

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №16
Г.О.Носонова

Меню (день 1)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
		1,5-3 л		1,5-3л		1,5-3л
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	150		5,41		15,69
	Геркулес с маслом и с сахаром			4,21		
	Какао с молоком	150		1,17		0,42
	Бутерброды с сыром	30		1,54		5,05
Итого за завтрак		330		8,12		9,68
Обед	Икра морковная	40		0,55		1,37
	Суп картофельный с бобовыми	150		5,82		4,37
	Гуляш из отварной куриной грудки филе	60		6,78		6,76
	Соус белый основной	20		0,12		0,70
	Макаронные изделия отварные	120		3,24		4,02
	Компот из сушеных фруктов	150		0,08		0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20		0,32		0,22
	Хлеб пшеничный	20		1,12		0,16
Итого за обед		580		18,03		17,60
Уплотнённый полдник	Рыба запеченная в омлете	70		8,94		8,41
	Ragu из овощей	100		1,10		4,81
	Хлеб ржано-пшеничный	20		0,32		0,22
	Чай с сахаром	150		8,08		0,00
Итого за уплотнённый полдник		340		10,44		13,44
Итого за день		1250		36,59		40,72
						152,40
						1108,51

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №16
Г.О.Носонова

Меню день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
		1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3л	1,5-3 л
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и с сахаром	150	3,1	2,83	31,86	163,95
	Кофеинный напиток с молоком	150	0,97	0,41	16,62	98,69
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,46	4,64	9,57	62,61
		330	5,53	7,88	58,05	325,25
Обед	Икра свекольная	40	0,51	2,24	2,65	37,33
	Суп пюре из картофеля	150	5,54	7,1	23,23	131,6
	сметана	5	10,07	0,75	0,18	8,1
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,54	0,16	8,91	17,48
	Плов из птицы или кролика	150	0,08	13,72	27,93	244,98
	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,00	8,49	31,77
	Хлеб пшеничный	20	0,32	0,2	0,42	30,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20	17,77	0,22	0,48	17,94
		545	11,25	24,39	72,29	519,94
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые	110	11,25	10,64	12,87	213,62
	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,8
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
Итого за уплотнённый полдник		290	12,29	11,71	24,89	308,1
Итого за день		1165	35,59	43,98	155,23	1153,29

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №16
Г.О.Носонова



Меню 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
		1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л
Завтрак	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и с сахаром	150	2,22	33,19	32,47	154,88
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,5	30,89
	Бутерброды с джемом	30	1,41	4,54	16,15	84,7
Итого за завтрак		330	3,71	37,73	53,12	270,47
Обед	Икра кабачковая	40	0,76	1,56	1,48	43,60
	Борщ с капустой и с картофелем	150	10,52	3,60	9,30	89,16
	сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,10
	Картофельное пюре с маслом	110	1,64	2,9	15,17	
	Соус молочный	20	0,19	0,70	3,01	115,86
	Котлеты рубленные из птицы или кролика с маслом	55	5,27	18,35	8,96	18,66
	Компот из плодов или ягод сушеных изюм	150	0,69	0,15	16,88	140,51
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	82,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	30,74
		570	20,10	27,92	55,88	17,94
Уплотнённый полдник	Макароны запеченные с яйцом	140	3,53	17,43	16,28	144,33
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	5,55	75
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
Итого за уплотнённый полдник		310	8,20	22,45	22,31	237,27
Итого за день		1210	32,01	88,10	131,31	1054,91

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №16
Г.О.Носонова



Меню(день 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			белки	жиры	Углеводы		
		15-3л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л
Завтрак	Запеканка из творога с морковью и с молоком сгущенным	120	4,58	14,82	30,14	272,03	
	Какао с молоком	150	1,17	0,42	13,53	76,92	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,46	4,64	9,57	62,61	
Итого за завтрак		300	7,21	19,88	53,24	411,56	
Обед	Суп с макаронными изделиями и с картофелем	150	6,30	3,33	8,60	94,38	
	Тефтели 1-й вариант	60	5,39	6,52	10,70	129,10	
	Картофель в молоке	100	1,79	8,62	14,36	82,51	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77	
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	
Итого за обед		500	14,46	18,89	43,05	386,44	
Уплотнённый полдник	Котлеты биточки рыбные	60	9,85	6,79	4,23	90,94	
	Капуста тушеная	110	2,75	1,51	7,91	59,73	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83	
Итого за уплотнённый полдник		340	13,25	8,52	21,60	201,44	
Итого за день		1140	34,92	47,29	117,89	999,44	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №16
Г.О.Носонова



Меню (день 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
		1,5- л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и с сахаром	150	2,08	3,76	49,32	203,47
	Кофеинный напиток с молоком	150	0,97	0,41	16,62	98,69
	Бутерброды с сыром	30	1,54	5,05	7,32	59,19
Итого за завтрак		330	4,59	9,22	73,26	361,35
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,24	4,90	12,51	98,42
	Запеканка картофельная с мясом с маслом	120	9,71	8,95	18,10	234,56
	Соус молочный	20	0,19	0,70	3,01	18,66
	Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
Итого за обед		480	15,37	14,97	43,50	433,15
Уплотнённый полдник	Омлет с морковью	65	5,49	14,53	2,22	91,07
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
Итого за уплотнённый полдник		235	5,89	14,75	7,20	139,90
Итого за день		1045	25,85	38,94	123,96	934,40

