

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 09 » января 2025 год.

МЕНЮ на 1 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
завтрак								
Каша манная молочная жидкая	150	200	6,0	8,2	29,3	215,0		№132
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	360	440	11,6	18,4	59,82	430,0		
обед								
Суп гороховый на костном бульоне с гренками	180	200	6,4	3,54	25,46	161,34		№63
Азу	130	150	12,2	13,1	15,6	22,9		№370
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	50	1,67	4,18	8,2	77,1		№34
Чай с сахаром	150	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	50	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	550	630	34,07	24,07	83,12	400,19		
		полдник						
Пирог открытый	50	60	3,7	1,9	33,19	165,0		№459
Кисель	180	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	270	300	7,5	2,75	78,89	372,7		
Итого за день:	1180	1370	53,17	45,22	221,83	1202,89		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 09 » января 2025 год.

МЕНЮ на 2 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
		завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая	180	200	6,4	11,4	35,76	271,2		№261
Какао с молоком	180	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	390	440	12,4	22,2	75,38	551,2		
		обед						
Борщ со сметаной на костном бульоне	180	200	3,08	1,74	5,42	64,98		№30
Котлета мясная	60	80	12,0	8,57	7,42	150,4		№417
Соус томатный	20	30	1,18	0,94	1,53	26,9		№114
Рис отварной	120	150	2,9	4,2	29,3	167,7		№315
Салат из овощей	40	50	0,55	3,57	2,25	45,3		№22
Чай с сахаром	150	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	610	740	33,51	22,6	77,16	594,13		
		полдник						
Запеканка из творога с яблоками	50	70	4,2	1,9	25,9	137,6		№560
Компот из сухофруктов	150	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	230	290	7,05	2,75	66,9	322,3		
Итого за день:	1230	1440	52,96	47,55	219,44	1467,63		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 09 » января 2025 год.

МЕНЮ на 3 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Каша гречневая молочная жидкая	180	200	6,98	10,42	25,0	222,38		№66
Чай с сахаром	150	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	40	4,2	6,1	12,9	123,5		№3
Итого:	360	420	17,78	19,27	49,6	390,23		
			обед					
Суп крестьянский на костном бульоне	180	200	1,74	4,54	10,0	88,0		№65
Биточки рыбные	60	80	2,7	3,9	5,3	89,0		№84
Соус томатный	20	30	0,369	0,9	2,93	21,36		№119
Картофельное пюре	100	120	2,7	3,84	11,76	93,6		№104
Компот из свежих фруктов	150	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	550	660	11,77	13,72	75,05	491,0		
			полдник					
Пирожок с повидлом	70	80	4,3	3,2	15,8	198,9		№488
йогурт	140	160	4,6	4,0	6,7	81,0		№401
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	240	280	11,3	8,05	39,2	365,6		
Итого за день:	1150	1360	40,85	41,04	163,85	1246,83		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 09 » января 2025 год.

МЕНЮ на 4 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	200	7,16	9,4	28,8	228,4		№272
Какао с молоком	180	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	390	440	13,16	20,2	68,42	508,4		
			обед					
Рассольник «Ленинградский»	180	200	1,68	4,1	13,28	96,6		№76
Макароны отварные с сосиской	80	100	3,66	2,81	17,5	110,32		№205
	40	50	5,5	11,95	0,2	130		№275
Соус томатный	20	30	0,36	0,9	2,9	21,3		№119
Чай с сахаром	160	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	520	580	22,96	23,01	56,83	444,45		
			полдник					
Винегрет овощной	30	40	0,54	2,46	3,07	36,64		№45
печенье	15	20	4,1	2,3	13,2	94,0		№151
кисель	180	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	255	300	8,44	5,61	61,97	338,34		
Итого за день:	1165	1320	44,56	48,82	187,22	1291,19		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 09 » января 2025 год.

МЕНЮ на 5 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Омлет натуральный	70	90	7,7	12,0	2,07	146,7		№307
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30	40	4,2	6,1	12,9	123,5		№3
Итого:	280	330	15,1	20,8	30,87	349,2		
			обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	180	200	1,36	3,86	5,34	61,6		№66
шницели мясные	70	80	12,4	9,4	12,8	185,3		№282
Каша гречневая рассыпчатая	100	120	5,7	5,23	24,72	168,7		№243
Соус томатный	20	30	0,36	0,9	2,9	21,3		№119
Напиток из лимона	160	180	0,27	0	34,70	141,75		№436
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	570	660	25,51	18,03	112,82	724,07		
			полдник					
Крендель сахарный	40	60	4,2	7,8	33,4	222		№460
Фрукты	40	50	0,2	0,2	4,9	22,0		№458
Чай с сахаром	160	180	10,8	2,72	11,7	44,35		№136
Итого:	240	290	15,2	10,72	50,0	288,35		
Итого за день:	1090	1280	55,81	49,55	193,69	1361,62		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 09 » января 2025 год.

