

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 1

Утверждаю
Зав. отделом
С.А. Савицкий



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"								
			Завтрак					
ЖИДКАЯ		200	4,8	6,0	21,6	161,3	0,2	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,0	3,7	14,6	106,1	0,2	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0	4,1	0,1	28,6	0	13
Итого за прием пищи:		435	10,1	14,0	48,0	367,0	0,4	
П Завтрак								
РЯЖЕНКА		130	3,7	3,2	5,3	68,1	0,2	401
Итого за прием пищи:		130	3,7	3,2	5,3	68,1	0,2	
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200	5,5	5,5	17,0	132,2	12,7	83
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	3,5	2,8	22,6	124,8	0	331
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ		70	6,9	12,2	6,4	120,9	0,5	272
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,4	1,1	2,2	18,2	0,7	348
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		40	0,5	1,5	2,7	26,9	2,1	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2	0,3	12,7	61,2	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,5	0	13,4	66,6	0,4	402
Итого за прием пищи:		720	19,3	23,4	77,0	550,8	16,4	
Полдник								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200	7,8	3,3	13,1	106,8	5,4	87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0	13,1	53,4	0,8	2
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		85	7,2	9,9	37,5	267,0	0	469
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	15,8	47	10	6
Итого за прием пищи:		615	17,8	13,8	91,2	545,2	16,2	
Всего за день:			50,9	54,4	221,5	1531,1	33,2	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 2



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ДЕНЬ 2				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
		Пищевые вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	11,2	33,6	245,3	0,2	189		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,8	67,4	0	4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23	0	14		
Итого за прием пищи:	436	9,5	13,7	62,1	406,7	0,2			
II Завтрак									
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	120	0,1	0	8,1	34,1	1,5	5		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	52		
Итого за прием пищи:	140	1,6	2	23,0	117,5	1,5			
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	200	3,7	6,0	13,5	118,6	5,0	92		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	4,4	4,6	24,3	128,0	16,2	338		
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	14,3	11,0	3,2	158,4	0,4	250		
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	1	5,6	4	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	21,1	88,0	0	17		
Итого за прием пищи:	710	25,8	22,1	80,1	580,2	25,6			
Полдник									
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	17,6	20,8	42,1	417,7	0,1	189		
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0	0	6,2	23,3	0,3	362		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	80	441		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	7		
Итого за прием пищи:	530	18,7	21,4	77,7	581,8	85,4			
Всего за день:		55,6	59,2	242,9	1686,2	112,7			

МЕНО
САД 3-7
ДЕНЬ 3

Утверждаю

ДЕНЬ 3									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,1	11,4	11,8	191,5	0,2	219		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	5,2	17,6	138,8	0,3	8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	3,1	0	21,7	0	13		
Итого за прием пищи:	435	16,7	19,9	41,1	423,0	0,5			
II Завтрак									
КЕФИР	100	2,9	2,5	4	53	0,7	435		
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4	53	0,7			
Обед									
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,0	4,5	14,3	120,0	9,3	62		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	3,0	24,2	137,3	11,5	335		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	5,3	7,8	6,6	132,7	11,4	256		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	2	41		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	17,0	70,7	2,4	402		
Итого за прием пищи:	680	15,9	15,7	79,8	547,5	36,6			
Полдник									
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,5	4,0	17,0	100,8	9,8	137		
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,68	11,74	1,5	95,4	0	298		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,7	0,1	37,0	151	0	406		
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,7	3,7	27,2	157,0	0	474		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60	6		
Итого за прием пищи:	550	15,78	19,94	102,5	618,2	69,8			
Всего за день:		51,28	58,04	227,4	1641,7	107,6			

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 4



ДЕНЬ 4							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	14,1	28,8	263,0	0,4	192
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,1	61,4	0,9	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23	0	14
Итого за прием пищи:	436	11,8	16,6	55,6	418,4	1,3	
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	110	3	2,7	4,9	60,3	0,3	401
Итого за прием пищи:	110	3	2,7	4,9	60,3	0,3	
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	200	5,5	4,2	20,1	135,9	4,2	99
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	11,3	12,1	32,9	298,5	2,3	304
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0	4,4	20,8	0,8	21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	16,4	80,7	0,4	17
Итого за прием пищи:	655	20,9	16,7	92,9	627,7	7,7	
Полдник							
ПУДИНГ МАННЫЙ	150	9,1	13,0	31,0	262,2	0,2	41
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,4	1,2	3,0	23,1	0,1	351
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	16,4	80,7	0,4	402
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	6,2	8,3	31,9	207,8	7	451
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	15,8	47	10	7
Итого за прием пищи:	560	16,7	22,9	98,1	620,8	17,7	
Всего за день:		52,4	58,9	251,5	1727,2	27,0	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 5



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"								
	200	5,4	5,8	28,9	189,4	0,2	190	
	200	3,9	4,9	16,6	129,5	0,3	1	
	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3	
	5	0	4,1	0,1	28,6	0	13	
Итого за прием пищи:	435	11,6	15,0	57,3	418,5	0,5		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ								
	200	0,6	0	24,2	111,6	0,4	402	
	30	0,8	2,2	17,2	106,2	0	51	
Итого за прием пищи:	230	1,4	2,2	41,4	217,8	0,4		
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВКОЙ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ								
	200	4,6	6,3	16,5	149,1	5,7	90	
	170	7,8	13,1	22,5	195,9	11,7	258	
	70	1,8	3,5	3,9	53,9	2,5	79	
	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9	
	200	0,8	0	30,8	126,7	0,2	401	
Итого за прием пищи:	680	17,6	23,3	90,7	607,2	20,1		
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)								
	250	17,7	13,4	47,0	391,9	0,2	87	
	40	0,8	2,2	2,8	34,9	0	371	
	200	5,7	6,3	9,3	118,2	1	434	
	100	0,4	0,3	10,3	47	5	6	
Итого за прием пищи:	590	24,6	22,2	69,4	591,9	6,2		
Всего за день:		55,2	62,7	258,8	1835,4	27,2		

