

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« _____ » _____ 2022 год

Неделя №1 « 1 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	жиры	углеводы	
Завтрак	209	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63
	50	Икра кабачковая	50г	0,8	4,45	3,85	59,5
	г/п	Хлеб пшеничный	20г	1,54	0,6	9,96	52,4
	377	Чай с сахаром	200г	0,1	0	15	60,1
2-й завтрак	368	яблоко	100г.	0,4	0,4	9,8	44
Обед	82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200г	1,5991	4,7305	23,8533	143,961
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	120г	17,43	8,75	6,7	178
	310	Картофель отварной	120г	2,4	3,58	19,56	121,5
	г/п	огурец,	30г.,			0,51	3,9
	г/п	Хлеб пшеничный и ржаной	40г 20г	3,06 1,32	1,2 0,2	19,87 0	104,8 36,2
	868	Компот из смеси сухофруктов	200г	0,0	0,0	19,98	104
	Полдник (усиленный)	400/401	Оладьи с повидлом	100/10г	5,307	6,7898	41,5397
	376	Чай с сахаром	200г	0,1	0	15	60
Итого за день:				39.1561	35.3003	170.923	1281.677

Плановая стоимость дня: 104 руб. 85 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« ____ » _____ 2022 год

Неделя №1 « 2 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	жиры	углеводы	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная рисовая	200г	5,08	10,8	32,8	249,1
	397	Какао с молоком	180г	3,67	3,19	15,82	107
	Г/п	Печенье	2 шт	1,8	0,7	20,25	87
2-й завтрак	г/п	сок	100г.	0,	0	10,0	40
Обед	108/109	Суп картофельный с клецками	200г	2,85 3	4,49 2,9	15,87 12,2	116,58 87,3
	289	Рагу из птицы	200г	16,765	19,882	16,179	311,968
	г/п	огурец,	30г,.			0,51	3,9
	г/п	Хлеб пшеничный и ржаной	40г 20г	3,06 1,32	1,2 0,2	19,87 29,7	104,8 36,2
	129	Отвар шиповника	200г	0,7	0,3	29,7	132,6
Полдник (усиленный)	217/218	Вареники ленивые с соусом молочным	100/10г	14,2382	7,462	28,717	235,3588
	401	Кефир	180г	5,22	4,5	7,2	90
Итого за день:				56.2	51.8	189.8	1971.6

Плановая стоимость дня: 105 руб. 85 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« _____ » _____ 2022 год

Неделя №1 « 3 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углевод ы	
Завтрак	183	Макаронные изделия с сыром	130г,	4,84	10,09	25,47	439
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30г/5г/7г,	4,12	6,9	14,9	165,7
	377	Чай с сахаром	200г,	0,1	0	15	60,1
2-й завтрак	368	Яблоко/сок	100г.	0,4	0,4	9,8	44
Обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200г,	2,77	2,9	20,7	94,596
	295	Котлеты-рубленные из птицы	60г,	8,29	16,2	7,13	208,3
	312	Пюре картофельное	100г,	1,16	1,81	6,65	47,43
	759	Соус красный основной	50г,	0,4195	1,0325	3,2135	24
	50	Капуста квашеная	50г.	0,9	0	1,5	11,5
	г/п	Хлеб пшеничный	40г.	3,06	1,2	19,87	104,8
	г/п	Хлеб ржаной	20г.	1,32	0,2	0	36,2
	868	Компот из смеси сухофруктов	200г.	0,00	0	19,98	104
Полдник (усиленный)	405,406	Пирожок печёный сдобный с повидлом	60г.	3,43	3,01	38,1	193
	385	Молоко кипяченое	150г,	4,2	4,8	4,05	87
Итого за день:				35,009 5	48,542 5	186,3635	1619,626

Стоимость дня : 105 руб. 05 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« _____ » _____ 2022 год

