



**Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи 1 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4,8	6,9	16,8	149,4	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,7	62,7	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за завтрак			9,5	18,3	70,0	483,0	
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	4,0	4,3	56,3	
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	4,3	5,4	15,0	126,5	
	МЯСНОЙ ГУЛЯШ	80	11,9	13,9	2,8	184,8	
	ГАРШИР МАКАРОНЫ	150	4,9	4,6	30,7	183,8	
	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед			25,8	28,3	105,8	782,8	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	
	БУЛОЧКА	50	4,3	2,5	26,8	147,3	
	Итого за полдник			4,5	2,6	122	195,9
ужин	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,2	9,2	33,6	249,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за ужин			10,5	9,4	48,7	320,7	
Итого за день			50,3	58,6	267,5	1 798,6	



**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

прием пищи 2 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	5,8	29,6	194,2	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	34,4	146,9	
	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	
Итого за завтрак			16,6	19,5	75,5	546,9	
обед	САЛАТ "СВЕКОЛЬНЫЙ"	60	0,8	5,0	4,5	66,1	
	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,8	3,6	19,6	122,0	
	ПЛОВ С КУРИЦЫ	200	20,7	23,7	35,7	438,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СФ	200			23,3	92,9	
Итого за обед			28,1	32,6	108,2	837,8	
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,1	0,2	64,8	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за полдник			2,3	3	22,5	189,9	
ужин	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,0	7,4	39,6	257,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за ужин			10,3	7,6	54,7	328,7	
Итого за день			55,6	60,2	264,4	1 825,2	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«ДС «Соларчий»
А.С.Хасимикова



Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прим. на 3 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N Ресит.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,6	9,1	30,4	233,9	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
Итого за завтрак			16,1	23,3	85,3	613,7	
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	4,9	3,0	59,7	
	РАССОЛЬНИК	200	1,9	5,1	13,2	106,6	
	ГАРНИР ГРЕЧКА	150	5,4	5,5	24,6	169,4	
	ГУЛЯНИ ИЗ КУРИЦЫ	80	12,1	14,9	2,8	193,4	
	КИСЕЛЬ	200			28,2	112,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед			24,0	30,7	96,9	760,3	
полдник	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	100	5,9	6,2	38,0	230,9	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	
Итого за полдник			6,1	6,3	54,2	295,7	
ужин	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4,8	6,1	16,6	141,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за ужин			7,1	6,3	31,7	212,1	
Итого за день			48,5	63,2	258,7	1 794,8	



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прем пищи 4 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	5,8	29,2	191,9	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,7	8,6	29,6	205,4	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	19,6	127,6	
	КЕФИР САХАРОМ	150	4,4	3,8	13,3	108,5	
Итого за завтрак			16,7	21,9	91,7	633,4	
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,1	44,7	
	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	3,7	15,1	111,2	
	ГАРНИР МАКАРОНЫ	150	4,9	4,6	30,7	183,8	
	МЯСНОЙ ГУДЯШ	80	12,1	12,2	2,8	170,1	
	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200			11,6	46,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед			26,4	23,8	88,4	674,7	
поздний	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	
Итого за поздний							
ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	5,8	9,8	23,9	206,5	
Итого за ужин							
Итого за день			53,7	56,9	268,5	1 804,0	



**Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

прием пищи 5 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рециркулы
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	5,4	8,3	36,3	241,9	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,1	105,3	
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
Итого за завтрак			11,7	20,9	90,8	599,2	
обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1,6	4,0	3,5	56,5	
	БОРЩ	200	2,2	5,6	11,6	108,4	
	КУРИНЫЙ ГУЛЯШ	80	11,9	14,7	2,8	193,3	
	ГАРНИР ГРЕЧКА	150	4,9	3,7	21,9	140,0	
	КИСЕЛЬ	200			27,5	110,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед			24,4	28,3	92,4	725,7	
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	14,6	58,1	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	23,3	125,1	
	Итого за полдник			2,5	3	36,9	183,2
	СЛАДКИЙ ПЛОВ ИЗЮМОМ	200	3,3	6,9	54,8	295,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за ужин			5,6	7,1	69,9	366,5	
Итого за день			41,7	59,0	274,9	1 803,6	



Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи в день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	7,4	31,8	222,5	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4		11,7	49,7	
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	3,4	3,0	5,4	67,8	
Итого за завтрак			13,6	18,9	64,1	485,8	
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	2,9	3,1	43,1	
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	4,3	5,4	15,0	126,5	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	15,9	19,6	30,9	364,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	30,2	86,0	
Итого за обед			25,8	28,4	94,3	738,1	
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
Итого за полдник							
ужин	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,6	9,8	31,9	250,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за ужин							
Итого за день			56,3	60,0	258,4	1 804,7	



Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи 7 дней	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4,8	6,1	16,6	141,1	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
Итого за завтрак			11,8	19,3	79,4	540,0	
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	4,3	47,6	
	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	3,7	15,1	111,2	
	КУРИНЫЙ ГУЛЯШ	80	11,9	13,6	2,8	182,7	
	ГАРНИР МАКАРОНЫ	150	4,9	4,6	30,7	183,8	
	КИСЕЛЬ	200			28,2	112,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед			26,0	25,2	106,2	756,5	
полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	
	Итого за полдник						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	9,0	31,8	237,1	
Итого за ужин							
Итого за день			30,0	56,7	271,0	1 794,5	



**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи в день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность.	№ Ресепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	5,1	6,3	18,0	150,2	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	
	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	
	КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	16,0	119,4	
Итого за завтрак			17,1	23,2	65,9	543,3	
обед	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА	60	1,7	3,0	3,6	48,5	
	БОРЩ	200	2,2	4,6	11,6	99,6	
	ГАРНИР ГРЕЧКА	150	3,6	4,6	37,7	206,0	
	МЯСНОЙ ГУЛЯШ	80	15,1	16,6	2,8	221,3	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед			27,4	29,3	101,0	779,8	
Полдник	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	100	8,1	3,8	51,4	272,5	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,2	64,8	
			8,3	3,9	67,6	337,3	
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	5,8	9,8	23,9	206,5	
Итого за удовлетворенный полдник			9,6	10,1	49	324,9	
Итого за день			55,1	59,3	256,8	1 785,5	



Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи в день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	КАША МАШНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	9,0	31,8	237,1	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,7	62,7	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за завтрак			12,1	20,4	85,0	570,7	
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	3,1	43,8	
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	2,4	5,2	16,8	123,6	
	КУРИНЫЙ ГУЛЯШ	80	11,9	15,5	2,8	199,4	
	ГАРНИР ПЕРЛОВКА	150	3,6	4,4	25,7	157,3	
	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200			19,4	77,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед			22,7	28,3	92,9	719,9	
Полдник	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	33,2	106,2	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	
Итого за полдник			1	1,1	39,4	171	
Ужин	КАША ПШЕНИЦАЯ ЖИДКАЯ	200	8,2	9,6	34,5	257,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за ужин			10,5	9,8	49,6	328,4	
Итого за день			46,3	59,6	266,9	1790,0	



**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи 10 дней	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ Рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	4,5	7,3	17,2	153,2	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	
	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81,0	
Итого за завтрак			15,1	23,3	63,1	526,9	
обед	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	0,8	2,0	4,5	39,1	
	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,5	15,1	118,5	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	14,9	18,3	33,9	361,0	
	КИСЕЛЬ	200			28,2	112,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед			24,1	25,1	106,8	749,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за полдник			2,5	3	38,5	189,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	9,2	10,0	34,6	265,1	
Итого за ужин			11,5	10,2	115	336,1	
Итого за день			53,2	61,6	258,1	1 802,7	