Утверждено

[illegible]

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 7



Утверждаю

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	4,2	8,1	21,9	168,1	0,2	93
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,3	5,2	17,6	138,8	0,3	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0	4,1	0,1	28,6	0	13
Итого за прием пищи:		435	10,8	17,6	51,3	406,5	0,5	
II Завтрак								
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,8	0	17,2	72,5	0,2	401
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	50
Итого за прием пищи:		230	2,6	1,4	39,7	182,3	0,2	
Обед								
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200	4,4	7,1	20,1	144,3	13,1	76
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	5,8	6,5	26,7	176,7	0	323
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ		30	0,2	1,2	1	13,6	0	347
КНЕДЛИ РЫБНЫЕ		60	7,1	5,4	4,8	89,8	0,3	271
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ		40	0,4	0	1	5,6	4	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0	16,4	80,7	0,4	402
Итого за прием пищи:		720	21,1	20,6	87,0	592,3	17,8	
Полдник								
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150	20,2	22,3	46,9	484,3	1,4	220
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0	14,9	59,7	0	4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	15,8	47	10	6
Итого за прием пищи:		450	20,7	22,7	77,6	591,0	11,4	
Всего за день:			55,2	62,3	255,6	1772,1	29,9	

МЕМО
САД 3-7
ДЕНЬ 8

Утверждаю

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	фенотипуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	8,1	9,6	32,6	250,4	0,4	184	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0	8,3	34,2	0,9	2	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3	
Итого за прием пищи:	6	1,4	2,3	0	23	0	14	
Итого за прием пищи:								
436	12,0	12,1	52,6	378,6	1,3			
П ЗАВТРАК								
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,1	435	
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6	79,5	1,1		
СУП СУДАЛЬСКИЙ								
ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	200	2,1	2,8	12,8	79,4	4,3	93	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	150	11,2	3,6	24,4	168,3	0	335	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	6,4	13,0	3,5	113,5	0	279	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,8	3,78	2,3	40,11	0	55	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9	
Итого за прием пищи:	200	0,6	0	14,1	59,9	0,2	401	
690	23,7	23,58	74,1	542,81	4,5			
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5,1	5,2	26,1	143,2	15,0	129	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И КУРАТОЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	80	5,2	9,5	29,8	216,4	0,6	33	
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,5	0	13,1	64,4	0,3	402	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47	5	7	
590	13,5	15,2	91,0	542,0	20,9			
Всего за день:	53,6	54,68	223,7	1542,91	27,8			

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 9



ДЕНЬ 9							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	рецептуры №
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С							
САХАРОМ	200	4,5	5,0	29,0	181,2	0,7	193
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,9	4,9	18,5	137,3	0,3	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0,1	28,6	0	13
Итого за прием пищи:	435	10,7	14,2	59,3	418,1	1,0	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ							
ПЕЧЕНЬЕ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,3	401
Итого за прием пищи:	130	2,3	2,9	22,3	125,1	0	52
ОБЕД							
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6,0	5,6	16,7	149,3	11,0	62
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,1	2,2	21,3	115,8	9,5	322
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	4,9	9,7	6,5	94,8	0	288
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	4,8	5,6	1,8	77,8	2,2	60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	15,1	63,3	2,6	5
Итого за прием пищи:	700	21,5	23,5	78,4	582,6	25,3	
ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	12,0	12,1	26,7	282,2	15,5	294
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	40	0,7	5,0	4,4	55,3	1,3	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	30,8	126,7	0	17
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60	6
Итого за прием пищи:	530	16,3	17,6	81,7	578,2	76,8	
Всего за день:		53,5	60,6	246,1	1758,8	103,4	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 10



ДЕНЬ 10									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С мг	№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,3	26,4	199,0	0,3	189		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23	0	14		
Итого за прием пищи:	436	9,5	10,8	48,1	333,3	0,3			
II Завтрак									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,8	0	17,2	72,5	0,2	401		
ВАФЛИ	30	0,8	2,2	17,2	106,2	0	51		
Итого за прием пищи:	230	1,6	2,2	34,4	178,7	0,2			
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,3	9,5	13,4	139,0	6,4	83		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,2	12,3	20,8	150,4	16,1	306		
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,9	3,1	8,0	62,6	2,2	50		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	15,4	76,8	0,4	402		
Итого за прием пищи:	660	17,6	25,3	74,6	510,4	25,1			
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ	200	23,2	14,2	39,6	405,5	0,5	211		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,5	1,6	4,0	30,1	0,1	351		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,2	40,0	2,6	5		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	15,8	47	10	7		
Итого за прием пищи:	530	24,2	16,2	68,6	522,6	13,2			
Всего за день:		52,9	54,5	225,7	1545,0	38,8			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575785

Владелец Ямалеева Марина Александровна

Действителен с 31.05.2021 по 31.05.2022