Неделя №1 « 4 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200г,	6,08	10,8	31,7	248
	1	Бутерброд с маслом	30г/5г,	1,93	4,35	12,4	98,5
	397	Какао с молоком цельным	180г,	3,67	3,19	15,82	107
2-й завтрак	г/п	сок	100г.	0	0	10,0	40
Обед	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200г,	1,83	5,1	13,2	106,15
	291	Плов из птицы	180 г,	24,07	26,47	31,12	463
	50	Капуста квашеная	50г,	0,9	0	1,5	11,5
	г/п	Хлеб пшеничный	40г,	3,06	1,2	19,87	104,8
	г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	29,7	36,2
	129	Компот из смеси сухофруктов	200г,	0	0	19,98	104
Полдник (усиленный)	438	Омлет натуральный	55 г	8,4	15,9	1,6	182,6
	50	Икра кабачковая	50 г,	0,8	4,45	3,85	59,5
	г/п	Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,6	9,96	52,4
	376	Чай с сахаром	200 г	0,1	0	15	60
Итого за день:				53,7	72,26	215,7	1673,65

Стоимость дня : 104 руб. 85 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« _____ » _____ 2022 год

Неделя №1 « 5 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	жиры	углеводы	
Завтрак	204	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200 г	8,96	5,8	39,42	343,7
	3	Бутерброд с маслом и сыром	20г,5,7	4,12	6,9	14,9	165,7
	377	Чай с сахаром	200г	0,1	0	15	60,1
2-й завтрак	368	яблоко	100г.	0,4	0,4	9,8	44
Обед	88	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200г	1,59	4,6	8,18	84,68
	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	60г	8,29	16,2	7,13	208,3
	203	Макаронные изделия отварные с маслом	120г	4,11	4,8	27,86	171,4
	г/п	хлеб пшеничный, ржаной	40г 20г	3,06 1,32	1,2 0,2	19,87 0	104,8 36,2
	868	Компот из смеси сухофруктов	200г	0,0	0	19,98	104
	759	Соус красный основной	50 г	0,4195	1,0325	3,2135	24
полдник	415	Крендель сахарный	60г	4,25	7,88	33,44	222
	401	кефир	180г	5,22	4,5	7,2	90
Итого за день:				41,8395	53,5125	205,9935	1658,88

Плановая стоимость дня: 104 руб. 85 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»
(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« ____ » _____ 2022 год

Неделя № 2 « 6 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	жиры	углеводы	
Завтрак	204	Макаронные изделия отварные с сыром	130г	4,84	10,09	25,47	439
	г/п	Хлеб пшеничный	20г	1,54	0,6	9,96	52,4
	377	Чай с сахаром	200г	0,1	0	15	60,1
2-й завтрак	г/п	яблоки	50г .	0	0	10,0	40
Обед	82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200г	1,5991	4,7305	23,8533	143,961
	258	Шницель рыбный натуральный	85	17,43	8,75	6,7	178
	312	Пюре картофельное,	100г	1,16	1,81	6,65	47,43
	г/п		30г	0	0	0,51	3,9
	г/п	Хлеб ржаной	20г	1,32	0,2	0	36,2
	г/п	Хлеб пшеничный	40г	3,06	1,2	19,87	104,8
	868	Компот из сухофруктов	200г	0,0	0,0	19,98	104
	г/п	огурец,	30г.,			0,51	3,9
	759	Соус красный основной	50г	0,4195	1,0325	3,2135	24
	Полдник (усиленный)	321	Рагу из овощей	150г	2,458	10,18	16,435
759		Соус красный основной	45	0,24	1	2,31	20,31
г/п		г/п. хлеб пшеничный	20г	1,54	0,6	9,96	52,4
376		Чай с сахаром	200г	0,1	0	15	60
Итого за день:				35,8066	40,193	185,4218	1537,069

Плановая стоимость дня: 105 руб. 15 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»
(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« ____ » _____ 2022 год

Неделя №2 « 7 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	жиры	углеводы	
Завтрак	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200г	8,96	13,05	47,53	343,7
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	4,12	6,9	14,9	165,7
	397	Какао с молоком	180г	3,67	3,19	15,82	107
2-й завтрак		/сок	100г.	0,4	0,4	9,8	44
Обед	102	Суп картофельный с бобовыми	200г	4,722	4,412	15,994	121,16
	637	Птица отварная ,	75г ,	17,72	15,134	0,9	210,9
	139	Капуста тушеная	150г	4,27	6,26	17,15	144
	г/п	Хлеб пшеничный и ржаной	40г +20г	3,06 1,32	1,2 0,2	19,87 0	104,8 36,2
	868	Компот из смеси сухофруктов	200г	0	0	19,987	104
Полдник (усиленный)	217/218	Вареники ленивые с соусом молочным	100,20г	14,2382	7,462	28,717	235,3588
	401	Кефир	180г	5,22	4,5	7,2	90
Итого за день:				62.4802	62.708	197.868	1706.8188

