

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий М

детский сад № 1

Косыкова Е.А.

3-7 ккал

01.08

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

2024г.

МЕНЮ 2 ДЕНЬ

	выход блюда			калорийн ость блюда 3-7 ккал
	1,5-3 гр	1,5-3 ккал	3-7 л. гр	
I ЗАВТРАК				
каша мол. «Дружба»	150,0	138,8	180,0	170,0
чай с молоком	180,0	78,4	200,0	87,0
бутерброд с маслом	20/4	64,4	25/6	100,0
II ЗАВТРАК: 10:00				
сок виноградный	130,0	70,2	200,0	90,0
ОБЕД:				
винегрет овощной	30,0	41,0	50,0	68,3
суп с рыб.	125/25	80,0	155/25	96,0
фрикадельками				
голубцы ленивые, соус	50/30	72,0	70/130	90,0
сметанный				
картофель отварной	120,0	120,0	130,0	130,0
кисель	150,0	91,0	180,0	109,0
хлеб пшеничный	10,0	24,0	25,0	60,0
хлеб ржаной	30,0	61,5	40,0	82,0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК				
запеканка из творога со сметаной	100/20	275,0	150/20	366,0
чай с сахаром	150,0	42,0	200,0	56,0
хлеб пшеничный	10,0	20,5	15,0	30,8
ряженка 2,5% жирности	80,0	43,2	80,0	43,2
апельсин	100,0	38,0	120,0	45,6

	выход блюда			калорийн ость блюда 3-7 ккал
	1,5-3 гр-мм	1,5-3 ккал	3-7 гр-мм	
I ЗАВТРАК				
суп молочный с вермишелью	150,0	115,0	180,0	138,0
кофейный напиток	170,0	77,0	200,0	90,5
батон, масло, сыр	20/6/5	89,3	30\8\7	129,6
II ЗАВТРАК: 10:00				
сок сливовый	160,0	72,0	200,0	90,0
ОБЕД:				
помидоры солёные	30,0	6,9	50,0	11,4
щи из свежей капусты	150,0	67,0	180,0	74,4
плов из птицы	50/110	269,0	70/130	388,3
компот (сухофрукты)	150,0	77,7	180,0	93,2
хлеб пшеничный	110,0	24,0	10,0	24,0
хлеб ржаной	20,0	41,0	20,0	41,0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК				
икра свекольная	30,0	53,0	50,0	88,0
картофель по-селянски	100,0	148,3	140,0	190,8
чай с сахаром	150,0	42,0	180,0	50,4
яблоки	100,0	47,0	120,0	56,4
напиток «снежок»	90,0	63,0	110,0	77,0
хлеб пшеничный	10,0	24,0	10,0	24,0
хлеб ржаной	20,0	41,0	25,0	51,2

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
детский сад № 1

Клепикова Е.А.

01.09

2021г.

МЕНЮ 3 ДЕНЬ (№1)

МЕНЮ 3 ДЕНЬ (№2)

	выход блюда			
	1,5-3 л. гр-мм	1,5-3 л. ккал	3-7 л. гр-мм	3-7 л. ккал
I ЗАВТРАК				
омлет натуральный	105,0	175,7	105,0	175,7
чай п/сладкий	180,0	25,2	180,0	25,2
бутерброд с сыром	20/5	59,2	30\10	96,8
кефир	50,0	110,0	29,5	64,7
II ЗАВТРАК: 10:00				
сок вишнёвый	160,0	72,0	200,0	90,0
ОБЕД:				
салат степной	40,0	51,7	50,0	64,7
суп картоф. с макаронами	140/10	95,3	190/10	127,1
котлета из говядины с соусом	50/25	115,3	70/130	162,0
капуста тушёная	130,0	99,4	140,0	107,0
компот из кураги	150,0	79,0	180,0	94,7
хлеб пшеничный	10,0	24,0	15,0	36,0
хлеб ржаной	10,0	20,5	20,0	41,0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК				
помидоры солёные	30,0	6,0	60,0	12,0
печень по-строгановски	50/20	140,0	70/30	200,6
рис припущенный		149,0	130,0	178,5
чай с лимоном	110,0			50,4
хлеб пшеничный	180,0	50,4	180,0	
хлеб ржаной	10,0	24,0	25,0	60,0
	20,0	41,0	20,0	41,0

