

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)

М.П.

« _____ » _____ 2024год

Неделя №1 « 1 » 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	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	20 г	3,06	1,2	19,87	104,8
	377	Чай с сахаром и лимоном	200г/4	0,1	0	15	60,1
2-й завтрак	г/п	Сок	100г.	0,86	0,0	28,7	121,2
Обед	82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200г	1,5991	4,7305	23,8533	143,961
	229	Шницель рыбный натуральный	85г	12,532	7,879	6,642	111
	312	Пюре картофельное	100 г	1,16	1,81	6,65	47,43
	г/п	Огурец	30 г.,	0	0	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:				34,9981	32,8593	201,765	1270,207

Плановая стоимость дня: _____ руб. _____ коп.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»
Губарева М.Ю.

« _____ » _____ 2024 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	368	яблоки	100г.	0,4,	0,4	9,8	44
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	0	0,51	3,9
	г/п	Хлеб пшеничный и ржаной	40г	3,06	1,2	19,87	104,8
			20г	1,32	0,2	29,7	36,2
	129	Компот из сухофруктов	200г	0,7	0,3	29,7	132,6
Полдник (усиленный)	217/218	Вареники ленивые со сгущенным молоком	100/10г	14,2382	7,462	28,717	235,3588
	401	Кефир	180г	5,22	4,5	7,2	90
Итого за день:				58,1032	56,024	238,616	1206,5388

Плановая стоимость дня: _____ руб. _____ коп.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)

М.П.

« _____ » _____ 2024год

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

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюдо	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
	г/п	Хлеб г/п	20 г,	1,54	0,6	9,96	52,4
	377	Чай с сахаром и лимоном	200г,4	0,1	0	15	60,1
2-й завтрак	г/п	Сок	100г.	0,86	0,	28,7	121,2
Обед	63	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200г,	3,0172	4,868	26,774	163,008
	295	Котлеты-рубленные с белокачанной капустой	70г,	8,886	11,202	8,617	172.432
	312	Гарнир гречневый 120	120г,	6,9	4,6	30,8	192
	759	Соус красный основной ,	50г, 5 г	0,4195	1,0325	3,2135	24
	71	Огурец	30г.	0	0	0,51	3,9
	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)	454/453/503	Пирожок печеный с картофелем и луком	60 г.	4,9064 3,27 0,4	4,2913 1,14 0,8	55,7056 22,5 3,3	278,65 113,5 22,1
	385	Молоко кипяченое	150г,	4,2	4,8	4,05	87
Итого за день:				43,719 1	44,823 8	274,4501	1974,29

Стоимость дня : _____ руб. _____ коп.

УТВЕРЖДАЮ :

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

Губарева М.Ю.

(подпись)

М.П.

« ____ » _____ 2024 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	Батон иодированный 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	368	яблоки	100г.	0,4	0,4	9,8	44
Обед	102	Суп картофельный с бобовыми	200г,	4,722	4,412	15,994	121,16
	291	Плов из птицы	180 г,	24,07	26,47	31,12	463
	г/п	Огурец	30г,	0	0	0,51	3,9
	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	83 г	8,34	15,8	1,6	181,5
	г/п	Икра кабачковая	50 г,	0,8	4,45	3,85	59,5
	392	Чай с сахаром	200 г	0,1	0	15	57,7
	г/п	хлеб	20 г	1,54	0,6	9,96	52,4
Итого за день:				56,032	71,872	217,304	1717,66

Стоимость дня : _____ руб. _____ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

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

Губарева М.Ю.

(подпись)

М.П.

« _____ » _____ 2024 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	Батон с маслом и сыром	20г,5,15	4,12	6,9	14,9	165,7
	377	Чай с сахаром и лимоном	200г 4 г.	0,1	0	15	60,1
2-й завтрак	г/п	Сок	100г.	0,86	0	28,7	121,2
Обед	88	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200г	1,59	4,6	8,18	84,68
	643	Птица , тушенная в соусе	120г	13,44	10,94	4,22	168,75
	204	Макаронные изделия отварные	120г	4,6	0,7	33,63	124,08
	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
	г/п	Огурец	30 г	0	0	0,51	3,9
полдник	415	Рожок с повидлом	30г/10г	4,25	7,88	33,44	222
	385	Молоко кипяченое	150г	4,2	4,8	4,05	87
Итого за день:				46,5	43,02	221,9	1626,11

Плановая стоимость дня: _____ руб. _____ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

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

Губарева М.Ю.

(подпись)

М.П.

