

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ
 Дети 3-7 лет (весна-лето)

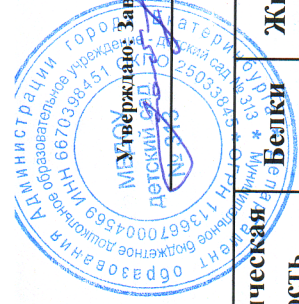
Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД №313
 Хабибрахманова Г.Б.

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.324-1	Яблоко 200 гр	79,20000	0,00071	0,00071	0,02077	0,2
	Итого:	79,20000	0,00071	0,00071	0,02077	0,2
	Завтрак					
8.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200г	249,37000	0,00618	0,00687	0,03756	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,30000	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,50000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	499,17000	0,01356	0,01785	0,06774	0,445
	Обед					
7.014-2	Огурец свежий порционный 20 гр	2,80000	0,00016	0,00002	0,00076	0,02
7.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	61,81000	0,00150	0,00277	0,00755	0,2
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом 150 гр	186,40000	0,00966	0,00451	0,02429	0,15
7.115	Компот из сухофруктов 200 гр	77,82000	0,00028	0,00000	0,01894	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.438/1	Лук зеленый 1 гр	0,19127	0,00001	0,00000	0,00005	0,001
7.436/1	Укроп 1 гр	0,31207	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
7.371-2	Чеснок 1 гр	0,38947	0,00005	0,00000	0,00005	0,001
	Итого:	589,67000	0,02560	0,01923	0,07375	0,69
	Полдник					
7.082	Снежок 150 г	124,50000	0,00390	0,00479	0,01633	0,15
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	410,49500	0,01919	0,02380	0,01896	0,15
7.1/1/8	Джем 10 г	27,82500	0,00004	0,00000	0,00730	0,01
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	609,02000	0,02464	0,02877	0,05261	0,33
	Всего:	1775,57100	64,50500	66,54000	214,86000	1,665

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ВТОРОЙ
дети 3-7 лет (весна-лето)**

Методическое задание: Завершающий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД №313
Хабибрахманова Г.Б.

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность			Выход блюда
		Белки	Жиры	Углеводы	
	Второй завтрак				
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Итого:	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Завтрак				
8.14/10	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	0,00589	0,00562	0,03319	0,2
7.14/4	Батон с маслом 30/6 гр	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
7.035/3	Какао с молоком 200г	0,00377	0,00359	0,02396	0,2
	Итого:	0,01199	0,01506	0,07319	0,436
	Обед				
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
7.6/10,	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 40гр	0,00563	0,01212	0,00407	0,04
7.371-2	Суп-лапша на курином бульоне 0,200	0,00174	0,00307	0,01205	0,2
7.003	Плов из мяса кур 200 гр	0,03432	0,00656	0,02908	0,2
7.438/1	Компот из сухофруктов 200 гр,	0,00049	0,00003	0,01800	0,2
7.436/1	Хлеб ржаной 40 гр	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
	Итого:	0,04491	0,02225	0,08008	0,693
	Полдник				
7.30/1/1	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	0,00071	0,00669	0,00551	0,06
7.103/4	Чай с лимоном 200 гр	0,00004	0,00001	0,00931	0,2
7.11/10	Манник (68 гр)	0,00696	0,00886	0,04406	0,068
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	0,00923	0,01573	0,06890	0,338
	Всего:	67,13000	53,23000	242,36000	1,667



10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ Третий
 дети 3-7 лет (весна-лето)

Утверждено: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД №313
 Хабибрахманова Г.Б.



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.279-1	Банан 190 гр	115,60957	0,00193	0,00013	0,02810	0,19
	Итого:	115,60957	0,00193	0,00013	0,02810	0,19
	Завтрак					
2021/19/42	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 200 гр	185,86922	0,00496	0,00622	0,02522	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,30000	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.14/10	Какао с молоком 200 гр	86,78313	0,00234	0,00239	0,01217	0,2
	Итого:	417,95234	0,00887	0,01416	0,04808	0,436
	Обед					
7.375/2	Кукуруза консервированная 45гр	44,87911	0,00105	0,00133	0,00824	0,045
7.32/2	Суп фасолевый 0,200	136,72000	0,00089	0,00135	0,00669	0,2
7.20/8	Тефтели из мяса говядины 80гр.	211,97177	0,01284	0,01253	0,00682	0,08
7.18/3	Рагу из овощей 150г	245,38000	0,00212	0,00196	0,01508	0,15
7.4/10	Компот из кураги и изюма 200 гр	158,06000	0,00029	0,00000	0,01930	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	63,63281	0,00231	0,00042	0,01461	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	860,64370	0,01949	0,01758	0,07074	0,73
	Полдник					
2021/2/6	Омлет запеченный или паровой 150 гр	114,94824	0,00511	0,00830	0,00167	0,15
7.10/10	Чай 200 гр,	38,10267	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.222-1	Мармелад 15 гр	59,61845	0,00008	0,00000	0,01552	0,015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	71,58529	0,00235	0,00028	0,01547	0,02
	Итого:	284,25465	0,00754	0,00858	0,04175	0,385
	Всего:	1678,46027	32,53112	35,19679	188,94529	1,714

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ Четверги
дети 3-7 лет (весна-лето)

Утверждено: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД №313
Хабибрахманова Г.Б.