	выход блюда			
	1,5-3 гр-мм	1,5-3 ккал	3-7 гр-мм	3-7 ккал
I ЗАВТРАК				
омлет натуральный	105,0	175,7	105,0	175,7
чай п/сладкий	180,0	25,2	180,0	25,2
бутерброд с сыром	20/5	59,2	30\10	96,8
кефир	50,0	110,0	29,5	64,7
II ЗАВТРАК: 10:00				
сок вишнёвый	160,0	72,0	200,0	90,0
ОБЕД:				
салат степной	40,0	51,7	50,0	64,7
суп с макарон. издел.	140/10	95,3	190/10	127,1
капуста тушёная с мясом	100/50	149,0	150/60,0	178,8
компот сухофрукты	150,0	82,8	180,0	93,2
хлеб пшеничный	10,0	24,0	10,0	36,0
хлеб ржаной	10,0	20,5	20,0	41,0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК				
помидоры солёные	30,0	6,0	60,0	12,0
курица отварная	50,0	95,0	70,0	133,0
рис припущенный	110,0	149,0	130,0	178,5
чай лимоном	180,0	50,4	180,0	50,40
фрукты(яблоко)	100,0	47,0	100,0	47,0
хлеб пшеничный	10,0	24,0	25,0	60,0
хлеб ржаной	20,0	41,0	20,0	41,0

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

детский сад № 1

Клепикова Е.А.

с/к 129

МЕНЮ 5 ДЕНЬ

2024 г.

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

	выход блюда			
	1,5-3 л. гр-мм	1,5-3 л. ккал	3-7 л. гр-мм	3-7 л. ккал
I ЗАВТРАК				
каша гречневая молочная	150,0	157,0	170,0	201,3
чай с молоком	180,0	78,2	200,0	87,0
хлеб пшеничный	20,0	48,0	30,0	72,0
II ЗАВТРАК: 10:00				
ряженка	135,0	72,9	170,0	91,8
ОБЕД:				
огурец солёный	35,0	7,0	50,0	10,0
борщ с говядиной	132/10/8	60,0	180/10/10	80,0
гуляш из рыбы	50/40	153,8	70/40	220,0
картофельное пюре	120,0	116,9	150,0	146,1
напиток из шиповника	180,0	69,0	180,0	69,0
хлеб пшеничный	10,0	24,0	15,0	36,0
хлеб ржаной	30,0	61,5	35,0	71,8
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК				
лапшевник с творогом	100/200	183,0	130/25,0	253,4
соус сметанный				
яйцо варёное	40,0	62,8	40,0	62,8
чай каркаде	150,0	42,0	200,0	56,0
фрукты	100,0	96,0	100,0	96,0
хлеб пшеничный	0,0	-	15,0	36,0
хлеб ржаной	15,0	30,7	15,0	30,7

	выход блюда			
	1,5-3 л. гр-мм	1,5-3 л. ккал	3-7 л. гр-мм	3-7 л. ккал
I ЗАВТРАК				
суп молочный с крупой	180,0	94,0	230,0	120,1
кофейный напиток со сгущённым молоком	180,0	106,2	200,0	118,0
батон, масло, сыр	20/4/4	80,6	30\6\6	120,9
II ЗАВТРАК: 10:00				
сок виноградный	130,0	70,2	200,0	90,0
ОБЕД:				
салат и з свежей капусты	30,0	10,5	50,0	17,5
свекольник с мясом, сметана	132/10/8	60,0	180/10/10	80,0
оладьи из печени	50,0	130,0	80,0	208,0
кисель	170,0	101,5	180,0	107,5
хлеб пшеничный	10,0	36,0	25,0	60,0
хлеб ржаной	15,0	31,0	20,0	41,0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК				
салат из свеклы с чесноч.	40,0	70,4	50,0	88,0
суфле рыбное соус мол.	50/25	70/40	120,3	176,4
чай зелёный	180,0	50,4	200,0	56,0
фрукты (апельсин)	95,0	40,9	100,0	43,0
напиток «снежок»	80,0	56,0	110,0	77,0
хлеб пшеничный	30,0	61,5	30,0	61,5
хлеб ржаной	10,0	24,0	15,0	36,0

