



УТВЕРЖДАЮ:  
 ведущий МБДОУ  
 Староварваровка  
 Суляндзига Л.А.  
 2023 г.

Меню приготовляемых 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
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>10,2</b>	<b>6,84</b>	<b>54,82</b>	<b>321,64</b>	
2 завтрак	сок фруктовый	170	0,9	0	38,6	93,5	442
<b>итого</b>		<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>38,6</b>	<b>93,5</b>	
ед	суп картофельный с горохом и гречками	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
<b>итого</b>		<b>680</b>	<b>19,4</b>	<b>26,74</b>	<b>107,59</b>	<b>748,62</b>	
дник	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
<b>итого</b>		<b>287</b>	<b>11,9</b>	<b>11,3</b>	<b>30,8</b>	<b>272,5</b>	
<b>итого за день</b>		<b>42,4</b>	<b>44,88</b>	<b>231,81</b>	<b>1436,26</b>		



УТВЕРЖДАЮ:  
 Утверждающий МБДОУ  
 Староварваровка  
 Суляндзига Л.А.  
 2023 г.

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

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы
			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
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>18,23</b>	<b>29,88</b>	<b>42,50</b>	<b>511,775</b>	
2							
завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0,4	15,8	47	
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>15,8</b>	<b>47</b>	
	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
<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>16,4</b>	<b>17,44</b>	<b>99,42</b>	<b>605,04</b>	
	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
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>12,46</b>	<b>10,46</b>	<b>39,38</b>	<b>306,3</b>	
<b>всего за день</b>			<b>47,49</b>	<b>58,18</b>	<b>197,1</b>	<b>1470,115</b>	



УТВЕРЖДАЮ:  
 3886  
 руководящий МБДОУ  
 Староварваровка  
 Ляндзига Л.А.  
 2013 г.

Менюготавливаемых блюд  
 возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

3 день

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
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
<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>11,04</b>	<b>10,6</b>	<b>45,3</b>	<b>371,96</b>	
сок фруктовый	170	0,9	0	38,6	93,5	442
<b>итого</b>	<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>38,6</b>	<b>93,5</b>	
суп картофельный с фрикадельками	180	5,8	5,6	12,8	124,8	83
пюре картофельное	130	2,5	2,4	18,6	106	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
<b>итого</b>	<b>650</b>	<b>17</b>	<b>17,04</b>	<b>80,57</b>	<b>543,64</b>	
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
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>13,8</b>	<b>24,1</b>	<b>266</b>	
<b>итого за день</b>		<b>38,74</b>	<b>41,44</b>	<b>188,57</b>	<b>1274,14</b>	



УТВЕРЖДАЮ:  
 Подписавший МБДОУ  
 Староваровка  
 Суляндзига Л.А.  
 2023 г.

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
<b>итого</b>		<b>440</b>	<b>11,46</b>	<b>9,14</b>	<b>44,42</b>	<b>292,88</b>	<b>397</b>
2 завтрак	снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,18	435
	вафли	35	1,11	0,99	30,6	125,34	493
<b>итого</b>		<b>215</b>	<b>6,33</b>	<b>5,49</b>	<b>37,8</b>	<b>215,52</b>	
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
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>18,55</b>	<b>17,65</b>	<b>87,59</b>	<b>415,22</b>	
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
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>10,8</b>	<b>8,2</b>	<b>50,3</b>	<b>318,2</b>	
<b>всего за день</b>			<b>47,14</b>	<b>40,48</b>	<b>220,11</b>	<b>1241,82</b>	



УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБОУ  
староваровка  
Буланзига Л.А.  
2023 г.

Меню приготавливаемых 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
<b>итого</b>		<b>403</b>	<b>7,828</b>	<b>13,195</b>	<b>55,907</b>	<b>373,695</b>	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
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
<b>итого</b>		<b>660</b>	<b>23,01</b>	<b>26,16</b>	<b>94,92</b>	<b>707,56</b>	
полдник	ватрушка с повидлом	60	4,5	2,2	44,5	223,1	458
	напиток лимонный	180	0,1	0	22,6	93,5	
		<b>240</b>	<b>4,6</b>	<b>2,2</b>	<b>67,1</b>	<b>316,6</b>	
			<b>35,838</b>	<b>41,555</b>	<b>228,627</b>	<b>1442,255</b>	

УТВЕРЖДАЮ:



ведущий МБДОУ  
Староваровка  
Лянзига Л.А.  
20 09 г.