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Итого:	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Завтрак					
8.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200г	175,92797	0,00419	0,00526	0,02337	0,2
7.14/4	Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
7.035/3	Какао с молоком 200г	153,80000	0,00377	0,00359	0,02396	0,2
	Итого:	445,10797	0,00975	0,01398	0,04711	0,449
	Обед					
7.367	Огурец консервированный 30 гр	3,37652	0,00019	0,00002	0,00059	0,03
7.30/2	Уха рыбацкая 0,200	98,82594	0,00163	0,00490	0,01120	0,2
7.3/7/1	Рыба(филе). припущенная с молоком и овощами 70гр.	56,66856	0,00588	0,00238	0,00162	0,07
7.021	Картофельное пюре 150 гр	140,75118	0,00277	0,00475	0,01926	0,15
7.5/10	Компот из чернослива и изюма 200 гр	96,91337	0,00032	0,00000	0,02343	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	69,20588	0,00251	0,00046	0,01589	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	465,74144	0,01331	0,01251	0,07199	0,69
	Полдник					
7.270/1/12	Биойогурт 200 г	196,13151	0,00518	0,00518	0,03278	0,2
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками 150	372,39313	0,01320	0,02458	0,02478	0,15
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	45,31667	0,00102	0,00120	0,00793	0,015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	40,04000	0,00131	0,00016	0,00863	0,02
	Итого:	653,88130	0,02070	0,03112	0,07412	0,385
	Всего:	1656,73071	32,53112	35,19679	188,94529	1,714

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ Шестой

дети 3-7 лет (весна-лето)

Заведующий МЕДОУ – ДЕТСКИЙ САД №313
Хабибрахманова Г.Б.



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.324-1	Яблоко 200 гр	63,19873	0,00056	0,00056	0,01645	0,2
	Итого:	63,19873	0,00056	0,00056	0,01645	0,2
	Завтрак					
7.038	Омлет натуральный 150 гр	145,17147	0,00612	0,01033	0,00284	0,15
7.275/4	Икра кабачковая 45 гр	54,90000	0,00090	0,00404	0,00422	0,045
7.035/3	Батон с маслом 30/6 гр	101,94919	0,00188	0,00567	0,01286	0,036
7.029	Кофейный напиток на молоке 200 гр	115,94701	0,00297	0,00304	0,01698	0,2
	Итого:	417,96766	0,01096	0,01904	0,03268	0,386
	Обед					
8.43/3	Огурец свежий порционный 20 гр	3,08284	0,00018	0,00002	0,00083	0,02
7.9/2	Рассольник со сметаной 200гр	75,38036	0,00138	0,00257	0,01056	0,2
7.20/8	Тефтели из мяса говядины 80гр.	245,16843	0,01485	0,01523	0,00627	0,08
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	244,58909	0,00667	0,00666	0,04126	0,15
7.3/10	Компот из яблок и чернослива 200 гр	74,13990	0,00010	0,00001	0,01775	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	60,91523	0,00221	0,00040	0,01398	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	704,29797	0,02549	0,02490	0,09085	0,693
	Полдник					
7.403/7	Биокефир 150 г	76,76832	0,00382	0,00436	0,00545	0,15
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	265,28640	0,01177	0,01464	0,01458	0,15
4.1/1/5	Джем	45,03655	0,00007	0,00000	0,01176	0,01
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,43452	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	433,52579	0,01718	0,01918	0,04180	0,33
	Всего:	1557,99920	54,18584	63,67838	181,78614	1,609

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ Седьмой
 дети 3-7 лет (весна-лето)

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД №313
 Хабибрахманова Г.Б.



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,48421	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Итого:	92,48421	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Завтрак					
8.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200г	212,91474	0,00550	0,00637	0,02863	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	146,57421	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,05000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	464,53895	0,01289	0,01735	0,05881	0,445
	Обед					
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	17,80842	0,00129	0,00008	0,00261	0,045
7.192-2	Суп с клецками с мясом кури 180г	94,87758	0,00523	0,00287	0,01024	0,18
7.н190-6с	Гуляш из мяса кури 85 г	119,30300	0,01892	0,01788	0,00093	0,085
2021/46/3	Макаронные изделия отварные 150гр	149,73142	0,00320	0,00520	0,01995	0,15
7.6/10,	Компот из сухофруктов 200 гр,	78,76237	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
7.003	Хлеб ржаной 20 гр	42,78105	0,00264	0,00048	0,01672	0,02
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,44316	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	550,66700	0,03185	0,02653	0,06862	0,698
	Полдник					
7.н039-1	Запеканка творожная 130 гр	344,092	0,00086	0,00538	0,00658	0,13
7.29/1	Стушеное молоко 10 гр	33,792	0,00556	0,00403	0,03378	0,06
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,44316	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
7.403/7	Биокефир 150 г	84	0,00004	0,00000	0,00930	0,15
	Итого:	508,32716	0,00798	0,00959	0,05969	0,34
	Всего:	1616,01732	53,71705	53,67205	207,32068	1,683

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЕНЬ ВОСЬМОЙ
 дети 3-7 лет (весна-лето)**

Утверждено: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД №313
 Хабибрахманова Г.Б.



