

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 | |
| | | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л |
| Завтрак | <i>Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром</i> | 180 | 3,73 | 3,40 | 38,23 | 196,74 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 1,17 | 0,49 | 19,94 | 118,42 |
| | <i>Бутерброд с маслом сливочным</i> | 40 | 1,95 | 6,19 | 12,76 | 83,48 |
| | | 400 | 6,85 | 10,08 | 70,93 | 398,64 |
| Обед | <i>Икра свекольная</i> | 60 | 0,76 | 4,55 | 4,45 | 43,81 |
| | <i>Суп пюре из картофеля</i> | 180 | 6,64 | 8,51 | 27,88 | 157,91 |
| | <i>сметана</i> | 7 | 0,18 | 1,05 | 0,25 | 11,34 |
| | <i>Гренки из пшеничного хлеба</i> | 10 | 1,24 | 0,16 | 7,61 | 33,64 |
| | <i>Напиток из плодов шиповника</i> | 180 | 0,40 | 0,00 | 10,78 | 39,40 |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 30 | 0,87 | 0,30 | 0,63 | 46,11 |
| | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| | <i>Плов из птицы или кролика</i> | 150 | 10,07 | 13,72 | 27,93 | 244,98 |
| | | 647 | 20,64 | 28,62 | 80,25 | 604,10 |
| Уплотнённый полдник | <i>Вареники ленивые</i> | 120 | 12,28 | 11,60 | 14,04 | 233,04 |
| | <i>Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности</i> | 15 | 1,08 | 1,27 | 8,32 | 49,20 |
| | <i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i> | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,18 | 52,49 |
| | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за уплотнённый полдник | | 225 | 13,84 | 13,20 | 30,26 | 361,64 |
| Итого за день | | 1272 | 45,83 | 51,98 | 180,26 | 1371,89 |

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 | |
| | | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л |
| Завтрак | <i>Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и с сахаром</i> | 180 | 2,66 | 39,83 | 38,97 | 185,85 |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,09 | 0,00 | 5,40 | 37,06 |
| | <i>Бутерброды с джемом</i> | 40 | 1,88 | 6,05 | 21,53 | 112,93 |
| Итого за завтрак | | 400 | 4,63 | 45,88 | 65,90 | 335,84 |
| Обед | <i>Икра кабачковая</i> | 60 | 1,14 | 2,34 | 2,22 | 65,40 |
| | <i>Борщ с капустой и с картофелем</i> | 180 | 12,62 | 4,32 | 11,16 | 106,99 |
| | <i>сметана</i> | 7 | 0,18 | 1,05 | 0,25 | 11,34 |
| | <i>Картофельное пюре с маслом</i> | 130 | 1,94 | 2,82 | 17,93 | 136,93 |
| | <i>Соус томатный</i> | 30 | 0,39 | 1,54 | 1,31 | 14,95 |
| | <i>Котлеты рубленные из птицы или кролика с маслом</i> | 55 | 5,27 | 18,35 | 8,96 | 140,51 |
| | <i>Компот из плодов или ягод сушеных изюм</i> | 180 | 0,83 | 0,18 | 20,25 | 99,13 |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 30 | 0,87 | 0,30 | 0,63 | 46,11 |
| | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| | | 702 | 23,72 | 31,23 | 63,43 | 648,27 |
| Уплотнённый полдник | <i>Макароны запеченные с яйцом</i> | 140 | 3,53 | 17,43 | 16,28 | 144,33 |
| | <i>Молоко кипяченое</i> | 180 | 5,22 | 5,76 | 6,66 | 90 |
| | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за уплотнённый полдник | | 350 | 9,23 | 23,52 | 23,66 | 261,24 |
| Итого за день | | 1452 | 37,58 | 100,63 | 152,99 | 1245,35 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

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



Меню (4 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | |
| | | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л |
| Завтрак | Запеканка из творога с морковью и с молоком сгущенным | 150 | 5,73 | 18,53 | 37,68 | 340,04 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,40 | 0,50 | 16,24 | 92,30 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 1,95 | 6,19 | 12,76 | 83,48 |
| Итого за завтрак | | 370 | 9,08 | 25,22 | 66,68 | 515,82 |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и с картофелем | 180 | 7,56 | 4,00 | 10,31 | 113,26 |
| | сметана | 7 | 0,18 | 1,05 | 0,25 | 11,34 |
| | Тефтели 1-й вариант | 80 | 7,18 | 8,70 | 14,27 | 172,14 |
| | Картофель в молоке | 100 | 1,61 | 10,20 | 12,84 | 78,45 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 10,19 | 38,12 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,87 | 0,30 | 0,63 | 46,11 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за обед | | 607 | 17,97 | 24,58 | 49,21 | 486,33 |
| Уплотнённый полдник | Котлеты биточки рыбные | 70 | 11,49 | 7,92 | 4,94 | 106,10 |
| | Капуста тушеная | 130 | 3,25 | 1,78 | 9,35 | 70,59 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,40 | 0,00 | 10,78 | 39,40 |
| Итого за уплотнённый полдник | | 410 | 15,62 | 10,03 | 25,79 | 243 |
| Итого за день | | 1387 | 42,67 | 59,83 | 141,68 | 1245,15 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