« ____ » _____ 2024 год

Неделя № 2 « 6 » 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	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 и лимоном	200г/4г	0,1	0	15	60,1	
2-й завтрак	368	яблоки	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	
	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	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	30 г,.	0	0	0,51	3,9	
	759	Соус красный основной	50г	0,4195	1,0325	3,2135	24	
	Полдник (усиленный)	182	Каша рисовая молочная жидкая	200г	5,08	10,8	32,8	249,1
				45	0,24	1	2,31	20,31
г/п		<i>печенье</i>	30г	1,8	0,7	20,25	87	
376		Чай с сахаром	200г	0,1	0	15	60	
Итого за день:				39,0886	41,313	211,3668	1654,201	

Плановая стоимость дня: _____ руб. _____ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

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

Губарева М.Ю.

(подпись)

М.П.

« ____ » _____ 2024 год

Неделя №2 « 7 » 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	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200г	8,96	13,05	47,53	343,7
	3	Батон иодированный с маслом и сыром	30/5/15	4,12	6,9	14,9	165,7
	397	Какао с молоком	180г	3,67	3,19	15,82	107
2-й завтрак	г/п	сок	100г.	0,86	0	28,7	121,2
Обед	102	Суп картофельный с бобовыми	200г	4,722	4,412	15,994	121,16
	637	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	60г ,	8,29	16,2	7,13	208,3
	139	Капуста тушеная	150 г 5г	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 со сгущенным молоком	100,10г	14,2382	7,462	28,717	235,3588
	401	Кефир	180г	5,22	4,5	7,2	90
Итого за день:				58,7302	63,374	222,998	1781,4188

Плановая стоимость дня: _____ руб. _____ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

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

Губарева М.Ю.

(подпись)

М.П.

« _____ » _____ 2024 год

Неделя №2 « 8 » 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	120	Молочный суп с макаронными изделиями	200г	4,51	4,6	17,4	128
	1	Батон йодированный с маслом	30/5г	1,93	4,35	12,4	98,5
	377	Чай с сахаром и лимоном	200г/8	0,1	0	15	60,1
2-й завтрак	368	Яблоко	100г.	0,4	0,4	9,8	44
Обед	82	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/4	1,59	4,6	8,18	84,68
	290	Птица , тушенная в соусе	120г	13,98	15,35	3,047	212,622
	759			0,4195	1,0325	3,2135	24
	302	Гарнир гречневый	120г	6,9	4,6	30,8	192
	г/п	Хлеб пшеничный и ржаной	40г 20г	3,06	1,2	19,87	104,8
	г/п			1,32	0,2	0	36,2
	г/п	огурец,	30г.,	0	0	0,51	3,9
	868	Компот из смеси сухофруктов	200г	0,0	0	19,98	104
Полдник (усиленный)	415	Оладьи с повидлом	100/10г	5,307	6,7898	41,5397	250,316
	385	Молоко кипяченое	150г	4,2	4,8	4,05	87
Итого за день:				43,7165	47,9223	185,7902	1430,118

Плановая стоимость дня: _____ руб. _____ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись) М.П.

« _____ » _____ 2024 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	Батон иодированный с маслом и сыром	30/5/15	4,12	6,9	14,9	165,7
	394	Чай с сахаром и лимоном	200/4	2,67	2,34	14,31	89
2-й завтрак	г/п	Сок	100г.	0,86	0	28,7	121,2
Обед	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/4	1,59	4,6	8,18	84,68
	619	Тефтели из говядины	60г	8,5015	10,204	11,0175	171,2345
	759	Соус красный основной	50г 5 г	0,4195	1,0325	3,2135	24
	75	Икра свекольная	150г	2,82	11,06	16,5	178
	г/п	Хлеб пшеничный, ржаной	20г 20г	3,06 1,32	1,2 0,2	19,87 0	104,8 36,2
	868	Компот из смеси сухофруктов	200г	0	0	19,98	104
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	Ряженка	180г	5,22	4,5	7,2	90
Итого за день:				48,9559	64,80292	184,7005	1611,6735

Плановая стоимость дня: _____ руб. _____ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

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

_____ Губарева М.Ю.

(подпись)

М.П.

« ____ » _____ 2024 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	Батон иодированный 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	368	яблоки	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 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
	г/п	Огурец	30г	0	0	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)	417	Рожок с повидлом	30г/10	4,81	5,15	31,47	196
	385	Молоко кипяченое	150г	4,21	4,8	4,05	60
Итого за день:				37,1195	52,0325	184,3935	1377,826

Плановая стоимость дня: _____ руб. _____ коп.