

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №5
 «Светлячок» г.Аргун
 Хаджимуратова Б.С. 

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата: 01.09.2023.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя							
Завтрак	Каша пшеничная	200	7,10	8,10	34	237,10	<u>15</u>
	Бутерброд с маслом	35	1,70	12,20	10,90	159,70	<u>10</u>
	Чай с сахаром	185/15			14,60	58,10	<u>74</u>
	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	<u>34</u>
Итого за завтрак			10,7	22,9	78,1	559,2	
Обед	Борщ с фасолью	180	2,70	3,70	11,40	91,30	<u>44</u>
	Гуляш	50	14,90	16,10	3,40	218,80	<u>56</u>
	Отварные макароны	150	5,40	8,90	34,90	241,60	<u>64</u>
	Салат из белокач. капусты с кукур.	50	1	2,60	5	47,50	<u>96</u>
	Хлеб пшеничная	35	3	0,30	34,40	152,40	<u>53</u>
	Кисель	150			21,20	84,60	<u>81</u>
Итого за обед			27	31,3	110,3	836,2	
Уплотнен полдник	Бананы	100	1,3	0,4	17,6	80,6	<u>103</u>
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,30	29,50	130,60	<u>54</u>
	Каша кукурузная	200	7,44	6,7	32,47	201,5	<u>103</u>
	Какао с молоком	200	2,7	2,1	14,1	86,7	<u>86</u>
Итого за уплотнен полдник			14,04	9,5	93,67	497,4	
Итого за день			52,34	63,7	282,07	1892,8	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата: 04.09 2023.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя							
День							
Завтрак	Каша пшенная	200	7,10	8,60	34,90	245,70	<u>13</u>
	Бутерброд с джемом	35	1,10	4	19,50	116,90	<u>7</u>
	Какао с молоком	200	2,7	2,1	14,1	86,7	<u>86</u>
	Вафли	30	0,80	1,0	23,20	106,20	<u>33</u>
Итого за завтрак			11,7	15,9	91,7	555,5	
Обед	Борщ	200	1,20	3,50	6,90	65,40	<u>45</u>
	Мясо тушеное	50	15,40	16,80	3	225,60	<u>62</u>
	Каша гречневая	155	4,70	5,30	21,0	149,80	<u>23</u>
	Хлеб пшеничная	45	3,90	0,40	44,30	195,90	<u>52</u>
	Салат овощной	60	0,40		1,70	8,90	<u>91</u>
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	<u>78</u>
Итого за обед			26,1	26,1	87	688,6	
Уплотнен полдник	Йогурт	150	3	2,30	4,50	72	<u>85</u>
	Кисель	150			21,20	84,60	<u>83</u>
	Каша манная	200	6,1	7,2	34,1	224,5	<u>22</u>
	Хлеб пшеничный	45	3,90	0,40	44,30	195,90	<u>52</u>
Итого за уплот. полдника			13	9,9	111,1	605	
Итого за день			50,8	51,9	289,8	1849,1	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №5
 «Светлячок» г.Аргун
 Хаджимуратова Б.С. *del*

