

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	140	7,07	7,84	29,30	216,33	204
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	2,01	3,94	12,09	86,9	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,32	3,64	25,10	143,24	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12,40	15,42	66,49	446,47	
ЗАВТРАК 2	Кисель витаминизированный	190	0,00	0,00	13,81	55,58	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,00	0,00	13,81	55,58	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,60	6,16	8,14	119,4	88
	Плов из отварной говядины	150	14,94	16,52	31,59	334,92	244
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,95	2,54	6,23	52,25	65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	11,90	49,12	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	27,70	26,01	59,21	694,8	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	209
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,08	0,00	0,02	0,82	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,80	6,05	1,00	149,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	48,90	47,48	140,51	1346,31	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	4,72	5,38	23,52	161,08	181
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	38	2,05	3,88	12,33	87,29	2
	Чай с молоком или сливками	200	2,82	2,34	12,50	81,7	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		438	9,59	11,60	48,35	330,07	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338яблоки
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,44	0,44	10,78	51,7	
ОБЕД	Суп с фрикадельками из птицы	200	6,96	6,16	7,38	113,8	478,1
	Котлеты рыбные любительские	80	9,77	8,68	14,82	175,9	256
	Пюре картофельное	120	2,60	3,90	17,64	116,48	312
	Винегрет овощной	60	0,80	3,70	4,84	56,36	67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	41,44	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,24	23,07	56,91	643,09	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,04	9,26	37,20	279,58	5/12
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	14,84	14,26	46,80	387,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1538	49,11	49,37	162,84	1412,44	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,30	6,56	22,06	168,18	8/4
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	2,01	3,94	12,09	86,9	1
	Какао с молоком сгущенным	200	3,14	3,48	24,26	140,92	383
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,45	13,98	58,41	396	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,18	0,18	20,52	90	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,18	0,18	20,52	90	
ОБЕД	Суп рыбный	200	6,54	3,80	16,66	127,38	41
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,47	4,02	27,24	162,81	203
	Котлеты из говядины рубленые, запеченные с соусом	100	12,00	10,00	8,92	172,36	273.1
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	3,16	3,78	9,56	83,61	55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,08	0,08	21,92	90,24	358
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	30,30	22,31	85,65	775,51	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	65	6,23	11,88	1,20	136,66	210
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	8,24	33,9	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	8,76	12,18	10,07	240,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	49,69	48,65	174,65	1502,21	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,06	5,58	23,42	163,72	189
	Бутерброд с сыром	38	4,37	6,97	14,09	137,29	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	7,62	8,94	55,94	335,44	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		438	17,05	21,49	93,45	636,45	
ЗАВТРАК 2	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	43,34	436
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		220	1,84	2,28	24,40	126,24	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	6,82	5,06	13,20	125,98	101
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом томатно-сметанным	100	11,75	15,58	9,98	226,28	307.1
	Картофель в молоке ¹	120	2,77	3,84	18,55	120,22	127
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5	70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	11,90	49,12	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	25,95	25,32	55,83	665,71	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	105	14,90	11,40	14,89	221,07	218
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,08	0,00	0,02	0,82	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	14,98	11,40	14,91	221,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1693	59,82	60,49	188,59	1650,29	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшено	200	4,94	6,36	22,44	166,5	185а
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	2,01	3,94	12,09	86,9	1
	Чай с молоком или сливками	200	2,82	2,34	12,50	81,7	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,77	12,64	47,03	335,1	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338яблоки
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,44	0,44	10,78	51,7	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	4,18	9,86	85,24	82
	Запеканка из печени с рисом	150	13,99	6,51	22,77	206,82	294
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	41,44	6/10
	Салат "Студенческий"	60	4,28	6,07	10,44	112,18	24
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,22	17,39	55,30	584,79	
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
	Напиток кисломолочный	190	5,13	4,75	20,52	150,1	386.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,83	7,01	34,46	233	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	41,26	37,48	147,57	1204,59	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,32	3,94	24,62	150,86	121
