

Согласовано:

Заведующий БМАДОУ

«Детский сад №16»

Казимова Н.А.

Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор

ООО "Хороший продукт"

Д.М. Степаненко

13.10.2025 (понедельник)

Номер рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
------------------------	--------------------	-------------	-------------	------------	-----------------	-------------

Завтрак

94	Бутерброд с маслом на батоне	35	2,52	5,18	17,14	123,8
98,06	Каша молочная гречневая с маслом 180	180	6,42	6,76	29,13	202,87
30/10	Чай с молоком 180	180	2,03	2,13	10,48	66,44

Итого за Завтрак

10,97 14,07 56,75 393,11

Завтрак 2-й

187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
--------	---------------	-----	-----	--	-----	----

Итого за Завтрак 2-й

0,5 9,1 38

Обед

017	Салат из свеклы с сыром 50	50	2,71	5,18	3,78	72,77
139	Суп картофельный с макаронными изделиями 180	180	1,88	2,02	13,49	81,08
493	Филе кури тушеное в молочном соусе	70	10,54	3,64	0,19	64,97
232,64	Рис припущенный с овощами (о.ч)	130	3,18	3,92	30,81	173,2
651	Напиток из сухофруктов 180	180	0,31		15,23	61,97
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,15	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,93	0,3	12,55	62

Итого за Обед

22,45 15,26 88,2 575,49

Полдник

284	Омлет натуральный с маслом сливочным 60	60	5,82	6,64	1,02	87,28
685	Чай с сахаром.	180	0,1	0,03	9	34,11
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,15	59,5

Итого за Полдник

7,82 6,87 22,17 180,89

Итого за день

41,74 36,2 176,22 1 187,49

Согласовано

Заведующий БМАДОУ
«Детский сад №16»
Казимова Н.А.

Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор

ООО "Хороший продукт"

Д.М. Степаненко

14.10.2025 (вторник)

Номер рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
------------------------	--------------------	-------------	-------------	------------	-----------------	-------------

Завтрак

94	Бутерброд с маслом на батоне	35	2,52	5,18	17,14	123,8
257,13	Каша молочная пшенная с маслом 180	180	6,14	7,62	31,65	221,76
685	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,12	0,03	9,06	34,77

Итого за Завтрак

8,78 12,83 57,85 380,33

Завтрак 2-й

351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
--------	---------------	-----	-----	-----	-----	----

Итого за Завтрак 2-й

0,4 0,4 9,8 90

Обед

20	Салат из свежих помидоров и огурцов 50	50	0,45	7,05	1,83	72,73
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180	180	1,32	4,49	7,54	76,31
886,12	Суфле рыбное "Витаминка" из минтая (п/ф) 70	70	6,99	5,13	6,81	99,73
101	Картофельное пюре** 130	130	2,77	3,86	18,64	123,25
648	Напиток яблочный	180	0,09	0,08	10,22	40,01
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,15	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,93	0,3	12,55	62

Итого за Обед

15,45 21,11 69,74 533,53

Полдник

645	Йогурт питьевой*	180	9	5,76	7,38	153
419	Печенье (весовое) *	50	3,8	0,4	24,3	119

Итого за Полдник

12,8 6,16 31,68 272

Итого за день

37,43 40,5 169,07 1 275,86

Согласовано
Заведующий БМАДОУ
«Детский сад №16»
Казимов Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор
ООО "Хороший продукт"
Д.М. Степаненко
15.10.2025 (среда)

Номер рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	40	3,82	6,52	17,14	141,4
26/2	Суп молочный с рисом..	150	4,56	5,8	19,6	148,33
685	Чай с сахаром.	180	0,1	0,03	9	34,11
Итого за Завтрак			8,48	12,35	45,74	323,84
Завтрак 2-й						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за Завтрак 2-й			0,5		9,1	38
Обед						
54-5	Винегрет овощной с зеленым горошком 50	50	0,96	5,08	4,41	67,34
168	Суп-пюре из разных овощей с гренками 180	180	2,38	2,96	11,86	84,21
422	Тефтели из говядины и свинины 70	70	8,44	13,36	8,7	190,21
273	Макаронные изделия отварные	130	4,3	3,94	27,91	165,82
519	Напиток из шиповника.	180	0,61		12,85	53,91
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,15	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,93	0,3	12,55	62
Итого за Обед			20,52	25,84	90,43	682,99
Полдник						
296	Пудинг творожный с молочным соусом 60	60	6,32	4,34	12,23	112,46
30/10	Чай с молоком 180	180	1,35	1,31	14,67	71,24
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,15	59,5
Итого за Полдник			9,57	5,85	39,05	243,2
Итого за день			39,07	44,04	184,32	1 288,03

Согласовано

Заведующий БМАДОУ
«Детский сад №46»
Казимов

Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор

ООО "Хороший продукт"

Д.М. Степаненко

16.10.2025 (четверг)

Номер рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
94	Бутерброд с маслом на батоне	35	2,52	5,18	17,14	123,8
257-2	Каша молочная геркулесовая с маслом 150	150	5,1	7,32	20,84	169,46
693	Какао с молоком 180	180	3,49	3,58	23,31	135,62
Итого за Завтрак			11,11	16,08	61,29	428,88
Завтрак 2-й						
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за Завтрак 2-й			0,4	0,4	9,8	90
Обед						
019	Салат картофельный с зеленым горошком 50	48	1,06	8,15	6,22	103,52
129	Рассольник ленинградский со сметаной (о. ч)	180	1,57	4,61	10,41	91,53
489	Рагу из овощей со свининой 205(о.ч)	205	11,91	13,05	20,94	239,72
651	Напиток из кураги 180	180	0,42		16,61	65,89
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,15	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,93	0,3	12,55	62
Итого за Обед			18,79	26,31	78,88	622,16
Полдник						
274	Макароны изделия отварные с сыром 100.	100	5,4	5,39	18,86	148,04
685	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,12	0,03	9,06	34,77
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,15	59,5
Итого за Полдник			7,42	5,62	40,07	242,31
Итого за день			37,72	48,41	190,04	1 383,35

Согласовано
Заведующий БМАДОУ

«Детский сад №16»

Казимов Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор
ООО "Хороший продукт"
Д.М. Степаненко
17.10.2025 (пятница)

Номер рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, , ккал
Завтрак						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	40	3,82	6,52	17,14	141,4
257-2	Каша молочная манная с маслом	180	5,89	6,3	36,08	223,27
685	Чай с сахаром.	180	0,1	0,03	9	34,11
Итого за Завтрак			9,81	12,85	62,22	398,78
Завтрак 2-й						
187,05	Сок фруктовый .	100	0,5		9,1	38
Итого за Завтрак 2-й			0,5		9,1	38
Обед						
18,57	Салат из моркови с яблоками 50	50	0,36	7,09	6,34	90,1
133	Суп картофельный со сметаной (о.ч)	180	1,48	3,1	9,5	83,18
499	Биточек из филе кури 70	70	9,39	2,51	7,37	88,9
302	Каша гречневая вязкая 130	130	3,69	6,59	17,54	146,03
65	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,11	0,08	11,28	44,81
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,15	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,93	0,3	12,55	62
Итого за Обед			18,86	19,87	76,73	574,52
Полдник						
695	Ватрушка с повидлом 70.	70	0,37	1,13	19,96	88,1
644	Молоко кипяченое 180	180	5,04	5,76	8,46	104,4
Итого за Полдник			5,41	6,89	28,42	192,5
Итого за день			34,58	39,61	176,47	1 203,8