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

	выход и калорийность блюда			
	1,5-3 л. гр-мм	1,5-3 л. ккал	3-7 л. гр-мм	3-7 л. ккал
I ЗАВТРАК				
каша манная на молоке	150,0	148,0	180,0	178,0
яйцо варёное	40,0	62,8	40,0	62,8
чай с сахаром	150,0	42,0	180,0	50,4
хлеб пшеничный	15,0	36,0	30,0	72,0
II ЗАВТРАК: 10:00				
сок мультифрукт	160,0	72,0	200,0	90,0
ОБЕД:				
огурец солёный	50,0	10,0	50,0	10,0
суп гороховый с гренками	150,0	80,0	200,0	110,7
котлета рыбная	50/25	167,8	70/25,0	212,6
картофель отварной	110,0	110,0	130,0	130,0
напиток апельсиновый	150,0	57,3	180,0	69,0
хлеб пшеничный	10,0	24,0	15,0	36,0
хлеб ржаной	20,0	41,0	30,0	61,5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК				
макаронные изделия с сыром	130,0/15	250,0	150/20,0	295,0
фрукты	95,0	44,7	100,0	47,0
чай с сахаром	150,0	42,0	180,0	50,4
йогурт	110,0	91,6	140,0	115,4
хлеб пшеничный	10,0	24,0	20,0	48,0
хлеб ржаной	10,0	20,5	10,0	20,5

ТВЕРЖДАЮ

заведующий МДОУ
детский сад №

Клепикова Е.А.

2024 г.

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

	выход и калорийность блюда			
	1,5-3 л. гр-мм	1,5-3 л. ккал	3-7 л. гр-мм	3-7 л. ккал
I ЗАВТРАК				
каша рисовая на молоке	150,0	163,2	200,0	217,6
чай с сахаром	150,0	42,0	180,0	50,4
хлеб пшеничный	30,0	72,0	40,0	96,0
II ЗАВТРАК: 10:00				
кефир	120,0	70,8	150,0	88,5
ОБЕД:				
зелёный горошек	30,0	12,0	50,0	17,0
суп картофельный с клёцками	140/10	77,1	190/10	98,4
тефтели II вариант	60/30	166,3	70/40	210,3
каша гречневая	110,0	110,0	130,0	130,0
кисель	160,0	86,4	180,0	97,2
хлеб пшеничный	10,0	24,0	15,0	36,0
хлеб ржаной	10,0	20,5	20,0	41,0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК				
сырники, соус	120/30	253,8	150/40	321,4
молочный сладкий				
чай полусладкий	180,0	25,2	200,0	28,0
фрукты (яблоко)	100,0	47,0	110,0	51,7
хлеб пшеничный	30,0	72,0	20,0	48,0
хлеб ржаной	10,0	20,5	10,0	20,5

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
детский сад № 1
Ильина Е.А.
01.09.2024 г.