Менюготавливаемых 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
<b>итого</b>		<b>356</b>	<b>10,444</b>	<b>10,56</b>	<b>46,58</b>	<b>323,136</b>	
2 завтрак	йогурт питьевой	150	4,1	3,7	6,6	82,3	
	вафли	10	0,3	0,7	5,7	35,4	
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>12,3</b>	<b>117,7</b>	
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	
<b>итого</b>		<b>660</b>	<b>21,8</b>	<b>19,85</b>	<b>84,35</b>	<b>613,75</b>	
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
	<b>итого</b>		<b>430</b>	<b>17,9</b>	<b>10,7</b>	<b>60,8</b>	<b>432,7</b>
<b>всего за день</b>			<b>54,544</b>	<b>45,51</b>	<b>204,03</b>	<b>1487,286</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 заведующий МБДОУ  
 детского сада № 10, Староварваровка  
 Л.А. Давыдова  
 2013 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
<b>итого</b>		<b>383</b>	<b>8,748</b>	<b>12,8</b>	<b>56,472</b>	<b>400,88</b>	
2 завтрак	снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,18	435
	печенье	20	2,14	3,124	6,94	64,436	
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>7,36</b>	<b>7,624</b>	<b>14,4</b>	<b>154,616</b>	
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	
<b>итого</b>		<b>680</b>	<b>14,88</b>	<b>23,44</b>	<b>70,89</b>	<b>553,63</b>	
полдник	суп овощной с вермишелью и с курицей	180	3	2,8	13,3	90,4	82
	пампушки с чесноком	30	3,5	3,6	22,1	134,8	471
	чай с лимоном	200	0,2	0	10	40,8	393
<b>итого</b>		<b>410</b>	<b>6,7</b>	<b>6,4</b>	<b>45,4</b>	<b>266</b>	
<b>всего за день</b>			<b>37,688</b>	<b>50,264</b>	<b>187,162</b>	<b>1375,126</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 заведующий МБДОУ  
 Староварваровка  
 Суляндзига Л.А.  
 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
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>12,84</b>	<b>10,36</b>	<b>66,68</b>	<b>411,32</b>	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,9	0	38,6	93,5	442
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>38,6</b>	<b>93,5</b>	
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
<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>15</b>	<b>36,14</b>	<b>79,42</b>	<b>702,94</b>	
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
<b>итого</b>		<b>405</b>	<b>9,44</b>	<b>9,06</b>	<b>43,78</b>	<b>294,42</b>	
<b>всего за день</b>			<b>38,18</b>	<b>55,56</b>	<b>228,48</b>	<b>1505,18</b>	





УТВЕРЖДАЮ:

ведущий МБДОУ  
детский сад № 1 Староваровка

Лянзига Л.А.

20 03 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
<b>итого</b>		<b>403</b>	<b>4,1</b>	<b>13,895</b>	<b>54,207</b>	<b>377,195</b>	
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
<b>итого</b>		<b>180</b>	<b>6,26</b>	<b>5,38</b>	<b>29,04</b>	<b>195,82</b>	
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
<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>23,39</b>	<b>22,24</b>	<b>82,01</b>	<b>621,76</b>	
	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
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>15,3</b>	<b>4,1</b>	<b>56,3</b>	<b>323,3</b>	
<b>всего за день</b>			<b>49,05</b>	<b>45,615</b>	<b>221,557</b>	<b>1518,075</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 заведующий МБДОУ  
 детским садом с. Староарваровка  
 Судьяндзига Л.А.  
 2013 г.



Менюготавливаемых блюд  
 возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая 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
<b>итого</b>		<b>390</b>	<b>10,78</b>	<b>5,26</b>	<b>38,08</b>	<b>242,78</b>	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,9	0	38,6	93,5	442
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>38,6</b>	<b>93,5</b>	
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
<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>20,69</b>	<b>17,89</b>	<b>75,34</b>	<b>545,13</b>	<b>376</b>
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
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>9,04</b>	<b>11,56</b>	<b>52,28</b>	<b>349,32</b>	
<b>всего за день</b>			<b>41,41</b>	<b>35,61</b>	<b>204,3</b>	<b>1230,73</b>	