

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

15.12.2025 (понедельник)

| Номер<br>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       |
| 257-2                       | Каша молочная рисовая с маслом 180           | 180         | 1,92        | 5,66       | 36,72           | 197,45      |
| 30/10                       | Чай с молоком 180                            | 180         | 2,03        | 2,13       | 10,48           | 66,44       |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                              |             | 6,47        | 12,97      | 64,34           | 387,69      |
| <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>                 |                                              |             |             |            |                 |             |
| 016                         | Салат из огурцов свежих 50                   | 50          | 0,39        | 8,03       | 1,64            | 80,1        |
| 110                         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180 | 180         | 1,32        | 4,49       | 7,54            | 76,31       |
| 401                         | Гуляш из филе индейки 70                     | 70          | 10,36       | 8,61       | 3,83            | 134,11      |
| 257                         | Каша гречневая рассыпчатая 130               | 130         | 6,4         | 10,36      | 30,52           | 243,72      |
| 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>        |                                              |             | 22,39       | 32,07      | 78,45           | 695,75      |
| <b>Полдник</b>              |                                              |             |             |            |                 |             |
| 274                         | Макароны изделия отварные с сыром 100.       | 100         | 5,4         | 5,39       | 18,86           | 148,04      |
| 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        |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                              |             | 7,4         | 5,62       | 40,01           | 241,65      |
| <b>Итого за день</b>        |                                              |             | 36,66       | 51,06      | 192,6           | 1 415,09    |

Согласовано:

Заведующий БМАДОУ  
«Детский сад №16»  
Казимова

Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор

ООО "Хороший продукт"

Д.М. Степаненко

16.12.2025 (вторник)

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

**Завтрак**

|       |                                      |     |      |      |       |        |
|-------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 3,46  | Бутерброд с сыром на батоне          | 40  | 5,09 | 3,73 | 17,1  | 121,6  |
| 257-2 | Каша молочная пшеничная с маслом 180 | 180 | 6,99 | 8,09 | 37,5  | 252,89 |
| 30/10 | Чай с молоком 180                    | 180 | 2,03 | 2,13 | 10,48 | 66,44  |

**Итого за Завтрак**

14,11 13,95 65,08 440,93

**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 50               | 50  | 0,51 | 1,83 | 4,63  | 37,84  |
| 168    | Суп-харчо по студенчески         | 180 | 1,5  | 7,21 | 17,55 | 141,3  |
| 057    | Запеканка пикантная из филе куры | 70  | 8,65 | 5,72 | 1,42  | 81,17  |
| 101    | Картофельное пюре** 130          | 130 | 2,77 | 3,86 | 18,64 | 123,25 |
| 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**

17,57 19,12 82,17 567,03

**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**

44,98 39,23 188,03 1 317,96

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

17.12.2025 (среда)

| Номер<br>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       |
| 24/2                    | Суп молочный с макаронными изделиями 180               | 180         | 3,36        | 4,18       | 13,9            | 106,48      |
| 685                     | Чай с лимоном и сахаром.                               | 180         | 0,12        | 0,03       | 9,06            | 34,77       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |             | 6           | 9,39       | 40,1            | 265,05      |
| <b>Обед</b>             |                                                        |             |             |            |                 |             |
| 14                      | Салат овощной (картофель, морковь отв, огурец конс) 50 | 50          | 0,75        | 8,12       | 5,3             | 98,31       |
| 120                     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о. ч).  | 180         | 1,32        | 3,63       | 5,93            | 62,59       |
| 492                     | Плов из филе кури 205                                  | 205         | 15,32       | 9,27       | 39,98           | 306,02      |
| 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          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |             | 21,64       | 21,52      | 92,52           | 654,31      |
| <b>Полдник</b>          |                                                        |             |             |            |                 |             |
| 351,03                  | Яблоко свежее                                          | 100         | 0,4         | 0,4        | 9,8             | 90          |
| 401,03                  | Манник                                                 | 50          | 3,51        | 5,82       | 33,91           | 204,2       |
| 644                     | Молоко кипяченое 180                                   | 180         | 5,04        | 5,76       | 8,46            | 104,4       |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                        |             | 8,95        | 11,98      | 52,17           | 398,6       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |             | 36,59       | 42,89      | 184,79          | 1 317,96    |

Согласовано:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №16»  
Казимова

Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор  
ООО "Хороший продукт"  
Д.М. Степаненко  
18.12.2025 (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  |
| 257,72 | Каша молочная геркулесовая с маслом 180 | 180 | 6,22 | 8,13 | 25,58 | 199,92 |
| 32/10  | Кофейный напиток 180                    | 180 | 2,66 | 2,14 | 11,8  | 68,61  |

**Итого за Завтрак**

11,4 15,45 54,52 392,33

**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   |
| 139    | Суп картофельный с макаронными изделиями 180 | 180 | 1,88  | 2,02 | 13,49 | 81,08  |
| 498    | Котлета из филе куры                         | 70  | 13,21 | 2,81 | 10,51 | 119,08 |
| 463    | Булгур рассыпчатый 130                       | 130 | 7,41  | 6,98 | 35,77 | 241,03 |
| 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**

26,8 19,48 102,09 697,6

**Полдник**

|        |                                         |     |      |      |       |       |
|--------|-----------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| 284    | Омлет натуральный с маслом сливочным 60 | 60  | 5,82 | 6,64 | 1,02  | 87,28 |
| 685    | Чай с сахаром 150                       | 150 | 0,1  | 0,03 | 8     | 30,32 |
| 299,37 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 25  | 1,9  | 0,2  | 12,15 | 59,5  |

**Итого за Полдник**

7,82 6,87 21,17 177,1

**Итого за день**

46,52 41,8 186,88 1 305,03

Согласовано:

Заведующий БМАДОУ

«Детский сад №16»

Казимова Н.

Меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю директор

ООО "Хороший продукт"

Д.М. Степаненко

19.12.2025 (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 ячневая с маслом 180          | 180      | 4,98     | 6,08    | 27,05        | 182,66   |
| 30/10                       | Чай с молоком 180                           | 180      | 1,35     | 1,31    | 14,67        | 71,24    |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                             |          | 10,15    | 13,91   | 58,86        | 395,3    |
| <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>                 |                                             |          |          |         |              |          |
| 264,06                      | Икра кабачковая (промышленное производство) | 50       | 1        | 4,45    | 4,25         | 61       |
| 169                         | Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч).         | 180      | 5,26     | 3,95    | 18,24        | 130,07   |
| 387                         | Печень "по-строгановски" (к) 70             | 70       | 10,49    | 9,78    | 1,93         | 138,31   |
| 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>        |                                             |          | 25,49    | 22,62   | 89,88        | 670,61   |
| <b>Полдник</b>              |                                             |          |          |         |              |          |
| 95                          | Булочка домашняя                            | 75       | 5,13     | 9,21    | 37,21        | 279,08   |
| 644                         | Молоко кипяченое 180                        | 180      | 5,04     | 5,76    | 8,46         | 104,4    |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                             |          | 10,17    | 14,97   | 45,67        | 383,48   |
| <b>Итого за день</b>        |                                             |          | 46,21    | 51,9    | 204,21       | 1 539,39 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643060

Владелец Казимова Наталья Андреевна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026