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак						
7.279-1	Банан 150 гр	119,49733	0,00200	0,00013	0,02899	0,15
	Итого:	119,49733	0,00200	0,00013	0,02899	0,15
Завтрак						
8.11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200г	211,68187	0,00619	0,00628	0,03216	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	116,14920	0,00234	0,00585	0,01604	0,045
7.14/10	Какао с молоком 200 гр	135,74900	0,00377	0,00359	0,01942	0,2
	Итого:	463,58007	0,01229	0,01572	0,06762	0,436
Обед						
7.098/2	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г	96,15567	0,00392	0,00439	0,00110	0,06
7.12/2	Суп картофельный со сметаной 200 гр	73,67427	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
7.н163/8	Котлета мясная 80 гр	214,78853	0,01831	0,00671	0,00242	0,08
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	271,53373	0,00319	0,00425	0,01572	0,15
7.4/10	Компот из кураги и изюма 200 гр	79,55687	0,00031	0,00000	0,01925	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	809,55173	0,02995	0,01836	0,06625	0,731
Полдник						
2021/8/3	Картофель, запеченный с яйцом 150 г	230,91287	0,00699	0,00609	0,03263	0,15
7.10/10	Чай 200 гр,	38,15267	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.005	Печенье 15 гр	69,15800	0,00156	0,00078	0,01152	0,015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	384,73153	0,01007	0,00705	0,06325	0,385
	Всего:	1777,36067	54,30800	41,26020	226,10947	1,742

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ДЕВЯТЫ
дети 3-7 лет

ИТВЕРЖАЮ: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД №313
Хабирбрахманова Г.Б.



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,61333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	Итого:	92,61333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Завтрак						
8.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200г	210,95707	0,00585	0,00785	0,02861	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	146,77320	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,19667	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	462,92693	0,01324	0,01883	0,05879	0,445
Обед						
7.098/5	Огурец порционный 20 гр	5,46480	0,00026	0,00005	0,00118	0,02
7.161	Суп рыбный 200 гр	121,83520	0,00802	0,00279	0,01436	0,2
2021/8/3	Картофель, запеченный 150 г	302,88860	0,00812	0,01036	0,03885	0,15
7.149с-11	Тефтели рыбные 85 г	154,08547	0,01305	0,00476	0,00554	0,085
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.241	Лавровый лист 0,01	20,86667	0,00051	0,00056	0,00500	0,01
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	678,02340	0,03260	0,01899	0,08165	1,495
Полдник						
7.363	Ряженка 150 г	126,67200	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
7.004	Стушеное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.6/5/1	Сырники из творога 150	479,28500	0,02059	0,02488	0,03050	0,15
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	701,61700	0,02771	0,03535	0,05526	0,335
	Всего:	1922,20168	74,54820	73,37653	215,90987	2,475

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ
дети 3-7 лет (осень-весна)**

Верхний МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД №313
Хабаровская область
г. Хабаровск



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Второй завтрак					
7.324-1	Яблоко 200 гр	79,80000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
	Итого:	79,80000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
	Завтрак					
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	107,09927	0,00329	0,00382	0,01252	0,2
7.035/3.	Батон с маслом 30/5 гр	1,53840	0,00001	0,00003	0,00010	0,036
7.14/10	Какао с молоком 200 гр	135,74900	0,00377	0,00359	0,01942	0,2
	Итого:	244,38667	0,00707	0,00744	0,03204	0,436
	Обед					
7.275/5	Икра кабачковая 40 гр	49,06027	0,00080	0,00359	0,00375	0,04
7.5/2	Свекольник со сметаной 200гр	93,39473	0,00137	0,00453	0,01090	0,2
7.н041/4	Запеканка картофельная с отварным мясом 200г	299,49593	0,02027	0,01868	0,02408	0,2
7.15/10	Напиток из шиповника 200 гр	90,60000	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.402	Томатная паста	0,99000	0,00005	0,00000	0,00018	0,001
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	Итого:	606,32640	0,02565	0,02728	0,07744	0,683
	Полдник					
7.321/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	80,14347	0,00144	0,00370	0,00857	0,06
7.10/10	Чай 200 гр,	38,15267	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.209-1	Пряник 30 гр	105,70000	0,00144	0,00084	0,02331	0,03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	270,50413	0,00440	0,00472	0,05099	0,31
	Всего:	1271,11049	37,82353	40,14653	181,23420	1,629

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430389

Владелец Хабибрахманова Гюзель Бариевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025