

Заведующий МАДОУ Д/С 1

~~Ку~~ Кондраева

на « » 2022 года

возраст 3-7



Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
				Б	Ж	У		
День 1 (лето 3-7)=1								
Завтрак								
	176	Каша рисовая вязкая	150	4,54	2,26	40,0	198,64	0,65
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0,0	35,83	0,07
		Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,4	7,65	
		Суфле из печени	80	5,6	8,4	4,3	115,20	219
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	90,53	1,17
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
2 завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Обед								
	17	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,52	3,12	3,77	45,19	7,50
	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,29	2,46	13,46	106,50	6,60
		Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	240,09	
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	87,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	25,00
	252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	80	6,35	5,10	7,87	102,78	2,18
	54	Икра свекольная	130	3,06	5,98	17,30	135,24	8,71
	496	Коржики молочные	37	4,89	8,43	46,5	281,35	0,05
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	10
ИТОГО за 1 день				79,0	57,2	308,8	2094,5	291,9
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Утверждаю;

Заведующий МАДОУ Д/С 1

В.А. Гондрарева

Меню МАДОУ Д/С 1

на « ____ » _____ 20__ года

возраст 3-7



Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 2 (лето 3-7)=3								
Завтрак								
	178	Оладьи из печени "по-кунцевски"	80	16,96	12,66	11,9	229,38	0
	228	Драчена с маслом	100	8	9,45	4,92	136,73	0,32
		Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	
	394	Чай с молоком 180	180	2,61	2,34	14,3	88,74	1,2
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
2 завтрак								
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,86	0	12,4	52,9	29,1
	368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	10
Обед								
	14	Салат овощной (из свежих помидоров с луком)	60	0,70	4,60	2,30	53,40	13,40
	80	Суп картофельный с крупой	200	2,08	2,23	13,60	82,79	6,60
	302	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,17	4,58	20,37	171,38	9,71
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,65
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	38	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,11	5,18	24,27	3,75
	236	Пудинг из творога с рисом (запеченый)	180	24,50	35,98	26,33	527,17	0,25
	359	Соус фруктовый	30	0,14	0,02	19,4	78,14	0,62
	492	Песочник с сухофруктами	30	4,22	5,50	32,00	194,38	13,90
	400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07	113,42	2,73
ИТОГО за 1 день				88,8	84,4	244,7	2094,0	92,2
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Утверждаю;

Заведующий МАДОУ Д/С 1

Т.В.С. Краева

Меню МАДОУ Д/С 1

на «1» _____июнь_____

возраст 3-7



Приём пищи	№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть, ккал	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 3 (лето 3- 7)=2								
Завтрак								
	185	Каша пшённая жидкая с сахаром	155	3,42	0,98	24,6	121,0 2	0
		Омлет "Сладкоежка"	70	1,19	4,2	10,5	84,56	
	6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,09	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	88,98	1,2
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,2 0	1,40
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Обед								
	15	Салат овощной	60	0,70	4,60	2,30	53,40	13,4 0
	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,42	9,97	85,54	9,61
		Бефстроганов из отварной говядины с соусом	80	10,34	8,29	2,19	124,7 3	0,00 5
	313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,12	5,29	33,48	210,0 1	1,40
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,65
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Биточки рыбные запечённые	80	8,80	4,36	5,83	97,76	0,15
	319	Картофель в молоке	130	3,04	3,23	17,03	109,3 5	14,0 0
	490	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,55	107,2 1	0,00
	397	Какао с молоком	180	3,058	2,658	13,2	88,95	1,43
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,0 0
ИТОГО за 1 день				62,4	58,1	238,6	1731, 6	53,2
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800, 0	