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата : 05.09 2023.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя							
День							
завтрак	Каша манная	200	6,1	7,2	34,1	224,5	<u>22</u>
	Бутерброд с маслом	35	1,70	12,20	10,90	159,70	<u>10</u>
	Чай с сахаром	185/15			14,60	58,10	<u>74</u>
	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	<u>34</u>
итого за завтрак			9,7	21,9	78,2	546,6	
обед	Суп картофель макариндел.	250	2,70	2,80	19	112	<u>38</u>
	Гуляш	50	14,90	16,10	3,40	218,80	<u>56</u>
	Каша перловая	155	5	6,20	26,40	181,80	<u>21</u>
	Салат из свеклы с зеленым горохом	60	1	2,30	4,80	45,10	<u>93</u>
	Хлеб пшеничная	35	3	0,30	34,40	152,40	<u>53</u>
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	<u>78</u>
итого за обед			24,1	27,8	98,1	753,1	
Уплотненн полдник	Булочка к чаю	80	6,10	2,90	39,70	210,60	<u>89</u>
	Каша рисовая	190	4,50	6	32,10	201,40	<u>5</u>
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,30	29,50	130,60	<u>54</u>
	Какао с молоком	200	2,7	2,1	14,1	86,7	<u>86</u>
Итог за уплотненн полдник			15,9	11,3	115,4	629,3	
Итог за день			49,7	61	291,7	1929	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №5
 «Светлячок» г.Аргун
 Хаджимуратова Б.С.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата : 06.052023.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя							
День							
Завтрак	Каша пшеничная	200	7,10	7,30	37	242,80	<u>16</u>
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,50	22,30	133,50	<u>8</u>
	Какао с молоком	200	2,7	2,1	14,1	86,7	<u>86</u>
	Вафли	25	1,90	2,50	18,60	104,30	<u>34</u>
Итого за завтрак			12,9	16,4	92	567,3	
Обед	Рассольник	200	1,90	4,10	13,20	97,80	<u>43</u>
	Мясо тушеное	50	15,40	16,80	3	225,60	<u>62</u>
	Каша гречневая	155	4,70	5,30	21,0	149,80	<u>23</u>
	Хлеб пшеничная	45	3,90	0,40	44,30	195,90	<u>52</u>
	Салат белокачанной капусты	60	0,70	3,00	6,50	56,10	<u>95</u>
	Компот	150			17,50	69,60	<u>81</u>
Итого за обед			26,6	29,6	105,5	794	
Уплотненн и полдник	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	<u>76</u>
	Пирожки с капустой	50	0,20	0,30	0,70	6,50	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	<u>78</u>
	Хлеб пшеничный	35	3	0,30	34,40	152,40	<u>53</u>
Итого за уплотненн полдник			4,1	1,1	55	248,9	
Итого за день			43,6	47,1	252,5	1610,2	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №5
 «Светлячок» г.Аргун
 Хаджимуратова Б.С.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата : 07.09.2023.

Возрастная категория: 1.5-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная	200	6,10	7,20	34,10	224,50	<u>103</u>
	Масло порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80	<u>30</u>
	Чай с сахаром	185/15			14,60	58,10	<u>74</u>
	Печенье	30	0,80	1,0	23,20	106,20	<u>33</u>
того за завтрак			7	16,5	72	463,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,10	3,20	13,50	100,10	<u>41</u>
	Рагу из птицы	200	11,9	14,9	18,9	257,9	<u>98</u>
	Хлеб пшеничная	35	3	0,30	34,40	152,40	<u>53</u>
	Винегрет	60	0,80	3,60	4,90	55,90	<u>90</u>
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	<u>78</u>
того за обед			20,3	22,1	81,8	609,3	
Полдник	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	<u>76</u>
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,30	29,50	130,60	<u>54</u>
	Суп молочный	200	6,50	5,80	21	163,40	<u>2</u>
	Какао с молоком	200	2,7	2,1	14,1	86,7	<u>86</u>
того за полдник			17,9	11,1	116,34	591,3	
того за день			46,3	51,2	265,54	1701,4	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №5
 «Светлячок» г.Аргун
 Хаджимуратова Б.С. 

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата : 08 05 2023.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя							
День							
Завтрак	Каша кукурузная	200	6,10	7,20	34,10	224,50	<u>103</u>
	Масло порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80	<u>30</u>
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,30	29,50	130,60	<u>54</u>
	Чай с сахаром	185/15			14,60	58,10	<u>74</u>
	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	<u>34</u>
Итого за завтрак			10,7	18,3	96,9	595,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,10	3,20	13,50	100,10	<u>41</u>
	Рагу из птицы	200	11,9	14,9	18,9	257,9	<u>98</u>
	Хлеб ржаной	45	3	0,4	19,1	91,8	
	Винегрет	60	0,80	3,60	4,90	55,90	<u>90</u>
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	<u>78</u>
Итого за обед			20,3	22,1	81,8	609,3	
Уплотненн полдник	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	<u>76</u>
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,30	29,50	130,60	<u>54</u>
	Суп молочный	200	6,50	5,80	21	163,40	<u>2</u>
	Какао с молоком	200	2,7	2,1	14,1	86,7	<u>86</u>
Итого зауплот.полд			12,2	8,6	74,4	427,7	
Итого за день			39,5	47,2	208,2	1750,6	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №5
 «Светлячок» г.Аргун
 Хаджимуратова Б.С.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата: 11.09 2023.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя							
День							
Завтрак	Каша рисовая	190	4,50	6	32,10	201,40	<u>5</u>
	Бутерброд с маслом	35	1,70	12,20	10,90	159,70	<u>10</u>
	Чай с сахаром	185/15			14,60	58,10	<u>74</u>
	Вафли	25	1,90	2,50	18,60	104,30	<u>34</u>
Итого за завтрак			7,9	20,7	76,2	523,5	
Обед	Борщ с фасолью	180	2,70	3,70	11,40	91,30	<u>44</u>
	Гуляш	50	14,90	16,10	3,40	218,80	<u>56</u>
	Отварные макароны	150	5,40	8,90	34,90	241,60	<u>64</u>
	Салат из белокач. капусты с кукур.	60	1	2,51	4,92	46,26	<u>64</u>
	Хлеб пшеничная	35	3	0,30	34,40	152,40	<u>53</u>
	Кисель	150			17,50	69,60	<u>81</u>
Итого за обед			27	31,51	106,52	819,96	
Уплотнен полдник	Бананы	100	1,3	0,4	17,6	80,6	<u>103</u>
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,30	29,50	130,60	<u>54</u>
	Каша манная	200	7,10	7,30	37,00	242,80	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	<u>78</u>
Итого за уплотнен полдник			13,7	10,1	98,2	540,7	
Итого за день			47,6	62,31	280,92	1884,16	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №5
 «Светлячок» г.Аргун
 Хаджимуратова Б.С.

