



«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующая МБДОУ
 «Шульгинский детский сад №3»
 О.Б.Панина
 2022 год.

МЕНЮ на 1 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак							
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,4	11,4	35,76	271,2		№261
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	440	12,4	22,2	75,38	551,2		
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,1	0,2	16,1	67,0		№396
Итого:	100	0,1	0,2	16,1	67,0		
обед							
Борщ со сметаной на костном бульоне	200	3,08	1,74	5,42	64,98		№30
Котлета мясная	80	12,0	8,57	7,42	150,4		№417
Соус томатный	30	1,18	0,94	1,53	26,9		№114
Рис отварной	120	2,9	4,2	29,3	167,7		№315
Салат из овощей	50	0,55	3,57	2,25	45,3		№22
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	710	33,51	22,6	77,16	594,13		
полдник							
Запеканка из творога с яблоками	70	4,2	1,9	25,9	137,6		№560
Компот из сухофруктов	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	290	7,05	2,75	66,9	322,3		
Итого за день:	151740	56,68	47,75	235,54	1534,63		



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МБДОУ

«Шульгинский детский сад №3»

О.Б.Панина

2022 год.

МЕНЮ на 2 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,2	29,3	215,0		№132
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	440	11,6	18,4	59,82	430,0		
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,1	0,2	16,1	67,0		№396
Итого:	100	0,1	0,2	16,1	67,0		
обед							
Суп гороховый на костном бульоне с гречками	200	6,4	3,54	25,46	161,34		№63
Азу	150	12,2	13,1	15,6	22,9		№370
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,67	4,18	8,2	77,1		№34
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	630	34,07	24,07	83,12	400,19		
полдник							
Пирог открытый	60	3,7	1,9	33,19	165,0		№459
Кисель	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	300	7,5	2,75	78,89	372,7		
Итого за день:	1470	53,27	45,42	237,93	1269,89		



«УТВЕРЖДАЮ»
 Руководящая МБДОУ
 «Шульгинский районный детский сад №3»
 О.Б.Панина
 2022 год.

МЕНЮ на 3 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества*			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак							
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38		№66
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,2	6,1	12,9	123,5		№3
Итого:	420	17,78	19,27	49,6	390,23		
2 завтрак							
фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0		№458
Итого:	100	0,1	0,2	9,8	44,0		
обед							
Суп крестьянский на костном бульоне	200	1,74	4,54	10,0	88,0		№65
Биточки рыбные	80	2,7	3,9	5,3	89,0		№84
Соус томатный	30	0,369	0,9	2,93	21,36		№119
Картофельное пюре	120	2,7	3,84	11,76	93,6		№104
Компот из свежих фруктов	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	660	11,77	13,72	75,05	491,0		
полдник							
Пирожок с повидлом	80	4,3	3,2	15,8	198,9		№488
йогурт	160	4,6	4,0	6,7	81,0		№401
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	280	11,3	8,05	39,2	365,6		
Итого за день:	1460	40,95	41,24	173,65	1290,83		



«УТВЕРЖДАЮ»

заведующая МБДОУ
«Шульгинский детский сад №3»

О.Б.Панина

2022 год.

МЕНЮ на 4 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4		№272
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	440	13,16	20,2	68,42	508,4		
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,1	0,2	16,1	67,0		№396
Итого:	100	0,1	0,2	16,1	67,0		
обед							
Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,1	13,28	96,6		№76
Макаронные отварные с сосиской	100	3,66	2,81	17,5	110,32		№205
	50	5,5	11,95	0,2	130		№275
Соус томатный	30	0,36	0,9	2,9	21,3		№119
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	580	22,96	23,01	56,83	444,45		
полдник							
Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,07	36,64		№45
печенье	20	4,1	2,3	13,2	94,0		№151
кисель	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	300	8,44	5,61	61,97	338,34		
Итого за день:	1420	44,66	49,02	203,32	1358,19		



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБДОУ
 «Шульгинский детский сад №3»
 О.Б.Панина
 2022 год.

МЕНЮ на 5 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак							
Омлет натуральный	90	7,7	12,0	2,07	146,7		№307
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	40	4,2	6,1	12,9	123,5		№3
Итого:	330	15,1	20,8	30,87	349,2		
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,1	0,2	16,1	67,0		№396
Итого:	100	0,1	0,2	16,1	67,0		
обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,36	3,86	5,34	61,6		№66
шницели мясные	80	12,4	9,4	12,8	185,3		№282
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,7	5,23	24,72	168,7		№243
Соус томатный	30	0,36	0,9	2,9	21,3		№119
Напиток из лимона	180	0,27	0	34,70	141,75		№436
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	660	25,51	18,03	112,82	724,07		
полдник							
Крендель сахарный	60	4,2	7,8	33,4	222		№460
Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	22,0		№458
Чай с сахаром	180	10,8	2,72	11,7	44,35		№136
Итого:	290	15,2	10,72	50,0	288,35		
Итого за день:	1380	55,91	49,75	209,79	1428,62		



«УТВЕРЖДАЮ»
 ющая МБДОУ
 «Шульгинский детский сад №3»
 О.Б.Панина
 2022 год.