МЕНЮ 8 ДЕНЬ

	выход и калорийность блюда			
	1,5-3 л. гр-мм	1,5-3 л. ккал	3-7 л. гр-мм	3-7 л. ккал
I ЗАВТРАК				
суп молочный с крупой	150,0	78,3	250,0	130,5
какао с молоком	200,0	118,0	200,0	118,0
хлеб пшеничный с сыром и маслом	20/7	75,2	25/7/6,0	109,4
II ЗАВТРАК: 10:00				
сок вишнёвый	160,0	72,0	200,0	90,0
ОБЕД:				
салат из моркови	30,0	12,0	50,0	20,0
рассольник домашний с мясом и сметаной	132/10/8	105,0	180/10/10	125,0
жаркое по-домашнему	60/120	224,1	70/150	304,5
компот из сухофруктов	150,0	77,7	180,0	93,2
хлеб пшеничный	10,0	24,0	10,0	24,0
хлеб ржаной	20,0	41,0	30,0	61,5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК				
фрикадельки тушёные в соусе	50/25	80,5	70/30	106,0
капуста тушёная	130,0	99,6	140,0	107,0
чай с лимоном	150,0	42,0	200,0	56,0
фрукты	120	45,6	120	45,6
биоюгурт	95,0	83,2	120,0	105,1
хлеб пшеничный	10,0	24,0	25,0	60,0
хлеб ржаной	20,0	41,0	30,0	61,5

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

	выход и калорийность блюда			
	1,5-3 л. гр-мм	1,5-3 л. ккал	3-7 л. гр-мм	3-7 л. ккал
I ЗАВТРАК				
омлет натуральный с маслом	100/3	172,3	105/4	206,8
чай полусладкий	180,0	24,3	190,0	25,6
хлеб пшеничный	20,0	48,0	30,0	72,0
ряженка	70,0	37,8	110,0	59,4
II ЗАВТРАК: 10:00				
сок абрикосовый	130,0	71,5	180,0	88,0
ОБЕД:				
огурец свежий (солён)	0	0,0	50,0	5,5(7,2)
суп лапша по-домашнему	140/10	86,1	190/10	114,8
биточки паровые с масл	60/5,0	137,3	70/5,0	157,0
картофельное пюре	110,0	107,2	130,0	126,7
напиток из апельсина	160,0	61,3	180,0	69,0
хлеб пшеничный	10,0	24,0	25,0	60,0
хлеб ржаной	35,0	71,8	45,0	92,3
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК				
салат из кукурузы с яйцом, луком	30,0	48,0	50,0	80,0
расстегай с рыбой	70,0	195,7	75,0	209,7
чай с молоком	150,0	65,3	200,0	87,0
фрукты	100,0	47,0	100,0	47,0
напиток «Снежок»	90,0	63,0	160,0	112,0

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

выход и калорийность блюда

1,5-3 л. гр-мм	1,5-3 л. ккал	3-7 л. гр-мм	3-7 л. ккал
----------------	---------------	--------------	-------------

I ЗАВТРАК

суп молочный с крупой	150,0	108,5	200,0	144,0
кофейный напиток	190,0	112,1	190,0	112,1
батон, масло, сыр	20/4,0	64,4	25/6/4	107,3

II ЗАВТРАК: 10:00

кефир	120,0	70,8	150,0	88,5
-------	-------	------	-------	------

ОБЕД:

помидор солёный (свежий)	-	50,0	-	12,0
суп крестьянский со сметаной	140/10	96,7	190/10	129,0
курица в томат. соусе	50/20	113,1	70/50	193,8
каша гречневая	110,0	110,0	130,0	130,0
напиток из шиповника	170,0	24,0	170,0	24,0
хлеб пшеничный	10,0	24,0	10,0	24,0
хлеб ржаной	30,0	61,5	25,0	51,3

УПЛОТНЁННЫЙ

ПОЛДНИК

пудинг рыбный с молочным соусом	50/20	122,4	70/20	145,5
картофельное пюре	110,0	107,1	140,0	136,4
чай зелёный п/сладкий	180,0	25,2	200,0	28,0
фрукты	95,0	36,1	105,0	39,9
ряженка	90,0	48,6	120,0	64,8
хлеб пшеничный	20,0	48,0	30,0	72,0
хлеб ржаной	15,0	30,8	25,0	51,2

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

детский сад № 1

Клепикова Е.А.

• 01 • 09 2024

[Handwritten signature]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128248

Владелец Клепикова Елена Анатольевна

Действителен с 19.02.2025 по 19.02.2026