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №16
Г.О.Носонова



Меню (день 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
		1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л
Завтрак	Каша жидккая молочная из манной крупы с маслом и с сахаром	150	4,44	5,85	14,74	153,21
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,46	4,64	9,57	62,61
Итого за завтрак		330	5,98	10,49	28,81	246,71
Обед	Икра морковная	40	0,55	1,37	1,43	26,13
	Суп с бобовыми	150	8,45	3,24	14,40	139,25
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	55	8,72	8,38	8,14	143,00
	Макаронные изделия отварные	120	3,24	4,02	58,68	292,44
	Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11
	Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
Итого за обед		575	22,47	18,20	93,75	695,44
Уплотнённый полдник	Рыба тушенная в томате с овощами	60	6,73	6,76	1,33	46,50
	Рис отварной	120	1,97	4,15	10,86	86,34
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
Итого за уплотнённый полдник		350	9,02	11,13	18,66	194,52
Итого за день		1255	37,47	39,82	141,22	1136,67



Меню (день 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность					
			белки	жиры	Углеводы						
		1,5-3л		1,5-3 л		1,5-3л		1,5-3 л			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и с сахаром	150		3,99		2,91		44,74		210,33	
	Бутерброды с сыром	30		3,34		4,45		10,32		95,23	
	Кофейный напиток с молоком	150		0,97		0,41		30,12		121,19	
Итого за завтрак		330		8,30		7,77		85,18		426,75	
	Рассольник ленинградский	150		6,48		3,63		8,89		97,67	
	Жаркое по домашнему	150		12,14		6,43		22,88		201,34	
	Компот из плодов или ягод изюм	150		0,54		0,12		19,41		76,25	
	Хлеб пшеничный	20		1,58		0,2		0,42		46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12		0,22		0,48		45,98	
Итого за обед		530		22,10		10,68		53,76		475,96	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	100		13,57		9,99		24,61		286,74	
	Молоко кипяченное	150		4,35		4,80		7,05		90	
	Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12		0,22		0,48		45,98	
Итого за уплотнённый полдник		390		20,94		17,37		56,82		553,12	
Итого за день		1400		57,49		38,07		204,61			

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №16
Г.О.Носонова



Меню(день 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			белки	жиры	Углеводы		
		1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,59	4,70	38,35	203,62	
	Бутерброды с джемом	30	1,41	4,54	16,15	84,7	
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89	
Итого за завтрак		330	5,08	9,24	59,00	319,21	
Обед	Икра кабачковая	40	0,76	1,56	1,48	43,6	
	свекольник	150	3,96	5,97	10,98	90,24	
	Курица тушеная с капустой	150	7,18	7,85	7,50	107,79	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77	
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,2	0,42	30,74	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	
Итого за обед		530	12,88	15,80	29,35	322,08	
Уплотнённый полдник	Суфле рыбное	60	9,32	5,36	5,35	136,29	
	Рис отварной	120	1,97	4,15	10,86	86,34	
	Соус молочный	20	0,19	0,70	3,01	18,66	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	
Итого за уплотнённый полдник		370	11,80	10,43	25,69	302,97	
Итого за день		1230	29,76	35,47	114,04	944,26	



Меню (день 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	
			белки	жиры	Углеводы			
		1-3г	3-7 л	1-3г		1-3г	1-3г	
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущённым)	100		10,65		18,30	29,84	249,45
	Бутерброды с маслом	30		1,46		4,64	9,57	62,61
	Какао с молоком	150		1,17		0,42	13,53	76,92
Итого за завтрак		280		13,28		23,36	52,94	389,03
Обед	Уха с крупой	150		3,15		5,96	12,47	87,58
	Котлеты рубленные из куры (с маслом)	55		5,27		18,35	8,96	140,51
	Макаронные изделия отварные	120		3,24		4,02	58,68	292,44
	Соус молочный	20		0,19		0,70	3,01	18,68
	Компот из сушёных фруктов	150		0,08		0	8,49	31,77
	Хлеб пшеничный	20		0,58		0,20	0,42	30,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20		0,32		0,22	0,483	17,94
Итого за обед		535		12,83		29,45	92,51	619,64
Уплотнённый полдник	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150		2,08		3,76	49,32	203,47
	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	150		0,69		0,15	16,88	82,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20		0,32		0,22	0,48	17,94
Итого за уплотнённый полдник		320		3,09		4,13	66,68	304,01
Итого за день		1135		29,20		56,94	212,13	1312,68

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №16
Г.О.Носонова



Меню (день 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
		1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л	1,5-3 л
Завтрак	Каша вязкая ячневая	150	4,83	2,97	28,60	313,09
	Бутерброды с сыром	30	1,54	5,05	7,32	59,19
	Кофейный напиток с молоком	150	0,97	0,41	16,62	98,69
Итого за завтрак		330	7,34	8,43	52,54	470,97
Обед	Суп крестьянский с крупой пшено	150	7,21	8,33	35,67	23,37
	Голубцы ленивые с маслом	120	8,21	10,38	24,97	170,36
	Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11
	Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
Итого за обед		480	16,93	19,90	71,74	288,35
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	100	10,00	11,43	12,63	162,84
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
Итого за уплотнённый полдник		270	10,32	11,65	19,10	224,52
Итого за день		1080	34,59	39,98	143,38	983,84

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807223

Владелец Носонова Галина Олеговна

Действителен С 23.09.2025 по 23.09.2026