	Бутерброд с сыром	38	4,37	6,97	14,09	137,29	3
	Какао с молоком сгущенным	200	3,14	3,48	24,26	140,92	383
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		438	11,83	14,39	62,97	429,07	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,18	0,18	20,52	90	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,18	0,18	20,52	90	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	10,34	6,32	17,16	167,1	102
	Рагу из отварного мяса говядины ¹	150	12,04	11,76	13,52	208,32	6/8
	Икра свекольная или морковная	60	1,02	3,66	5,11	58,54	75
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	11,90	49,12	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	27,61	22,53	49,04	622,19	
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	65	5,15	6,03	4,00	91,02	219
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	8,24	33,9	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	6,99	6,36	12,96	193,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1583	46,61	43,46	145,49	1335,15	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	4,72	5,38	23,52	161,08	181
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	2,01	3,94	12,09	86,9	1
	Чай с молоком или сливками	200	2,82	2,34	12,50	81,7	378
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	9,55	11,66	48,11	329,68	
ЗАВТРАК 2	Кисель витаминизированный	190	0,00	0,00	13,81	55,58	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,00	0,00	13,81	55,58	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,04	8,32	7,66	133,96	104
	Рыба, запеченная в томатно-сметанном соусе	70	8,34	9,00	13,13	167,56	252
	Пюре картофельное	120	2,60	3,90	17,64	116,48	312
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,86	4,27	8,41	82,9	40
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,08	0,08	21,92	90,24	358
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	24,97	26,20	70,11	730,25	
ПОЛДНИК	Блинчики (с джемом или повидлом или медом или вареньем)	70	4,40	2,84	26,01	146,73	399
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108	385
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	10,20	7,84	35,61	254,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	44,72	45,70	167,64	1370,24	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,30	6,56	22,06	168,18	8/4
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	38	2,05	3,88	12,33	87,29	2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	7,62	8,94	55,94	335,44	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		438	14,97	19,38	90,33	590,91	
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338яблоки
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,44	0,44	10,78	51,7	
ОБЕД	Суп из овощей	200	3,62	4,30	13,34	105,7	66
	Жаркое по-домашнему	150	14,68	16,09	17,70	274,95	259
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5	70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	41,44	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	22,81	21,07	44,12	566,2	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	85	12,01	9,22	12,74	233,75	237
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	8,00	31,22	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		285	12,11	9,22	20,74	264,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1493	50,33	50,11	165,97	1473,78	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,06	5,58	23,42	163,72	189
	Бутерброд с сыром	38	4,37	6,97	14,09	137,29	3
	Чай с молоком или сливками	200	2,82	2,34	12,50	81,7	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		438	12,25	14,89	50,01	382,71	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,18	0,18	20,52	90	389
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,88	2,44	34,46	172,9	
ОБЕД	Суп рыбный	200	6,54	3,80	16,66	127,38	41
	Птица или кролик, тушенные с овощами	150	13,41	14,79	19,72	268,37	292
	Винегрет овощной	60	0,80	3,70	4,84	56,36	67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	11,90	49,12	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,96	23,08	54,47	640,34	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	60	3,34	1,39	21,89	113,02	406.1
	Напиток кисломолочный	190	5,13	4,75	20,52	150,1	386.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,47	6,14	42,41	263,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1558	47,56	46,55	181,35	1459,07	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное



Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное



И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшено	200	4,94	6,36	22,44	166,5	185а
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	2,01	3,94	12,09	86,9	1
	Какао с молоком сгущенным	200	3,14	3,48	24,26	140,92	383
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,09	13,78	58,79	394,32	
ЗАВТРАК 2	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	43,34	436
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,14	0,02	10,46	43,34	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	4,18	9,86	85,24	82
	Гуляш из отварного мяса	80	12,98	14,07	4,93	198,58	277
	Каша рассыпчатая с маслом	120	6,31	4,16	34,96	193,62	171
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	41,44	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,19	27,49	65,83	717,49	
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	70	6,54	6,91	20,94	187,52	404
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	8,24	33,9	377
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6,70	6,91	29,18	221,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	43,12	48,20	164,26	1376,57	