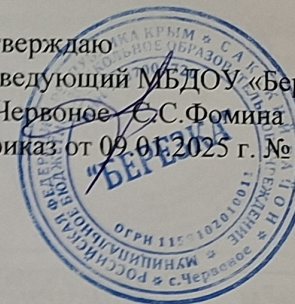


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное, С.С. Фомина
Приказ от 09.01.2025 г. № 02 о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

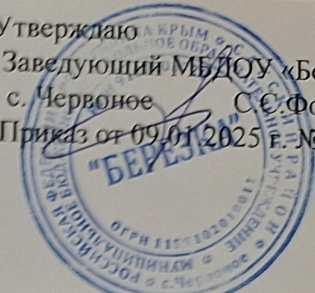
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша жидкая манная молочная	200	5,2	5	16,42	132	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
2 завтрак	Сок, печенье, вафли	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		12,07	15,74	62,01	439	
Обед	Борщ с картофелем и фасолью	200	3,5	5,1	14,53	118,25	69
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112	272
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,3	109,8	339
	Икра кабачковая	40	0,6	2,36	3,85	38,75	57
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за обед		19,96	15,326	78,67	535	
Полдник	Запеканка из творога со сгущен, молоком	120/15	21	14,46	20,58	296,4	251
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за полдник		21,12	14,48	30,78	337,4	
	Итого за день		53,15	45,546	171,46	1311,4	

Утверждаю,
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 09.01.2025 г. № 02 о/д

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,8	5	16,8	132,4	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	5,46	7,9	16,8	160,6	3
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		13,51	15,83	59,61	448	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,15	104,75	88
	Котлета из говядины	80	12,35	11,34	12,6	202	299
	Каша рассыпчатая (Артек)	120	5	3,6	31	177	330
	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,49	3	1,86	37,1	15
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
	Итого за обед		22,98	21,136	97,91	677,05	
Полдник	Омлет	120	12,8	11,28	30,19	273,8	226
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из шиповника	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за полдник		15,26	11,646	65,49	430	
	Итого за день		46,86	48,612	223,01	1555,05	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 09.01.2025 г. № 02 о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

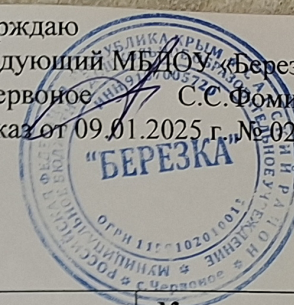
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	200	5,97	5,47	17	142,2	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток	180	2,8	2,3	12,7	83,9	414
2 завтрак	Сок, печенье, вафли	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		11,97	15,32	59,47	426,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый и с гренками)	200	5,49	5,27	16,32	134,75	87
	Голубцы ленивые с соусом	190	14,12	9,04	20,26	219	315
	Овощи свежие (огурец)	50			4		45
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из кураги с изюмом	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за обед		22,07	14,676	75,88	509,95	
Полдник	Сырники	100	21	14,46	20,58	296,4	245
	Сгущенное молоко	15					
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за полдник		21,12	14,48	30,78	337,4	
	Итого за день		55,16	44,476	166,13	1273,45	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 09/01/2023 г. № 02 о/д

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Макароны с сыром	130,20	4,41	3,61	21,15	134,7	220
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,38
	Итого за завтрак		10,11	14,09	61,78	425,7	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5	16,59	120,75	82
	Плов из мяса курицы	180	17	14,35	30,1	317,2	321
	Винегрет овощной	50	0,68	3	4,22	47,4	46
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
			22,24	22,716	86,21	641,55	
	Итого за обед						
Полдник	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	420
	Итого за полдник		7,89	10,32	33,87	260	
	Итого за день		40,24	47,126	181,86	1327,25	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 09.01.2025 г. № 02 о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша молочная жидкая «Геркулес»	200	5,9	5,9	17,9	148,8	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
2 завтрак	Сок, печенье, вафли	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		12,77	16,64	63,49	455,8	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	200	1,8	4,9	12,74	102,5	63
	Жаркое по-домашнему	180	22	5,6	15,23	217	292
	Овощи свежие (помидоры)	50			5,3		45
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за обед		26,26	10,87	68,57	475,7	
Полдник	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Итого за полдник		4,56	4,31	45,91	240	
	Итого за день		43,59	31,82	177,97	1171,5	