МЕНЮ на 6 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Каша пшенная молочная жидкая	180	200	11,2	13,8	48,8	366,0		№189
Какао с молоком	180	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	390	440	17,2	24,6	88,42	646,0		
			обед					
Свекольник на к/б со сметаной	180	200	3,74	1,7	10,18	72,82		№46
Гуляш из отварного мяса	60	80	13,7	14,6	2,8	198,0		№373
Макароны отварные	80	100	3,66	2,81	17,5	110,32		№205
Компот из сух.фруктов	160	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	520	610	22,89	16,8	59,44	574,64		
			полдник					
Рыба запеченная под омлетом	50	70	12,4	3,2	2,04	86,3		№249
Салат овощной	40	50	0,82	3,54	2,45	45,38		№13
кисель	180	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	300	360	16,63	7,6	49,04	332,64		
Итого за день:	1210	1410	56,72	49,00	196,90	1553,28		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 09 » января 2025 год.

МЕНЮ на 7 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
		завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	180	200	6,04	9,96	31,32	239,34		№72
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	390	440	11,64	20,16	61,84	454,34		
		обед						
Суп вермишелевый со сметаной на костном бульоне	180	200	7,62	3,56	12,46	128,04		№775
Жаркое по домашнему	130	150	7,96	8,14	14,5	182,8		№96
Компот из лимона	160	180	0,27	-	34,74	141,75		№436
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	510	580	18,85	12,2	83,86	547,09		
		полдник						
Детская «Пицца»	50	60	9,63	8,0	16,76	177,6		№465
Чай с сахаром	160	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	240	280	22,83	11,6	45,16	307,65		
Итого за день:	1140	1300	53,32	43,96	190,86	1309,08		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 09 » января 2025 год.

МЕНЮ на 8 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Каша «Мюсли» молочная жидкая	180	200	9,7	6,52	37,24	245,76		№73
Какао с молоком	180	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	390	440	12,3	20,9	65,92	503,1		
			обед					
Суп картофельный на костном бульоне	180	200	3,78	2	15,5	112,52		№38
Свекла тушеная	80	100	1,63	3,0	8,17	68,54		№61
Фрикадельки мясные	60	80	12,03	8,99	4,89	150,40		№109
Компот из сухофруктов	160	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	520	640	18,85	17,1	73,7	495,3		
			полдник					
Маннй пудинг	50	70	2,2	2,9	19,6	113,05		№142
Кисель плодово- ягодный	180	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Салат из моркови с яблоками	30	40	0,34	2,08	3,14	32,76		№40
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	290	350	6,3	5,83	68,44	353,5		
Итого за день:	1200	1430	37,45	43,82	208,06	1351,90		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 09 » января 2025 год.

МЕНЮ на 9 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
		завтрак						
Омлет с сыром	80	90	12,2	18,3	1,9	222,4		№315
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	290	330	17,8	28,5	32,42	437,4		
		обед						
Суп с клецками на костном бульоне	180	200	5,1	1,72	16,9	114,29		№45
Плов с мясом	130	150	12,1	12,22	25,65	263,25		№90
Салат из соленых огурцов с луком	20	30	0,25	1,53	0,78	17,94		№19
Чай с сахаром	160	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	530	610	31,25	18,72	77,19	534,33		
		полдник						
Вафли	15	20	0,5	0,6	15,5	70,8		№152
Кисель с лимоном	180	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	225	260	4,3	1,45	61,2	278,5		
Итого за день:	1045	1200	53,35	48,67	170,81	1250,23		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 09 » января 2025 год.

МЕНЮ на 10 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Суп молочный макаронный	180	200	6,6	9,0	20,6	187,04		№35
Чай с сахаром	160	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	370	420	19,8	19,25	46,92	367,39		
			обед					
Суп рисовый на к/б	180	200	0,86	1,56	8,6	52,8		№583
Суфле рыбное	60	80	13,8	6,44	3,2	126,6		№268
Салат капустный	40	50	0,82	3,54	2,45	45,3		№13
Картофель в молоке	100	120	3,7	5,0	18,48	134,0		№180
кисель	160	180	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	580	700	235,8	17,04	838,9	575,20		
			полдник					
Сырники со сметаной	70	90	11,4	16,7	6,9	249,4		№127
Какао с молоком	180	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	280	330	17,4	20,85	48,6	527,7		
Итого за день:	1230	1450	273,0	57,14	934,42	1470,29		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 01 » июня 2025 год.

