

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №1 «Сказка»
 с. Старые-Атаги»
 _____ М.Х. Читамирова
 29.08.2024 год.

Менюготавливаемых блюд на холодный период
Возрастная категория: для детей 3-7 лет
Среда (3 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,1	7,4	27,7	202,3	№184
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2,1	7,4	13,9	130,6	№ 1
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27,1	№ 430
Итого за завтрак:		420	8,2	14,8	48,4	360,0	
Второй завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	№ 442
Итого за второй завтрак		120	2,0	2,1	24,8	126,4	
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	180	1,7	6,9	7,9	101,2	№57
	КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ	70	5,7	9,9	4,4	129,4	№302
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	5,8	18,5	137,9	№321
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	50	0,5	6,2	1,8	65,3	
	КИСЕЛЬ	180			25,4	101,5	№411
	ХЛЕБ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	
Итого за обед:		650	13,7	29,1	78,1	630,0	
Уплотнен. полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,8	9,5	38,9	260,3	№469
	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	250	6,2	17,6	21,2	269,6	№90
	КОМПОТ	200			15,5	61,9	№376
	ХЛЕБ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	
Итого за упл. полд.:		555	14,0	27,5	94,7	683,6	
Итого за день:		1745	37,9	73,5	246,0	1 800,0	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1 «Сказка»
с. Старые-Атаги»
_____ М.Х. Читамирова
29.08.2024 год.

**Менюготавливаемых блюд на холодный период
Возрастная категория: для детей 3-7 лет**

Четверг (4 день)

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №1 «Сказка»
 с. Старые-Атаги»
 М.Х. Читамирова
 29.08.2024 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	КАША МАННАЯ	180	4,6	4,9	26,1	165,8	№416
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5	2,9	6,4	10,3	111,0	№ 1
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,4	9,6	83,2	№397
Итого за завтрак:		400	10,8	14,7	46,0	360,0	
Второй завтрак	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100/10			4,8	19,2	№ 430
Итого за второй завтрак		130	0,6	0,7	20,3	90,0	
Обед	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б	180	7,5	3,6	19,2	141,7	№104
	ПЛОВ С МЯСОМ	150	13,0	12,9	25,4	270	№265
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,9	5,9	2,6	67,5	
	КОМПОТ	180			14,0	56,1	№376
	ХЛЕБ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	
Итого за обед:		610	24,5	22,7	81,3	630,0	
Уплотнен. полдник	БАНАН	200	2,1	0,7	29,4	134,4	
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ	200/30	22,6	28,4	17,2	418,7	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		18,9	76,9	№431
Итого за упл.полд.:		637	24,8	29,1	65,5	630,0	
Итого за день:		1777	60,7	67,2	213,1	1 710,0	

Менюготавливаемых блюд на холодный период
Возрастная категория: для детей 3-7 лет
Пятница (5 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	6,2	25,2	182,0	№189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	1,9	9,0	12,9	140,3	№ 1
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27,1	№ 430
Итого за завтрак:		420	8,1	15,2	47,6	360,2	
Второй завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	№ 442
Итого за второй завтрак		120	2,0	2,1	24,8	126,4	
Обед	РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА К/Б	180	1,6	4,0	12,0	90,5	№73
	КУРИНОЕ ФИЛЕ С ПОДЛИВОЙ	60	5,0	7,1	3,3	96,9	№308
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	4,7	33,3	204,7	№181
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	50	0,5	2,2	1,8	29,6	
	КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	25,1	101,7	№411
	ХЛЕБ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	
Итого за обед:		645	18,0	18,4	98,1	630,0	
Уплотнен. полдник	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	60	3,3	13,5	23,1	227,1	№449
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,4	12,2	18,5	206,9	№211
	КОМПОТ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	№376
	ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за упл.полд.:		510	13,1	26,1	98,4	683,4	
Итого за день:		1695	41,2	61,8	268,9	1 800,0	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №1 «Сказка»
 с. Старые-Атаги»
 _____ М.Х. Читамирова
 29.08.2024 год.