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



Меню (5 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | |
| | | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и с сахаром | 180 | 2,50 | 4,52 | 59,18 | 244,17 |
| | Кофеинный напиток с молоком | 180 | 1,17 | 0,49 | 19,94 | 118,42 |
| | Бутерброды с сыром | 40 | 2,06 | 6,73 | 9,76 | 78,92 |
| Итого за завтрак | | 400 | 5,73 | 11,74 | 88,88 | 441,51 |
| Обед | <i>Суп картофельный с клецками</i> | 180 | 5,09 | 5,89 | 15,01 | 118,10 |
| | Запеканка картофельная с мясом с маслом | 150 | 12,14 | 11,19 | 22,62 | 293,21 |
| | Соус молочный | 30 | 0,29 | 1,05 | 4,51 | 27,99 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,40 | 0,00 | 10,78 | 39,40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,87 | 0,30 | 0,63 | 46,11 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за обед | | 600 | 19,27 | 18,76 | 54,27 | 551,72 |
| Уплотнённый полдник | <i>Омлет с морковью</i> | 65 | 5,49 | 14,53 | 2,22 | 91,07 |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,09 | 0,00 | 5,40 | 37,06 |
| | <i>Хлеб ржано - пшеничный</i> | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за уплотнённый полдник | | 275 | 6,06 | 14,86 | 8,34 | 155,04 |
| Итого за день | | 1275 | 31,06 | 45,36 | 151,49 | 1148,27 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

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



Меню (бдень)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | |
| | | 3-7 л | | 3-7 л | | 3-7 л |
| Завтрак | Каша жидккая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 180 | 5,33 | 7,02 | 17,69 | 183,85 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,00 | 5,40 | 37,06 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 1,95 | 6,19 | 12,76 | 83,48 |
| Итого за завтрак | | 400 | 7,37 | 13,21 | 35,85 | 304,39 |
| Обед | Икра морковная | 60 | 0,82 | 2,06 | 2,15 | 39,20 |
| | Суп с бобовыми | 180 | 10,13 | 3,89 | 17,28 | 167,09 |
| | Котлеты рубленные из птицы или кролика | 55 | 8,72 | 8,38 | 8,14 | 143,00 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,05 | 5,02 | 73,35 | 365,55 |
| | Соус томатный | 30 | 0,39 | 1,54 | 1,31 | 14,95 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,40 | 0,00 | 10,78 | 39,40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,87 | 0,30 | 0,63 | 46,11 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за обед | | 715 | 25,86 | 21,52 | 114,36 | 842,21 |
| Уплотнённый полдник | Рыба тушенная в томате с овощами | 80 | 8,98 | 9,01 | 1,77 | 62,00 |
| | Рис отварной | 150 | 2,46 | 5,19 | 13,58 | 107,92 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,18 | 52,49 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за уплотнённый полдник | | 440 | 11,92 | 14,53 | 23,25 | 249,32 |
| Итого за день | | 1555 | 45,15 | 49,26 | 173,46 | 1395,92 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

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



Меню (7день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | |
| | | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л |
| Завтрак | <i>Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и с сахаром</i> | 180 | 4,79 | 3,49 | 53,69 | 252,4 |
| | <i>Бутерброды с сыром</i> | 40 | 4,46 | 5,93 | 13,76 | 126,97 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 1,17 | 0,49 | 36,14 | 145,42 |
| Итого за завтрак | | 400 | 10,42 | 9,91 | 103,59 | 524,79 |
| Обед | <i>Икра свекольная</i> | 60 | 0,76 | 4,55 | 3,97 | 61,82 |
| | <i>Рассольник ленинградский</i> | 180 | 7,78 | 4,36 | 10,67 | 117,2 |
| | <i>Жаркое по домашнему</i> | 180 | 14,56 | 11,18 | 27,45 | 316,35 |
| | <i>Компот из плодов или ягод изюм</i> | 180 | 0,83 | 0,18 | 28,89 | 113,58 |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 |
| | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 |
| Итого за обед | | 660 | 27,98 | 20,90 | 72,33 | 748,06 |
| Уплотнённый полдник | <i>Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным</i> | 130 | 21,11 | 15,28 | 29,82 | 425,83 |
| | <i>Молоко кипяченное</i> | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 |
| | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 |
| Итого за уплотнённый полдник | | 340 | 28,01 | 21,37 | 39,00 | 602,8 |
| Итого за день | | 1680 | 82,11 | 55,12 | 226,96 | 1983,86 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

