



УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ
 детским садом с. Пухово
 Грудьева С.М.
 «01» марта 2023 г.

Менюготавливаемых блюд
 возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша пшенная жидкая	130	3,3	3,3	20	122,9	417
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	чай с сахаром	200	0	0	5	20	392
итого		400	10,2	6,84	54,82	321,64	
2 завтрак	сок фруктовый	170	0,9	0	38,6	93,5	442
итого		170	0,9	0	38,6	93,5	
обед	суп картофельный с горохом и гренками	210	6,3	3,9	35,5	202,3	99
	Рагу из овощей	130	2,1	12,9	15,3	185,7	141
	котлета мясная	70	6,8	9,5	20,2	193,5	272
	томаты соленые	50	0,5	0	1,17	6,68	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из кураги	180	0,9	0	19,3	80,8	406
итого		680	19,4	26,74	107,59	748,62	
полдник	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	107	9,4	8,6	17,5	185	258
	какао с молоком	180	2,5	2,7	13,3	87,5	380
итого		287	11,9	11,3	30,8	272,5	
всего за день			42,4	44,88	231,81	1436,26	



УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ
 детским садом с. Пухово
 Грудьева С.М.
 «08» марта 2023 г.

Менюготавливаемых блюд
 возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.
 2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	омлет натуральный	145	12,3	22,9	2,5	265,3	214
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,4	15,1	90,4	395
итого		400	18,23	29,88	42,50	511,775	
2 завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0,4	15,8	47	
итого		100	0,4	0,4	15,8	47	
	борщ с говядиной и сметаной	180	2,2	4	9,2	81,6	75
	рис отварной	130	3,1	5,2	33,4	192,8	315
	биточки рыбные с овощами запеченными	70	7,1	6,1	9,6	118,6	259
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	36,4	41
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	23,5	96	402
итого		650	16,4	17,44	99,42	605,04	
	суп гречневый с курицей	180	4,2	5,6	12,3	121,2	94
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,18	435
итого		400	12,46	10,46	39,38	306,3	
всего за день			47,49	58,18	197,1	1470,115	



УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ
 детским садом с. Пухово
 Грудьева С.М.
 «11» марта 2023г.

Меню приготавливаемых блюд
 возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200	4,7	7,3	14,6	172	190
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	19,6	118,4	
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	чай с лимоном	200	0,2	0	11,1	45,2	393
итого		460	11,04	10,6	45,3	371,96	
2завтрак	сок фруктовый	170	0,9	0	38,6	93,5	442
итого		170	0,9	0	38,6	93,5	
Обед	суп картофельный с фрикадельками	180	5,8	5,6	12,8	124,8	83
	макаронные изделия отварные	150	5,5	7,38	18,6	147,88	335
	мясной гуляш	70	4,3	8,6	3,3	107,8	259
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из сушеных яблок	180	0,2	0	29,1	117,2	379
итого		670	20	22,02	91,97	585,52	
Полдник	запеканка картофельная с курицей	100	5,7	10,1	17,5	183,7	299
	йогурт питьевой	150	4,1	3,7	6,6	82,3	401
итого		250	9,8	13,8	24,1	266	
всего за день			41,74	74,06	199,97	1316,98	



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
детским садом с. Пухово
Грудьева С.М.
«01» марта 2023г.

Менюготавливаемых блюд
возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша манная молочная	200	4,3	5,5	0	53,8	189
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	
	какао с молоком	180	2,6	3,1	14,6	96,7	14
итого		440	11,46	9,14	44,42	292,88	397
2 завтрак	снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,18	435
	вафли	35	1,11	0,99	30,6	125,34	493
итого		215	6,33	5,49	37,8	215,52	
обед	свекольник с говядиной и сметаной	180	3,9	3,7	15,6	111,3	62
	капуста тушеная с мясом	240	10,15	13,4	37,67	143,75	131
	томаты соленые	50	0,5	0	1,17	6,67	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,5	
	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	13	54	402
итого		700	18,55	17,65	87,59	415,22	
полдник	сырники с морковью	80	9,5	8,2	16,9	179,4	233
	кисель из кураги	180	0,9	0	22,1	92	380
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
итого		360	10,8	8,2	50,3	318,2	
всего за день			47,14	40,48	220,11	1241,82	

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

детским садом с. Пухово

Грудьева С.М.

2023 г.



Менюготавливаемых блюд
возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша геркулесовая	140	3,6	6,1	19,4	146,9	413
	масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	
	чай с сахаром	200	0	0	9,1	36,4	392
итого		403	7,828	13,195	55,907	373,695	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
обед	рассольник на мясном бульоне	180	5,9	9,1	9,7	144,3	74
	каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,79	179,68	323
	биточки куриные	70	9,68	10,06	2,13	137,78	289
	икра кабачковая	50	0,6	2,6	3,6	40,2	53
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	
	компот из изюма	180	0,4	0	25,5	103,6	376
итого		660	23,01	26,16	94,92	707,56	
полдник	ватрушка с повидлом	60	4,5	2,2	44,5	223,1	458
	напиток лимонный	180	0,1	0	22,6	93,5	
		240	4,6	2,2	67,1	316,6	
			35,838	41,555	228,627	1442,255	



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
детским садом с. Пухово
Грудьева С.М.
«17» марта 2023г.

Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша гречневая молочная	130	3,4	5,3	15,6	123,7	184
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	какао с молоком	180	2,6	3,1	11,1	82,7	441
итого		356	10,444	10,56	46,58	323,136	
2 завтрак	йогурт питьевой	150	4,1	3,7	6,6	82,3	
	вафли	10	0,3	0,7	5,7	35,4	
итого		160	4,4	4,4	12,3	117,7	
обед	суп с рыбными консервами	150	5,4	2	9,9	79,2	87
	мясо тушеное с овощами в соусе	200	10,2	14,6	16,6	238,6	274
	салат "Свеколка"	30	0,7	1,2	5,8	36,8	50
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	компот из кураги	180	0,6	0,3	25,9	119,2	
итого		660	21,8	19,85	84,35	613,75	
полдник	запеканка рисовая с творогом с повидлом	230/20	17,6	10,7	55,8	412,7	193
	Чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
итого		430	17,9	10,7	60,8	432,7	
всего за день			54,544	45,51	204,03	1487,286	



УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ
 детским садом с. Пухово
 Грудьева С.М.
 «11» марта 2023 г.

Менюготавливаемых блюд
 возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

7 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша рисовая молочная	140	2,9	4,8	19,3	132	189
	масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,2	0,3	21,5	130,3	
	кофейный напиток	180	1,6	1,1	15,6	78,7	432
итого		383	8,748	12,8	56,472	400,88	
2 завтрак	снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,18	435
	печенье	20	2,14	3,124	6,94	64,436	
итого		200	7,36	7,624	14,4	154,616	
обед	щи с квашенной капусты с картофелем курицей и сметаной	170/8/3	2,9	5	5	76,6	88
	пюре картофельное	130	2,1	3,9	17,7	114,3	335
	печеночные оладьи	70	5	13,2	11,8	186	290
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	томаты соленые	50	0,6	0	1,17	6,67	20
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	
	компот из смеси сухофруктов	181	0,5	0	13,8	57,2	402
итого		680	14,88	23,44	70,89	553,63	
полдник	суп овощной с вермишелью и с курицей	180	3	2,8	13,3	90,4	82
	помпушки с чесноком	30	3,5	3,6	22,1	134,8	471
	чай с лимоном	200	0,2	0	10	40,8	393
итого		410	6,7	6,4	45,4	266	
всего за день			37,688	50,264	187,162	1375,126	



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
детским садом с. Пухово
Грудьева С.М.
«11» марта 2023 г.

Менюготавливаемых блюд
возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	макароны с сыром	180	9,8	10	38,6	283,6	210
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
итого		400	12,84	10,36	66,68	411,32	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,9	0	38,6	93,5	442
итого		100	0,9	0	38,6	93,5	
обед	борщ	180	1,2	3,5	7,3	65,5	56
	плов по-узбекски	200	10,2	28	39,7	451,6	266
	винегрет овощной	50	0,7	4,2	3,5	54,6	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	напиток из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	438
итого		650	15	36,14	79,42	702,94	
полдник	суп овощной с курой и сметаной	170/10/5	3,8	5,6	8,9	101,2	95
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	какао с молоком	180	2,6	3,1	15	98,3	397
итого		405	9,44	9,06	43,78	294,42	
всего за день			38,18	55,56	228,48	1505,18	



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ

детским садом с. Пухово
Грудьева С.М.

«01» марта 2023 г.

Менюготавливаемых блюд
возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая жидкая	140	3	5,2	15,8	122	189
	масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	
	кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,6	11	64,8	395
итого		403	4,1	13,895	54,207	377,195	
2 завтрак	йогурт питьевой	150	4,1	3,7	6,6	82,3	401
	пряник	30	2,16	1,68	22,44	113,52	493
итого		180	6,26	5,38	29,04	195,82	
обед	суп по-дальневосточному	180	5,9	6,3	6,3	105,5	95
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	3,8	33,3	197	181
	мясо тушеное	70	5,49	11,7	4,44	145,02	257
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	компот из изюма	180	0,4	0	21,2	86,4	376
итого		650	23,39	22,24	82,01	621,76	
	вареники ленивые	100	14	4,1	24,8	192,1	229
	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	406
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
итого		380	15,3	4,1	56,3	323,3	
всего за день			49,05	45,615	221,557	1518,075	



УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ
 детским садом с. Пухово
 Грудьева С.М.
 « 01 » марта 2013 г.

Меню приготавливаемых блюд
 возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическа я ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	суп с рыбными консервами	150	5,4	1,9	9,9	78,3	87
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	чай с лимоном	180/7/3	0	0	8,3	33,2	393
итого		390	10,78	5,26	38,08	242,78	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,9	0	38,6	93,5	442
итого		100	0,9	0	38,6	93,5	
обед	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
	пюре гороховое	130	8,9	1,8	18,7	126,6	335
	котлета мясная	70	6,2	11	16,2	188,6	272
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
итого		650	20,69	17,89	75,34	545,13	376
полдник	солянка сборная с курицей	110	3,4	8,1	17,8	157,7	131
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	какао с молоком	180	2,6	3,1	14,6	96,7	397
итого		330	9,04	11,56	52,28	349,32	
всего за день			41,41	35,61	204,3	1230,73	