Менюготавливаемых блюд на холодный период
Возрастная категория: для детей 3-7 лет
Понедельник (6 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	КАША "ДРУЖБА"	180	4,3	7,3	16,7	150,5	№190
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5	1,1	5,2	17,7	120,5	№2
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	10,0	89,0	№397
Итого за завтрак:		400	9,0	16,2	44,4	360,0	
Второй завтрак	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100/10			4,8	19,2	№ 430
Итого за второй завтрак		130	0,6	0,7	20,3	90,0	
Обед	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	180	1,6	3,3	6,8	64,5	№ 67
	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	10,7	9,7	11,6	176,1	№ 305
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,9	6,3	37,8	231,8	№317
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,7	4,8	4,0	61,8	№33
	КОМПОТ	180			14,0	56,1	№376
	ХЛЕБ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	
Итого за обед:		655	21,0	21,4	88,1	630,0	
Уплотнен. полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	9,6	14,5	58,8	403,2	№ 454
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	5,3	8,5	13,4	152,8	№ 90
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		14,7	59,8	№431
	ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за упл. полд.:		517	18,5	23,5	108,6	720,0	
Итого за день:		1702	49,5	60,5	264,0	1 800,0	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №1 «Сказка»
 с. Старые-Атаги»
 М.Х. Читамирова
 29.08.2024 год.

Меню приготовляемых блюд на холодный период
Возрастная категория: для детей 3-7 лет
Вторник (7 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	6,2	25,2	182,0	№189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	1,9	9,0	12,9	140,3	№ 1
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27,1	№ 430
Итого за завтрак:		420	8,1	15,2	47,6	360,2	
Второй завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	№ 442
Итого за второй завтрак		120	2,0	2,1	24,8	126,4	
Обед	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА К/Б	200	2,3	4,3	15,1	108,6	№ 101
	КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ	70	5,7	9,9	4,4	129,4	№302
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	5,8	18,5	137,9	№321
	ВИНЕГРЕТ	50	0,7	3,2	4,1	48,1	№ 45
	КИСЕЛЬ	180			26,8	107,4	№ 411
	ХЛЕБ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	
Итого за обед:		675	14,8	22,6	91,5	630,0	
Уплотнен. полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	9,4	38,2	255,0	№ 469
	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4,8	14,3	14,2	206,2	№ 90
	КОМПОТ	200	0,5	0,2	27,3	115,8	№ 376
	ХЛЕБ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	
Итого за упл.полд.:		505	13,2	24,2	102,3	683,6	
Итого за день:		1720	38,0	63,2	268,2	1 800,0	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №1 «Сказка»
 с. Старые-Атаги»
 _____ М.Х. Читамирова
 29.08.2024 год.

Менюготавливаемых блюд на холодный период
Возрастная категория: для детей 3-7 лет
Среда (8 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,2	4,9	22,9	161,4	№ 184
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5	3,3	6,9	8,3	108,7	№ 1
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	3,4	11,5	89,9	№397
Итого за завтрак:		400	12,7	15,2	42,7	360,0	
Второй завтрак	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100/10			4,8	19,2	№ 430
Итого за второй завтрак		130	0,6	0,7	20,3	90,0	
Обед	РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА М/Б	200	2,5	4,4	18,3	123,7	№ 91
	ПЛОВ С МЯСОМ	150	14,2	15,3	25,4	295,9	№ 265
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.	50	0,9	3,0	3,7	45,7	
	КОМПОТ	180			14,5	58,1	№ 376
	ХЛЕБ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	
Итого за обед:		625	21,0	23,0	84,5	630,0	
Уплотнен. полдник	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	№ 423
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ	200/30	25,6	32,1	29,2	512,4	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		17,6	72,0	№ 431
Итого за упл.полд.:		537	26,1	32,5	56,3	630,0	
Итого за день:		1692	60,4	71,4	203,8	1 710,0	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №1 «Сказка»
 с. Старые-Атаги»
 _____ М.Х. Читамирова
 29.08.2024 год.

Менюготавливаемых блюд на холодный период
Возрастная категория: для детей 3-7 лет
Четверг (9 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,3	8,0	13,8	144,7	№ 189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	1,9	10,6	13,0	155,3	№ 1
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	№ 430
Итого за завтрак:		420	6,4	18,7	41,8	360,0	
Второй завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	№ 442
Итого за второй завтрак		120	2,0	2,1	24,8	126,4	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б	180	4,1	4,4	13,5	110,2	№ 99
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	6,3	7,0	1,7	94,7	№ 301
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4,6	30,1	180,5	№ 317
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	2,8	2,1	36,3	№ 23
	КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	25,1	101,7	№411
	ХЛЕБ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	
Итого за обед:		665	19,2	19,2	95,1	630,0	
Уплотнен. полдник	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	70/10	3,6	16,1	45,9	340,1	№ 447
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	№ 213
	КОМПОТ	180	0,6	0,3	29,6	127,0	№ 376
	ХЛЕБ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за упл.полд.:		350	12,4	21,3	97,0	630,0	
Итого за день:		1555	40,0	61,3	258,7	1 746,4	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №1 «Сказка»
 с. Старые-Атаги»
 _____ М.Х. Читамирова
 29.08.2024 год.