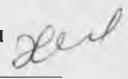
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата: 12.09 2023.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя							
День							
Завтрак	каша пшеничная	200	7,10	8,60	34,90	245,70	<u>13</u>
	Бутерброд с джемом	35	1,70	12,20	10,90	159,70	<u>10</u>
	Чай с сахаром	185/15			14,60	58,10	<u>74</u>
	Печенье	25	1,90	2,50	18,60	104,30	<u>34</u>
Итого за завтрак			10,7	23,3	79	563,8	
Обед	Борщ	200	1,90	4,10	13,20	97,80	<u>43</u>
	Мясо тушеное	50	15,40	16,80	3	225,60	<u>62</u>
	Каша гречневая	155	4,70	5,30	21,0	149,80	<u>23</u>
	Хлеб пшеничная	45	3,90	0,40	44,30	195,90	<u>52</u>
	Салат овощной	60	0,40		1,70	8,90	<u>91</u>
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	<u>78</u>
Итого за обед			26,8	26,7	93,3	721	
Плотный полдник	Йогурт	150	3	2,30	4,50	72	<u>85</u>
	Вафли	30	0,80	1,00	3,20	106,20	<u>33</u>
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,30	29,50	130,60	<u>54</u>
	Блинчики со сметаной	100/10	5,20	10,50	28,40	229,10	<u>72</u>
	Какао	200	2,7	2,1	14,1	86,7	<u>86</u>
Итого за плот. полдника			5,20	10,50	49,6	313,7	
Итого за день			44,3	61,1	226	1633	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №5
 «Светлячок» г.Аргун
 Хаджимуратова Б.С.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата : 13.09 2023.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя							
День							
завтрак	Каша манная	200	6,1	7,2	34,1	224,5	<u>22</u>
	Бутерброд с маслом	35	1,70	12,20	10,90	159,70	<u>10</u>
	Какао	200	2,7	2,1	14,1	86,7	<u>86</u>
	Вафли	30	0,80	1,00	3,20	106,20	<u>33</u>
итого за завтрак			9,7	21,9	78,2	546,6	
обед	Суп картоф. макар. издел	200	1,90	4,10	13,20	97,80	<u>43</u>
	Гуляш	50	14,90	16,10	3,40	218,80	<u>56</u>
	Каша перловая	155	4,70	5,30	21,0	149,80	<u>23</u>
	Салат Степной	60	0,90	6,10	4,60	77,90	<u>94</u>
	Хлеб пшеничная	35	3	0,30	34,40	152,40	<u>53</u>
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	<u>78</u>
итого за обед			25,9	32,2	86,7	901,1	
Уплотненн полдник	Булочка к чаю	80	6,10	2,90	39,70	210,60	<u>89</u>
	Каша кукурузная	200	7,10	7,30	37,00	242,80	<u>102</u>
	Хлеб пшеничный	45	3,90	0,40	44,30	195,90	<u>52</u>
	Кисель	200			28,20	112,80	<u>82</u>
Итог за уплотненн полдник			17,2	11,4	130,2	754	
Итог за день			71,8	60,3	327,7	2201,7	