МЕНЮ на 1 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
завтрак								
Каша манная молочная жидкая	150	200	6,0	8,2	29,3	215,0		№132
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	360	440	11,6	18,4	59,82	430,0		
обед								
Суп гороховый на костном бульоне с гречками	180	200	6,4	3,54	25,46	161,34		№63
Азу	130	150	12,2	13,1	15,6	22,9		№370
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	50	1,67	4,18	8,2	77,1		№34
Напиток ягодный	150	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№127
Хлеб ржаной	50	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	550	630	34,07	24,07	83,12	400,19		
		полдник						
Пирог открытый	50	60	3,7	1,9	33,19	165,0		№459
Кисель	180	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	270	300	7,5	2,75	78,89	372,7		
Итого за день:	1180	1370	53,17	45,22	221,83	1202,89		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 01 » июня 2025 год.

МЕНЮ на 2 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
		завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая	180	200	6,4	11,4	35,76	271,2		№261
Какао с молоком	180	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	390	440	12,4	22,2	75,38	551,2		
		обед						
Борщ со сметаной на костном бульоне	180	200	3,08	1,74	5,42	64,98		№30
Котлета мясная	60	80	12,0	8,57	7,42	150,4		№417
Соус томатный	20	30	1,18	0,94	1,53	26,9		№114
Рис отварной	120	150	2,9	4,2	29,3	167,7		№315
Салат из овощей	40	50	0,55	3,57	2,25	45,3		№21
Чай с сахаром	150	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	610	740	33,51	22,6	77,16	594,13		
		полдник						
Запеканка из творога с яблоками	50	70	4,2	1,9	25,9	137,6		№560
Компот из сухофруктов	150	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	230	290	7,05	2,75	66,9	322,3		
Итого за день:	1230	1440	52,96	47,55	219,44	1467,63		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 01 » июня 2025 год.

МЕНЮ на 3 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Каша гречневая молочная жидкая	180	200	6,98	10,42	25,0	222,38		№66
Чай с сахаром	150	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	40	4,2	6,1	12,9	123,5		№3
Итого:	360	420	17,78	19,27	49,6	390,23		
			обед					
Суп крестьянский на костном бульоне	180	200	1,74	4,54	10,0	88,0		№65
Биточки рыбные	60	80	2,7	3,9	5,3	89,0		№84
Соус томатный	20	30	0,369	0,9	2,93	21,36		№119
Картофельное пюре	100	120	2,7	3,84	11,76	93,6		№104
Компот из свежих фруктов	150	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	550	660	11,77	13,72	75,05	491,0		
			полдник					
Пирожок с повидлом	70	80	4,3	3,2	15,8	198,9		№488
йогурт	140	160	4,6	4,0	6,7	81,0		№401
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	240	280	11,3	8,05	39,2	365,6		
Итого за день:	1150	1360	40,85	41,04	163,85	1246,83		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 01 » июня 2025 год.

МЕНЮ на 4 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	200	7,16	9,4	28,8	228,4		№272
Какао с молоком	180	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	390	440	13,16	20,2	68,42	508,4		
			обед					
Рассольник «Ленинградский»	180	200	1,68	4,1	13,28	96,6		№76
Макароны отварные с сосиской	80	100	3,66	2,81	17,5	110,32		№205
	40	50	5,5	11,95	0,2	130		№275
Соус томатный	20	30	0,36	0,9	2,9	21,3		№119
Чай с сахаром	160	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	520	580	22,96	23,01	56,83	444,45		
			полдник					
Винегрет овощной	30	40	0,54	2,46	3,07	36,64		№45
печенье	15	20	4,1	2,3	13,2	94,0		№151
кисель	180	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	255	300	8,44	5,61	61,97	338,34		
Итого за день:	1165	1320	44,56	48,82	187,22	1291,19		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 01 » июня 2025 год.

МЕНЮ на 5 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Омлет натуральный	70	90	7,7	12,0	2,07	146,7		№307
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30	40	4,2	6,1	12,9	123,5		№3
Итого:	280	330	15,1	20,8	30,87	349,2		
			обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	180	200	1,36	3,86	5,34	61,6		№66
шницели мясные	70	80	12,4	9,4	12,8	185,3		№282
Каша гречневая рассыпчатая	100	120	5,7	5,23	24,72	168,7		№243
Соус томатный	20	30	0,36	0,9	2,9	21,3		№119
Напиток ягодный	160	180	0,27	0	34,70	141,75		№127
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	570	660	25,51	18,03	112,82	724,07		
			полдник					
Крендель сахарный	40	60	4,2	7,8	33,4	222		№460
Фрукты	40	50	0,2	0,2	4,9	22,0		№458
Чай с сахаром	160	180	10,8	2,72	11,7	44,35		№136
Итого:	240	290	15,2	10,72	50,0	288,35		
Итого за день:	1090	1280	55,81	49,55	193,69	1361,62		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 01 » июня 2025 год.

