

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)



Губарева М.Ю.

(подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 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	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	0	10,0	40
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.,			0,51	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:				34,2581	34,4293	185,865	1154,677

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	г/п	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	Томаты с зеленью,	30г.,				
	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	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:				56.2	51.8	189.8	1971.6

Плановая стоимость дня: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 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
	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		Сок	100г.	0,4	0,4	9,8	44
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.	0,43	0,05	1,84	7,56
	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)	г/п	Пирожок печеный с картофелем и луком	60 г.	3,43	3,01	38,1	193
	385	Молоко кипяченое	150г,	4,2	4,8	4,05	87
Итого за день:				32,677 2	44,208	187,494	1679,5

Стоимость дня : \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

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

Губарева М.Ю.

(подпись)



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 год

Неделя №1 « 4 » 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	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	Помидор соленый	30г,	,			
	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	8,4	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:				54,772	71,972	201,794	1621,16

Стоимость дня : \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 год

Неделя №1 « 5 » 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	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		Сок	100г.				
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
		Огурец соленый	30 г	0,43	0,05	1,84	24
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:				41,8395	53,5125	205,9935	1658,88

Плановая стоимость дня: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 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 и лимоном	200г/4г	0,1	0	15	60,1	
2-й завтрак	г/п	Сок	100г .	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	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	
	71	Огурец 30	30 г.,.	0,43	0,05	1,84	7,56	
	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
		г/п	<i>печенье</i>	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:				35,8066	40,193	185,4218	1537,069	

Плановая стоимость дня: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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	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
	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	100,20г	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: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 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	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	г/п	Яблоко	100г.	0	0	10,0	40
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			0,2	0	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	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:				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) М.П.

2024 год

Неделя №2 « 9 » день по 40-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	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	0	10,0	44
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	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	19,98	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	Кефир	180г	5,22	4,5	7,2	90
Итого за день:				61,6	74,2	181,78	1680,2

Плановая стоимость дня: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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	г/п	сок	100г.	0,	0		
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
	71	Огурец	30г	0,43	0,05	1,84	7,56
	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:				34,5795	47,4325	206,8335	1429,886

Плановая стоимость дня: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.