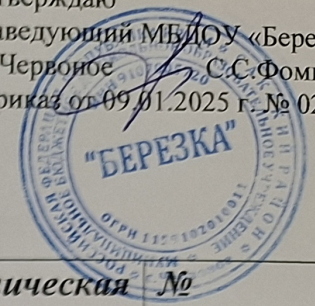
Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 09.01.2025 г. № 02 о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная «Артек»	200	5,56	5,16	18,35	142,2	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	5,46	7,9	16,8	160,6	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		11,74	13,68	60,05	409,8	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,07	13,9	106,75	70
	Запеканка картофельная с печенью	165	10,18	6,25	27,33	206	308
	Салат из капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	21
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
	Итого за обед		15,44	14,186	81,03	512,65	
Полдник	Вареники ленивые	120	25,11	12,33	24,5	309	223
	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Итого за полдник		25,72	12,58	43,17	388	
	Итого за день		52,9	40,446	206,11	1310,45	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 09.01.2025 г. № 02 о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

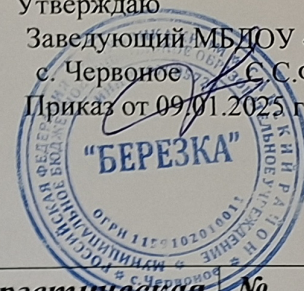
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,2	18,8	145,2	100
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак	Сок, печенье, вафли	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		11,6	15,08	59,88	434,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый и с гренками)	200	5,49	5,27	16,32	134,75	87
	Рагу из овощей	180	3,37	7,33	17,1	148,5	148
	Котлета из говядины	80	12,35	11,34	12,6	202	299
	Салат из						
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за обед		20,77	22,24	56,62	534,1	
Полдник	Вареники ленивые	120	25,11	12,33	24,5	309	223
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Итого за полдник		25,71	12,58	43,17	388	
	Итого за день		58,08	49,9	159,67	1356,3	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 09.01.2025 г. № 02 о/д

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,2	5	16,42	132	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		10,9	15,48	57,05	423	
Обед	Суп из овощей	250	2,1	5,07	13,9	106,75	76
	Тефтели рыбные	80	9,23	1,14	7,11	76	277
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,3	109,8	339
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,9	34,8	57
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за обед		16,69	12,726	75,51	483,55	
Полдник	Омлет	85	7,49	14,44	1,4	166	229
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	420
	Итого за полдник		13,97	18,52	21,32	309,7	
	Итого за день		41,56	46,726	153,88	1216,25	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 09/01.2025 г. № 02 о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ- ОСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшено	200	5,79	5,47	18,56	146,8	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
2 завтрак	Сок, печенье, вафли	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		12,66	16,21	64,15	453,8	
Обед	Суп с перловой крупой	200	2,5	2,79	17	103,25	86
	Котлета куриная	80	12,4	9,3	12,8	185,3	322
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,8	4,87	30,9	195	330
	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,49	3	1,86	37,1	16
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
	Итого за обед		24,65	20,326	97,86	676,85	
Полдник	Крендель с сахаром	50	21	14,46	20,58	296,4	245
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за полдник		21,06	14,48	30,57	336,4	
	Итого за день		58,37	51,016	192,58	1467,05	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 09.01.2025 г. № 02 о/д

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,8	5	16,8	132,4	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	5,46	7,9	16,8	160,6	3
	Кофейный напиток	180	2,8	2,3	12,7	83,9	414
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		13,66	15,8	61	442,9	
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной «Артек»	200	2,5	2,79	17	103,25	86
	Тефтели из говядины с рисом	80	5,4	6	6,8	103,3	304
	Капуста тушеная	160	14,12	9,04	20,26	219	354
	Овощи свежие (огурец)	30			4		45
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов (курага и изюм)	180	0,33	0,36	21,68	87,5	394
	Итого за обед		24,48	18,52	83,66	581,75	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	4,7	5	46,36	249,3	441
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за полдник		4,82	5,02	56,56	290,3	
	Итого за день		42,96	39,34	201,22	1314,95	

Разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии со Сборником рецептур, 2015 г., под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А