МЕНЮ на 6 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
		завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	180	200	11,2	13,8	48,8	366,0		№189
Какао с молоком	180	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	390	440	17,2	24,6	88,42	646,0		
		обед						
Суп гречневый на к/б	180	200	3,74	1,7	10,18	72,82		№46
Овощное рагу с мясом	120	150	13,7	14,6	2,8	198,0		№406
Компот из свежих фруктов	160	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	520	610	22,89	16,8	59,44	574,64		
		полдник						
Рыба запеченная под омлетом	50	70	12,4	3,2	2,04	86,3		№249
Салат овощной	40	50	0,82	3,54	2,45	45,38		№21
кисель	180	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	300	360	16,63	7,6	49,04	332,64		
Итого за день:	1210	1410	56,72	49,00	196,90	1553,28		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 01 » июня 2025 год.

МЕНЮ на 7 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Каша рисовая молочная жидкая	180	200	6,04	9,96	31,32	239,34		№72
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	390	440	11,64	20,16	61,84	454,34		
			обед					
Суп вермишелевый со сметаной на костном бульоне	180	200	7,62	3,56	12,46	128,04		№775
Жаркое по домашнему	130	150	7,96	8,14	14,5	182,8		№96
Компот из лимона	160	180	0,27	-	34,74	141,75		№436
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	510	580	18,85	12,2	83,86	547,09		
			полдник					
Детская «Пицца»	50	60	9,63	8,0	16,76	177,6		№465
Чай с сахаром	160	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	240	280	22,83	11,6	45,16	307,65		
Итого за день:	1140	1300	53,32	43,96	190,86	1309,08		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 01 » июня 2025 год.

МЕНЮ на 8 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Каша «Мюсли» молочная жидкая	180	200	9,7	6,52	37,24	245,76		№73
Какао с молоком	180	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	390	440	12,3	20,9	65,92	503,1		
			обед					
Суп картофельный на костном бульоне	180	200	3,78	2	15,5	112,52		№38
Ленивые голубцы	140	160	1,63	3,0	8,17	68,54		№298
Компот из сухофруктов	160	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	520	640	18,85	17,1	73,7	495,3		
			полдник					
Маннйй пудинг	50	70	2,2	2,9	19,6	113,05		№142
Кисель плодово- ягодный	180	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Салат из моркови с яблоками	30	40	0,34	2,08	3,14	32,76		№40
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	290	350	6,3	5,83	68,44	353,5		
Итого за день:	1200	1430	37,45	43,82	208,06	1351,90		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 01 » июня 2025 год.

МЕНЮ на 9 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
		завтрак						
Омлет с сыром	80	90	12,2	18,3	1,9	222,4		№315
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	290	330	17,8	28,5	32,42	437,4		
		обед						
Суп с клецками на костном бульоне	180	200	5,1	1,72	16,9	114,29		№45
Плов с мясом	130	150	12,1	12,22	25,65	263,25		№90
Салат из свежих огурцов с луком	20	30	0,25	1,53	0,78	17,94		№19
Чай с сахаром	160	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	530	610	31,25	18,72	77,19	534,33		
		полдник						
Вафли	15	20	0,5	0,6	15,5	70,8		№152
Кисель с лимоном	180	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	225	260	4,3	1,45	61,2	278,5		
Итого за день:	1045	1200	53,35	48,67	170,81	1250,23		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ Новопокровский
Детский сад «Росток»
_____ У.В. Миронова
« 01 » июня 2025 год.

МЕНЮ на 10 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	От1 до 3 лет	От3 до 7 лет	Б	Ж	У			
			завтрак					
Суп молочный макаронный	180	200	6,6	9,0	20,6	187,04		№35
Чай с сахаром	160	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	370	420	19,8	19,25	46,92	367,39		
			обед					
Суп рисовый на к/б	180	200	0,86	1,56	8,6	52,8		№583
Суфле рыбное	60	80	13,8	6,44	3,2	126,6		№268
Салат капустный	40	50	0,82	3,54	2,45	45,3		№13
Картофель в молоке	100	120	3,7	5,0	18,48	134,0		№180
Напиток ягодный	160	180	0,27	-	34,74	141,75		№127
Хлеб ржаной	40	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	580	700	235,8	17,04	838,9	575,20		
			полдник					
Сырники со сметаной	70	90	11,4	16,7	6,9	249,4		№127
Какао с молоком	180	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	280	330	17,4	20,85	48,6	527,7		
Итого за день:	1230	1450	273,0	57,14	934,42	1470,29		