Менюготавливаемых блюд на холодный период
Возрастная категория: для детей 3-7 лет
Пятница (10 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	КАША МАННАЯ	180	5,1	4,2	24,7	156,9	№ 416
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5	1,7	4,8	17,4	118,0	№ 2
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	11,6	85,1	№ 397
Итого за завтрак:		400					
Второй завтрак	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100/10			4,8	19,2	№ 430
Итого за второй завтрак		130	0,6	0,7	20,3	90,0	
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	180	1,6	3,0	8,5	68,2	№ 56
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	70	8,9	11,4	7,1	166,2	№ 287
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,3	33,3	219,3	№181
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.	50	0,7	2,1	3,2	35,0	№ 41
	КОМПОТ	180			8,7	34,8	№ 376
	ХЛЕБ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	
Итого за обед:		655					
Уплотнен. полдник	ЙОГУРТ	250	12,5	8,0	21,3	217,5	
	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	250	6,7	18,1	26,9	298,9	№ 90
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			21,3	85,2	№ 430
	ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за упл. полд.:		750	23,0	26,4	94,6	720,0	
Итого за день:		1935	55,7	61,9	252,0	1 800,0	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №1 «Сказка»
 с. Старые-Атаги»
 _____ М.Х. Читамирова
 29.08.2024 год.

**Менюготавливаемых блюд на холодный период
 Возрастная категория: для детей 3-7 лет
 Понедельник (1 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,0	7,6	12,2	133,9	№ 189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	1,8	14,7	12,0	187,4	№ 1
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			9,7	38,7	№ 430
Итого за завтрак:		420	5,8	22,3	33,9	360,0	
Второй завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	№ 442
Итого за второй завтрак		120	2,0	2,1	24,8	126,4	
Обед	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	180	1,7	7,7	6,2	101,3	№83
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	8,3	9,7	33,5	254,7	№304
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,7	4,8	4,0	61,8	№33
	КИСЕЛЬ	180			26,4	105,7	№441
	ХЛЕБ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	
Итого за обед:		605	14,1	22,5	92,7	630,1	
Уплотнен полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	60/5	13,1	16,4	5,8	226,8	№231
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5,6	20,9	16,6	278,5	№112
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		14,7	59,8	№431
	ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за упл.полд.:		567,5	22,6	37,6	62,2	683,5	
Итого за день:		1712,5	44,5	84,5	213,6	1 800,0	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №1 «Сказка»
 с. Старые-Атаги»
 _____ М.Х. Читамирова
 29.08.2024 год.

Менюготавливаемых блюд на холодный период
Возрастная категория: для детей 3-7 лет
Вторник (2 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	КАША "ДРУЖБА"	180	4,3	7,3	16,7	150,5	№190
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5	1,1	5,2	17,7	120,5	№2
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	10,0	89,0	№397
Итого за завтрак:		400	9,0	16,2	44,4	360,0	
Второй завтрак	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100/10			4,8	19,2	№ 430
Итого за второй завтрак		130	0,6	0,7	20,3	90,0	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	180	1,8	2,1	13,9	81,8	№77
	РЫБА ТУШЕНАЯ	70	6,2	8,0		96,4	№242
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,9	6,3	37,8	231,8	№317
	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ.	50	0,7	6,4	3,4	74,2	№41
	КОМПОТ	180			12,5	49,9	№376
	ХЛЕБ	45	3,1	0,3	20,3	95,9	
Итого за обед:		655	17,7	23,1	87,9	630,0	
Уплотнен. полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	250	8,5	25,6	25,9	364,1	№94
	ЙОГУРТ	200	10,0	6,4	17,0	174,0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			15,9	63,5	№ 430
	ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за упл.полд.:		700	22,3	32,3	83,9	720,0	
Итого за день:		1885	49,6	72,3	236,5	1 800,0	