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



Меню(8день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | |
| | | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 4,3 | 5,63 | 46,03 | 244,35 |
| | Бутерброды с джемом | 40 | 1,88 | 6,05 | 21,53 | 112,93 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,00 | 5,40 | 37,06 |
| Итого за завтрак | | 400 | 6,27 | 11,68 | 72,96 | 394,34 |
| Обед | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 2,34 | 2,22 | 65,40 |
| | свекольник | 180 | 4,75 | 7,16 | 13,18 | 108,29 |
| | Курица тушеная с капустой | 180 | 8,62 | 9,41 | 9,00 | 129,35 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 10,19 | 38,12 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,87 | 0,3 | 0,63 | 46,11 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за обед | | 660 | 15,95 | 19,54 | 35,94 | 414,18 |
| Уплотнённый полдник | Rис отварной | 150 | 2,46 | 5,19 | 13,58 | 107,92 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,18 | 52,49 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| | Суфле рыбное | 80 | 12,43 | 7,14 | 7,13 | 181,72 |
| | Соус молочный | 30 | 0,29 | 1,05 | 4,51 | 27,99 |
| Итого за уплотнённый полдник | | 470 | 15,66 | 13,71 | 33,12 | 397,03 |
| Итого за день | | 1530 | 37,88 | 44,93 | 142,02 | 1205,55 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

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

Меню (9день)



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | |
| | | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л |
| Завтрак | Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущённым) | 130 | 13,84 | 23,79 | 38,79 | 324,35 |
| | Бутерброды с маслом | 40 | 1,95 | 6,19 | 12,76 | 83,48 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,4 | 0,5 | 16,24 | 92,3 |
| Итого за завтрак | | 350 | 17,19 | 30,48 | 67,79 | 500,13 |
| Обед | Уха с крупой | 180 | 3,78 | 7,15 | 14,96 | 105,1 |
| | Котлеты рубленные из куры (с маслом) | 65 | 5,27 | 18,35 | 8,96 | 140,51 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,09 | 0,94 | 31,32 | 153,9 |
| | Соус томатный | 30 | 0,39 | 1,54 | 1,31 | 14,95 |
| | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,09 | 0 | 10,19 | 38,12 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,87 | 0,3 | 0,63 | 46,11 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за обед | | 655 | 15,97 | 28,61 | 68,09 | 525,6 |
| Уплотнённый полдник | Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром) | 180 | 2,5 | 4,52 | 59,18 | 244,17 |
| | Компот из плодов или ягод сушёных (изюм) | 180 | 0,83 | 0,18 | 20,25 | 99,13 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за уплотнённый полдник | | 390 | 3,81 | 5,03 | 80,15 | 370,21 |
| Итого за день | | 1395 | 36,97 | 64,12 | 216,03 | 1395,94 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

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



Меню (10 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | Углеводы | |
| | | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л |
| Завтрак | Каша вязкая ячневая | 180 | 5,80 | 3,56 | 34,33 | 375,71 |
| | Бутерброды с сыром | 40 | 2,06 | 6,73 | 9,76 | 78,92 |
| | Кофеинный напиток с молоком | 180 | 1,17 | 0,49 | 19,94 | 118,42 |
| Итого за завтрак | | 350 | 9,03 | 10,78 | 64,03 | 573,05 |
| Обед | Суп крестьянский с крупой пшено | 180 | 8,66 | 9,99 | 42,80 | 28,04 |
| | Голубцы ленивые с маслом | 150 | 10,26 | 12,97 | 31,21 | 212,96 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,40 | 0,00 | 10,78 | 39,40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,87 | 0,30 | 0,63 | 46,11 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| | Соус молочный | 30 | 0,29 | 1,05 | 4,51 | 27,99 |
| Итого за обед | | 600 | 20,96 | 24,64 | 90,65 | 381,41 |
| Уплотнённый полдник | Омлет натуральный | 130 | 13,00 | 14,86 | 16,42 | 211,69 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,18 | 52,49 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| Итого за уплотнённый полдник | | 340 | 13,48 | 15,19 | 24,32 | 291,09 |
| Итого за день | | 1340 | 43,47 | 50,61 | 56,94 | 179,00 |
| | | | | | | 1245,55 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807223

Владелец Носонова Галина Олеговна

Действителен С 23.09.2025 по 23.09.2026