

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №1 «Золотая рыбка»
Р.Х.Харисова
« 1 » 03 2026

МЕНЮ (1) от 3-7 лет

на _____ 202__ г

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал.
Завтрак					
Каша Дружба молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00
Итого:	418	7,16	10,22	43,19	292,80
II Завтрак					
Сок фруктовый	125	0,90	0,08	22,00	91,00
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00
Обед					
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	690,5	19,01	21,52	94,14	650,50
Уплотненный полдник					
Булочка домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1
Голубцы ленивые в сметанно томатном соусе	150/20	6,00	9,50	8,00	141,50
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,00	63
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	505	16,79	17,47	75,84	530,10
ВСЕГО:	1738,5	44,59	49,31	228,17	1540,40

Мед.сестра : Леонтьева И.М.

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

« 11 » 03 202 6 г.

МЕНЮ (2) с 3-7 лет
на _____ 202 ____ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность ккал
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Обед					
Салат пестрый	50	0,75	0,90	8,50	45,10
Суп крестьянский, со сметаной	200/15/6	3,50	9,60	18,00	169,00
Ежики мясные паровые	70	7,20	9,30	6,00	136,50
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	683,5	17,05	24,74	87,30	637,10
Полдник					
Кондит.изделия печенье	10	3,86	3,38	34,00	182,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00
Хлеб пшеничный 1 С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	500	17,00	18,80	82,04	566,00
ВСЕГО:	1701,5	50,87	62,52	232,28	1693,60

Мед. сестра : _Леонтьева И.М._

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1 Золотая Рыбка


Р.Х.Харисова
« 1 » 13 202 6 г

МЕНЮ (3) от 3-7 лет
на _____ 202 ____ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	7,00	8,50	23,00	196,50
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Итого:	418	11,51	15,15	50,19	384,50
II Завтрак					
Сок фруктовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00
Обед					
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,00
Суп с рисовой крупой картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,00	9,00	3,40	116,00
Котлеты рубленые из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	682,5	18,38	23,94	80,66	596,50
Полдник					
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00
Плюшка новомосковская	50	3,30	4,20	30,10	171,40
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00
Картофель тушеный	130	3,25	5,3	25,3	162
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31
Хлеб пшеничный 1 С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого	543	16,96	17,31	76,66	533,40

Мед. сестра : _Леонтьева И.М. 

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №1
«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова
« 14 » 03 202 6 г

МЕНЮ (4) от 3-7 лет
на _____ 202 ____ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценнос ть, ккал
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8,00	6,90	27,00	2020,10
Бутерброд с маслом и сыром	25/3/7	4,00	6,00	12,83	122,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Обед					
Соленые огурцы	50	0,40	0,05	0,85	5,50
Свекольник с курицей и сметаной	200/10/6	4,86	8,41	24,39	193,00
Жаркое по домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	632,5	17,96	19,96	86,82	599,00
Полдник					
Кондит.изделия вафли	21	3,20	5,50	36,00	206,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Запеканка из творога с крошкой	130	9,50	9,80	27,00	234,20
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	486	16,78	18,23	81,83	558,20
ВСЕГО:	1636,5	48,36	52,83	232,42	1599,50

Мед. сестра : Леонтьева И.М.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1
«Золотая рыбка»
Р.Х.Харисова
« 1 » 13 2026 г

МЕНЮ (5) от 3-7 лет
на _____ 202 ____ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценнос ть, ккал
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30
II Завтрак					
Сок фруктовый	125	1,20	0,06	17,50	75,00
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00
Обед					
Салат из свеклы и моркови	50	1,00	2,50	5,00	47,00
Щи со свежей капустой ,картофелем с мясными фрикадельками	200/15/5	4,60	4,20	22,00	144,00
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	633,5	19,50	21,20	95,70	646,00
Полдник					
Кондит.изделия крекер	10	1,50	2,00	31,00	133,50
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00
Рагу с курицей	25/120	6,00	9,50	16,90	177,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	460	12,82	14,42	73,01	466,50
ВСЕГО:	1631,5	45,85	50,41	231,71	1567,80

Мед. сестра : Леонтьева И.М. _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

« 03 » 202 6 г

МЕНЮ (6 день) от 3-7 лет
на _____ 202 ____ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком ,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром,маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итог за прием пищи	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Обед					
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00
Биточки куриные «Солнышко»	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00
Кисель	180	0,00	0,00	10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	687,5	19,11	22,02	95,10	655,50
Полдник					
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	240,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,00	63
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	490	16,41	17,77	81,96	556,50
ВСЕГО:	1685,5	49,22	55,99	238,19	1658,50

Мед.сестра ру Леонтьева И.М.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1
«Золотая рыбка»
Р.Х.Харисова
« 14 » 03 202 6 г

МЕНЮ (7)от 3 -7 лет
на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00
II Завтрак					
Сок фруктовый	125	0,60	0,06	22,00	91,00
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00
Обед					
Свекла отварная	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	200/10/1 0	3,80	3,50	20,50	129,00
Биточки рубленые из говядины паровые	70/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	657,5	18,60	21,94	91,50	637,50
Полдник					
Кондит.изделия печенье	10	3,50	5,55	22,10	142,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	480	16,64	18,87	74,44	523,40
ВСЕГО:	1675,5	48,47	55,36	232,87	1613,90

Мед. сестра : _____ Леонтьева И.М.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1
«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова
« 11 » 03 2026 г

МЕНЮ (8 день) от 3-7 лет

на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00
Бутерброд с маслом и сыром	25/3/7	4,00	6,00	12,83	122,60
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,03	4,99	30,00
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Обед					
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,00
Борщ со свежей капустой картофелем на м/б со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,00	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	632,5	19,30	20,61	87,80	612,00
Полдник					
Пирожок печеный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10
ВСЕГО:	1647,5	49,66	54,04	225,03	1586,30

Мед. сестра : _Леонтьева И.М._____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 1

«Золотая рыбка»

Р.Х.Харисова

« 1 » 03 2026 г

МЕНЮ (9) от 3-7 лет

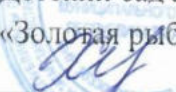
на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	7,3	7,42	22,8	187,2
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Итого:	413	11,63	14,35	49,30	373,50
II Завтрак					
Сок фруктовый	125	0,50	0,80	21,00	95,00
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00
Обед					
Соленые огурцы	50	0,40	0,05	0,85	5,50
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180	0,00	0,00	10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого	677,5	18,00	20,29	94,65	634,00
Полдник					
Конд.изделия крекер	10	1,50	2,00	31,00	133,50
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	495	15,76	17,43	74,90	513,50
ВСЕГО:	1710,5	46,69	52,87	235,65	1610,00

Мед. сестра : _Леонтьева И.М_

ru

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 1
«Золотая рыбка»


Р.Х.Харисова
« 1 » 03 202 6

МЕНЮ (10) от 3 до 7 лет
на _____ 202__ г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молоч с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром с маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Обед					
Салат из свеклы и моркови	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп из овощей с мясными фрикадельками ,со сметаной	200/15/6	6,20	4,25	29,00	179,05
Гуляш из куриной гудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	693,5	22,24	17,95	103,80	686,55
Полдник					
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	544,00
ВСЕГО:	1706,5	52,50	49,49	248,21	1666,15

Мед. сестра : Леонтьева_И.М. 