Заведующий ~~МАДОУ~~ Д/С 1

Меню МАДОУ Д/С 1

возраст 3-7



Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Витамин С
				Б	Ж	Энергетическая ценность, ккал		
День 4 (лето 3-7)=6								
Завтрак								
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,9	145,50	0,91
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0,0	35,83	0,07
	397	Какао с молоком	180	3,058	2,658	13,2	88,95	1,43
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
2 завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	
Обед								
		Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	25,00
	81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05	107,74	4,65
	284	Тефтели из печени с рисом с соусом	80	8,21	10,20	15,03	184,76	5,62
	318	Картофель отварной	130	1,66	2,50	13,29	82,30	12,13
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	86,44	0,65
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	16	Салат овощной (Летний)	60	0,74	3,12	3,87	46,52	11,22
		Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	101,89	0,17
	313	Каша рассыпчатая	130	4,55	2,76	28,06	155,28	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	88,98	1,2
	489	Кекс "Детский"	37	2,91	10,69	28,90	223,45	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
ИТОГО за 1 день				62,3	54,5	275,9	1888,6	81,1
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Утверждаю;

Заведующий МАДОУ Д/С 1

Исидраева

Меню МАДОУ Д/С

на « ____ »

возраст 3-7



Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
День 5 (лето 3-7)=10									
Завтрак									
	185	Каша рисовая жидкая с сахаром	155	1,6	0,23	21,8	95,55		
	238	Запеканка из творога с морковью	150	21,69	18,53	52,50	463,53	1,59	
	6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	88,98	1,2	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35		
2 завтрак									
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,86	0	12,4	52,9	29,08	
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25		
Обед									
	15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	1,17	7,38	4,49	89,06	20,10	
	57	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,29	3,87	8,74	74,95	8,43	
		Гуляш из отварного мяса (говядины)	80	8,57	6,90	2,20	105,18	0,00	
	205	Макароны отварные с маслом	150	5,23	5,2	25	167,72	0,00	
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	86,44	0,61	
		Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,90		
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35		
Ужин (уплотнённый полдник)									
		Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	25,0	
	291	Запеканка картофельная с печенью (или мясом)	80	6,06	4,75	12,85	118,39	1,9	
		Сметана	8	0,20	1,60	0,26	16,24	0,0	
	460	Крендель сахарный	40	4,43	8,21	34,84	230,96	0,0	
	213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30		
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	90,53	1,1	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14		
ИТОГО за 1 день				73,6	76,0	288,7	2178,0	89	
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0		

Утверждаю;

Заведующий МАДОУ Д/С 1

В.В. Кондраева

Меню МАДОУ Д/С

на « ____ » _____ 2022 года
возраст 3-7

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
День 6 (лето 3-7)=8				Б				
Завтрак								
	212	Лапшевник с творогом	150	13,40	11,08	31,60	279,72	0,13
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,07
	213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30	
	397	Какао с молоком	180	3,058	2,658	13,2	88,95	1,43
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
2 завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	
Обед								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
	85	Суп картофельный с клецками	200	1,85	2,96	10,68	76,76	5,06
	120	Клецки мучные	25	0,1	0,81	4,79	26,85	
		Зразы куриные с омлетом и овощами	80	10,95	11,89	5,07	171,09	1,73
	336	Капуста тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,14	10,26
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
		Рыба припущенная	80	10,45	1,42	0,16	55,22	0,2
	321	Пюре картофельное	130	2,64	5,20	22,14	145,92	19,70
	490	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,55	107,21	
	400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07	113,42	2,73
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
ИТОГО за 1 день				69,4	60,8	242,2	1792,8	
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Кондраева

На « _____ »

