

Согласовано:  
Заведующий БМАДОУ

«Детский сад №16»

Казимова

Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор  
ООО "Хороший продукт"  
Д.М. Степаненко  
08.12.2025 (понедельник)

| Номер рецептур<br>ы | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г | ЭЦ,<br>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 БМА ДОУ

«Детский сад №16»

Казимова Н.А. Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор  
ООО "Хороший продукт"  
Д.М. Степаненко  
09.12.2025 (вторник)

| Номер рецептур<br>ы         | Наименование блюда                           | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------|-------------|------------|-----------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>              |                                              |             |             |            |                 |             |
| 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       |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                              |             | 8,78        | 12,83      | 57,85           | 380,33      |
| <b>Завтрак 2-й</b>          |                                              |             |             |            |                 |             |
| 351,03                      | Яблоко свежее                                | 100         | 0,4         | 0,4        | 9,8             | 90          |
| <b>Итого за Завтрак 2-й</b> |                                              |             | 0,4         | 0,4        | 9,8             | 90          |
| <b>Обед</b>                 |                                              |             |             |            |                 |             |
| 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          |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                              |             | 15,45       | 21,11      | 69,74           | 533,53      |
| <b>Полдник</b>              |                                              |             |             |            |                 |             |
| 645                         | Йогурт питьевой*                             | 180         | 9           | 5,76       | 7,38            | 153         |
| 419                         | Печенье (весовое) *                          | 50          | 3,8         | 0,4        | 24,3            | 119         |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                              |             | 12,8        | 6,16       | 31,68           | 272         |
| <b>Итого за день</b>        |                                              |             | 37,43       | 40,5       | 169,07          | 1 275,86    |

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

10.12.2025 (среда)

| Номер рецептур<br>ы         | Наименование блюда                       | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|-----------------------------|------------------------------------------|-------------|-------------|------------|-----------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>              |                                          |             |             |            |                 |             |
| 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       |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                          |             | 8,48        | 12,35      | 45,74           | 323,84      |
| <b>Завтрак 2-й</b>          |                                          |             |             |            |                 |             |
| 187,04                      | Сок фруктовый                            | 100         | 0,5         |            | 9,1             | 38          |
| <b>Итого за Завтрак 2-й</b> |                                          |             | 0,5         |            | 9,1             | 38          |
| <b>Обед</b>                 |                                          |             |             |            |                 |             |
| 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          |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                          |             | 20,52       | 25,84      | 90,43           | 682,99      |
| <b>Полдник</b>              |                                          |             |             |            |                 |             |
| 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        |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                          |             | 9,57        | 5,85       | 39,05           | 243,2       |
| <b>Итого за день</b>        |                                          |             | 39,07       | 44,04      | 184,32          | 1 288,03    |



Согласовано:

заведующий БМАДОУ

«Детский сад №16»

г.Казимов

Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор

ООО "Хороший продукт"

Д.М. Степаненко

11.12.2025 (четверг)

| Номер<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г | ЭЦ,<br>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 Н.А.

Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор

ООО "Хороший продукт"

Д.М. Степаненко

12.12.2025 (пятница)

| Номер рецептур ы            | Наименование блюда                 | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------|------------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|
| <b>Завтрак</b>              |                                    |          |          |         |              |          |
| 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                    |          | 9,81     | 12,85   | 62,22        | 398,78   |
| <b>Завтрак 2-й</b>          |                                    |          |          |         |              |          |
| 187,05                      | Сок фруктовый .                    | 100      | 0,5      |         | 9,1          | 38       |
| <b>Итого за Завтрак 2-й</b> |                                    |          | 0,5      |         | 9,1          | 38       |
| <b>Обед</b>                 |                                    |          |          |         |              |          |
| 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       |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                    |          | 18,86    | 19,87   | 76,73        | 574,52   |
| <b>Полдник</b>              |                                    |          |          |         |              |          |
| 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    |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                    |          | 5,41     | 6,89    | 28,42        | 192,5    |
| <b>Итого за день</b>        |                                    |          | 34,58    | 39,61   | 176,47       | 1 203,8  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643060

Владелец Казимова Наталья Андреевна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026