МЕНЮ на 6 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак							
Каша пшениная молочная жидкая	200	11,2	13,8	48,8	366,0		№189
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	440	17,2	24,6	88,42	646,0		
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,1	0,2	16,1	67,0		№396
Итого:	100	0,1	0,2	16,1	67,0		
обед							
Свекольник на к/б со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82		№46
Гуляш из отварного мяса	150	13,7	14,6	2,8	198,0		№373
Макароны отварные							
Компот из сух.фруктов	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	580	22,89	16,8	59,44	574,64		
полдник							
Рыба запеченная под омлетом	70	12,4	3,2	2,04	86,3		№249
Салат овощной	50	0,82	3,54	2,45	45,38		№13
кисель	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	360	16,63	7,6	49,04	332,64		
Итого за день:	1510	58,48	52,01	230,58	1620,28		



«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующая МБДОУ
 «Мульгинский детский сад №3»
 О.Б.Панина
 2022 год.

МЕНЮ на 7 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34		№72
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	440	11,64	20,16	61,84	454,34		
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,1	0,2	16,1	67,0		№396
Итого:	100	0,1	0,2	16,1	67,0		
обед							
Суп вермишелевый со сметаной на костном бульоне	200	7,62	3,56	12,46	128,04		№775
Жаркое по домашнему	150	7,96	8,14	14,5	182,8		№96
Компот из лимона	180	0,27	-	34,74	141,75		№436
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	580	18,85	12,2	83,86	547,09		
полдник							
Детская «Пицца»	60	9,63	8,0	16,76	177,6		№465
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	280	22,83	11,6	45,16	307,65		
Итого за день:	1400	53,42	44,16	206,96	1376,08		



«УТВЕРЖДАЮ»
 ведущая МБДОУ
 детский сад №3»
 О.Б.Панина
 2022 год.

МЕНЮ на 8 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак							
Каша «Мюсли» молочная жидкая	200	9,7	6,52	37,24	245,76		№73
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	440	12,3	20,9	65,92	503,1		
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,1	0,2	16,1	67,0		№396
Итого:	100	0,1	0,2	16,1	67,0		
обед							
Суп картофельный на костном бульоне	200	3,78	2	15,5	112,52		№38
Свекла тушеная	100	1,63	3,0	8,17	68,54		№61
Фрикадельки мясные	80	12,03	8,99	4,89	150,40		№109
Компот из сухофруктов	180	0,45	-	24,3	99,0		№527
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	640	18,85	17,1	73,7	495,3		
полдник							
Манный пудинг	70	2,2	2,9	19,6	113,05		№142
Кисель плодово-ягодный	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Салат из моркови с яблоками	40	0,34	2,08	3,14	32,76		№40
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	350	6,3	5,83	68,44	353,5		
Итого за день:	1530	37,05	43,22	225,2	1440,9		



«УТВЕРЖДАЮ»
 ведущая МБДОУ
 детский сад №3»
 О.Б.Панина
 2022год.

МЕНЮ на 9 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак							
Омлет с сыром	90	12,2	18,3	1,9	222,4		№315
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0		№513
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	330	17,8	28,5	32,42	437,4		
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,1	0,2	16,1	67,0		№396
Итого:	100	0,1	0,2	16,1	67,0		
обед							
Суп с клецками на костном бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,29		№45
Плов с мясом	150	12,1	12,22	25,65	263,25		№90
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,94		№19
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	610	31,25	18,72	77,19	534,33		
полдник							
Вафли	20	0,5	0,6	15,5	70,8		№152
Кисель с лимоном	200	1,4	-	29,0	122,0		№516
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	260	4,3	1,45	61,2	278,5		
Итого за день:	1300	53,45	48,87	186,91	1317,23		



«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующая МБДОУ
 «Шульгинский детский сад №3»
 О.Б.Панина
 2022 год.

МЕНЮ на 10 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак							
Суп молочный макаронный	200	6,6	9,0	20,6	187,04		№35
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		№136
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,62	136,0		№1
Итого:	420	19,8	19,25	46,92	367,39		
2 завтрак							
фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0		№458
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0		
обед							
Суп рисовый на к/б	200	0,86	1,56	8,6	52,8		№583
Суфле рыбное	80	13,8	6,44	3,2	126,6		№268
Салат капустный	50	0,82	3,54	2,45	45,3		№13
Картофель в молоке	120	3,7	5,0	18,48	134,0		№180
Напиток ягодный	180	0,27	-	34,74	141,75		№436
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5		№148
Итого:	700	235,8	17,04	838,9	575,20		
полдник							
Сырники со сметаной	90	11,4	16,7	6,9	249,4		№127
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0		№508
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,7		№147
Итого:	330	17,4	20,85	48,6	527,7		
Итого за день:	1550	273,4	57,54	944,22	1514,29		