Плановая стоимость дня: 105 руб. 05 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« _____ » _____ 2022 год

Неделя №2 « 8 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	жиры	углеводы	
Завтрак	120	Молочный суп с макаронными изделиями	200г	4,51	4,6	17,4	128
	1	Бутерброд с маслом	30/5г/	1,93	4,35	12,4	98,5
	377	Чай с сахаром	200г	0,1	0	15	60,1
2-й завтрак	г/п	яблоко	100г.	0	0	10,0	40
Обед	82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,5991	4,7305	23,8533	143,961
	295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят ,	60г	8,29	16,2	7,13	208,3
	302	Гарнир гречневый	120г	6,9	4,6	30,8	192
	759	соус красный основной	,50г	0,4195	1,0325	3,2135	24
	г/п	Хлеб пшеничный и ржаной	40г 20г	3,06 1,32	1,2 0,2	19,87 0	104,8 36,2
	г/п	огурец,	30г,.			0,51	3,9
	868	Компот из смеси сухофруктов	200г	0,0	0	19,98	104
Полдник (усиленный)	415	Крендель сахарный	60г	4,25	7,88	33,44	222
	385	Молоко кипяченое	150г	4,2	4,8	4,05	87
Итого за день:				36,5786	49,593	197,6468	1452,761

Плановая стоимость дня: _____ руб. _____ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« _____ » _____ 2022 год

Неделя №2 « 9 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	жиры	углеводы	
Завтрак	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200г	7,68	13,15	32,77	281
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	4,12	6,9	14,9	165,7
	394	Чай с молоком	180г	2,67	2,34	14,31	89
2-й завтрак	368	сок	100г.	0,4	0,4	9,8	44
Обед	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/4	1,59	4,6	8,18	84,68
	619	Тефтели	60г	8,5015	10,204	11,0175	171,2345
	759	Соус красный основной,	50г	0,4195	1,0325	3,2135	24
	75	Икра свекольная	150г	2,82	11,06	16,5	178
	г/п	Хлеб пшеничный, ржаной	40г 20г	3,06 1,32	1,2 0,2	19,87 0	104,8 36,2
	129	Отвар шиповника	200г	0,7	0,3	29,7	132,6
Полдник (усиленный)	463/795	Сырники творожные, запеченные с соусом молочным	75/20	9,325 1,3699	7,804 1,8124	5,83 2,2295	131,14 30,719
	401	кефир	180г	5,22	4,5	7,2	90
Итого за день:				62.3	74.5	191.5	1708.8

Плановая стоимость дня: 104 руб. 85 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.



« _____ » _____ 2022 год

Неделя №2 « 10 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	жиры	углеводы	
Завтрак	182	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,08	10,8	32,8	249,1
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,93	4,35	12,4	98,5
	397	Какао с молоком цельным	180г	3,67	3,19	15,82	107
2-й завтрак	г/п	яблоко	100г.	0,	0	10,0	40
Обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200г	2,77	2,9	20,7	94,596
	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	60г	8,29	16,2	7,13	208,3
	312	Пюре картофельное	100г	1,16	1,81	6,65	47,43
	759	Соус красный основной	50г	0,4195	1,0325	3,2135	24
	50	Капуста квашеная	50г	0,9	0	1,5	11,5
	г/п	Хлеб пшеничный и ржаной	40г 20г	3,06 1,32	1,2 0,2	19,87 0	104,8 36,2
	868	Компот из смеси сухофруктов	200г	0,0	0,0	19,98	104
Полдник (усиленный)	417	Макароны отварные с овощами	150г	4,81	5,15	31,47	196
	г/п	Хлеб пшеничный	20г	1,54	0,6	9,96	52,4
	376	Чай с сахаром	200г	0,1	0	15	60
Итого за день:				35,0495	47,4325	206,4935	1433,826

Плановая стоимость дня: 105 руб. 80 коп.