возраст 3-7



Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
День 7 (лето 3-7)=9								
Завтрак								
	185	Каша овсяная жидкая с сахаром	155	3,65	1,91	22,49	121,75	
	3	Бутерброд с сыром российским	40	4,73	6,88	14,6	139,20	0,07
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	90,53	1,17
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
2 завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100,0	14,8
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	
Обед								
	20	Салат из белокочанной капусты	60	0,01	3,04	5,19	48,16	20,97
	84	Суп картофельный с рыбным фрикадельками	225	8,59	3,16	11,14	117,89	10,90
		Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным	70	16,00	3,97	13,74	154,69	0,14
	352	Соус молочный	30	0,8	2,53	2,97	37,85	0,03
	322	Пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,00	15,61	108,36	13,65
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	86,44	0,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	87,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
		Фрикадельки мясные	70	1,33	2,18	2,22	33,82	0,02
	355	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,49	44,06	0,02
	313	Каша рассыпчатая	130	4,55	2,71	28,06	154,83	
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
	473	Булочка "Веснушка"	25	1,95	1,53	16,5	87,45	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
ИТОГО за 1 день				63,7	46,8	254,6	1752,5	
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Утверждаю;

Заведующий МАДОУ Д/С 1



Меню МАДОУ Д/С

на « ____ » _____ 2022 года

возраст 3-7

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
День 8 (лето 3-7)=7								
Завтрак								
	185	Каша рисовая жидкая с сахаром	200	2,06	0,30	28,13	123,46	0,00
	7	Сыр российский	15	3,48	4,43		53,79	0,12
	6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,09	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,20
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,60	17,50	91,25	
Обед								
	20	Салат овощной из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,57	20,97
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины № 121)	200	5,55	4,27	12,36	110,07	8,97
		Шницель рыбный натуральный	80	14,12	5,54	0,69	109,10	0,47
	342	Рагу овощное с соусом	130	3,17	32,67	13,44	360,47	9,37
	378	Кисель из свежих плодов или ягод	180	0,13	0,04	24,73	87,84	1,67
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	87,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,57
		Тефтели из говядины (с соусом)	80	6,62	8,02	8,16	131,30	0,47
	55	Икра овощная	130	3,67	7,18	20,80	162,50	10,47
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,86	0	12,4	52,9	29,07
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	476	Булочка "Розовая"	30	2,40	0,84	15,10	77,56	0,07
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,07
ИТОГО за 1 день				63,5	80,6	248,1	1963,7	98,07
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Утверждаю;

Заведующий МАДОУ Д/С 1

Кондраева

Меню МАДОУ Д/С 1

на « ____ » _____

возраст 3-7



Приём пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 9 (лето 3- 7)=4								
Завтрак								
	185	Каша манная жидкая с сахаром	150	2,36	0,23	20,97	95,39	0,00
	224	Омлет паровой с мясом	80	9,89	12,15	1,55	155,11	0,33
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,60	17,50	91,25	
Обед								
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
	57	Борщ со св. капустой и картофелем	200	1,29	3,87	8,74	74,95	8,43
		Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,06	0,41
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,13	0,04	24,66	99,48	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	230	Вареники ленивые	180	51,06	29,26	41,69	634,34	0,10
	351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	0,10
	496	Коржик молочный	37	4,89	8,43	46,50	281,43	0,05
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,53	1,17
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
ИТОГО за 1 день				108,0	83,0	287,9	2330,0	28,1
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Утверждаю;

Заведующий МАДОУ Д/С 1

С.С. Кондраева

Меню МАДОУ Д/С 1

на « ____ » _____ 202__

возраст 3-7



Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
День 10 (лето 3-7)=5									
Завтрак									
	94	Суп молочный с крупой пшённой	150	4,34	4,11	13,92	110,03	0,68	
	2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,10	
		Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	231,55		
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
2 завтрак									
	399	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100,0	14,	
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,60	17,50	91,25		
Обед									
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,5	
	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	5,07	11,82	101,23	9,4	
		Голубцы ленивые	140	12,36	7,91	17,73	191,55	17,5	
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,78	1,5	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,56	46,36		
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24		
Ужин (уплотнённый полдник)									
	34	Пудинг из печени с морковью	70	15,68	6,86	6,30	149,66		
	321	Пюре картофельное	150	3,05	6,00	25,55	168,40	22,	
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,	
	479	Булочка "Творожная"	50	7,30	2,30	29,25	166,90		
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14		
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,	
ИТОГО за 1 день				82,6	58,6	285,1	1997,6	83	
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0		