей со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00
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			10,0	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	687,5	18,86	21,50	91,70	636,50
Уплотненный полдник					
Булочка сдобная	50	2,2	3,8	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 шиповника	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	495	15,87	17,73	74,95	526,00
ВСЕГО:	1690,5	48,37	55,37	227,05	1604,50

Мед. сестра : _Леонтьева И.М._

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

« 13 » 01 202 5 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
Сок фруктовый	125	0,60	0,06	22,00	91,00
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00
	538	13,23	14,55	66,93	453,00
Обед					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3,80	3,50	20,50	129,00
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	695,5	18,40	20,54	91,50	626,50
Уплотненный полдник					
Кондитерские изделия печенье	10	3,00	4,38	24,00	147,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Пудинг из творога с рисом 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 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	480	16,14	17,70	76,34	528,40
ВСЕГО:	1713,5	47,77	52,79	234,77	1607,90

Мед. сестра : _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

«13» 01 2025 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
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00
	505	13,30	14,76	61,99	434,00
Обед					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
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	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	632,5	19,65	20,62	95,30	643,00
Уплотненный полдник					
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1
Булочка молочная	50	0,90	1,80	43,60	194,00
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	510	16,90	18,41	74,61	534,10
ВСЕГО:	1647,5	49,85	53,79	231,90	1611,10

Мед. сестра : _Леонтьева И.М._____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

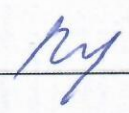
Р.Х.Харисова

« 13 » 01 2025 г

МЕНЮ (9) от 3-7 лет

на _____ 2025 г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8,2	7,9	19,2	180
Какао с молоком	180/5	2,42	2,58	13,61	87,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Итого:	425	12,53	14,83	45,70	366,00
Сок фруктовый	125	0,60	0,06	21,00	91,00
Итого:	125	0,60	0,06	21,00	91,00
	550	13,13	14,89	66,70	457,00
Обед					
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	31,00
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	134,00
Биточки рубленые из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Кисель	180			10,00	40,00
Итого	682,5	18,50	21,76	92,30	639,50
Полдник					
Кондитерские изделия крекер	10	1,50	4,00	27,10	150,00
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00
Запеканка творожная с повидлом	150	10,20	12,90	30,00	276,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	475	16,96	19,83	77,00	561,00
ВСЕГО:	1707,5	48,59	56,48	236,00	1657,50

Мед. сестра : _Леонтьева И.М_ 

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1
«Золотая рыбка»
Р.Х.Харисова
« 13 » 01 202 5

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 молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,00
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	14,60	14,90	53,13	406,00
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00
	508	14,94	15,24	63,33	451,00
Обед					
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00
Суп из овощей с курицей со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	708,5	19,14	20,10	101,90	684,50
Уплотненный полдник					
Кефир	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	6,20	42,30	237,00
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	518	15,78	17,81	74,73	522,00
ВСЕГО:	1734,5	49,86	53,15	239,96	1657,50

Мед. сестра : Леонтьева И.М. ру