

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

Возрастная категория : от 3- 7 лет (10.5 часов)

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 1**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	156.02	189	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25/20	128.62	11	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	25.15	430	2008
Итого за прием пищи:	<b>445</b>	<b>309.79</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
СОК ФРУКТОВЫЙ	250	107.50	442	2008
Итого за прием пищи:	<b>250</b>	<b>107.50</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП «ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ» С ГРЕНКАМИ	200/19	175.68	99	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	347.62	265	2008
САЛАТ «РАСТИШКА»	75	42.59	17	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	62.23	405	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	139.37	8	2008
Итого за прием пищи:	<b>707</b>	<b>767.49</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	189.58	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	53.14	395	2012
ВАФЕЛЬКА	21	74.34	14	2008
Итого за прием пищи:	<b>321</b>	<b>317.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1501.82</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

Возрастная категория : от 3- 7 лет (10.5 часов)

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	186.37	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	133.34	10	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	26.95	432	2008
Итого за прием пищи:	<b>433</b>	<b>346.66</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
РЯЖЕНКА	200	124.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	17	70.89	4	2008
Итого за прием пищи:	<b>217</b>	<b>194.89</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	198.84	111	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	332.64	276	2012
СВЕЖИЙ ОГУРЧИК	67	9.51	88	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	43.33	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	143.68	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	77.44	3	2008
Итого за прием пищи:	<b>732</b>	<b>805.44</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
БУЛОЧКА «ВАТРУШКА»	85	304.46	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	209.81	442	2008
Итого за прием пищи:	<b>272</b>	<b>514.27</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1561.26</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №20  
Н.Н.Воробьева

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)

Возрастная категория : от 3- 7 лет (10.5 часов)

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	183.07	182	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	133.34	10	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	61.76	394	2012
Итого за прием пищи:	<b>433</b>	<b>378.17</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
МОРКОВЬ(ПОРЦИЯМИ)	65	23.40	1	2008
Итого за прием пищи:	<b>65</b>	<b>23.40</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ»	200	133.31	84	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	115.90	346	2008
«ЕЖИКИ» ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	255.95	285	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	43.33	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	143.68	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	77.44	3	2008
Итого за прием пищи:	<b>613</b>	<b>636.22</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	165.62	215	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	48.40	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	24.91	14	2008
ВАФЕЛЬКА	20	70.80	430	2008
Итого за прием пищи:	<b>285</b>	<b>243.89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1480.91</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

Возрастная категория : от 3- 7 лет (10.5 часов)

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 4**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	175.52	183	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/8/14	181.92	16	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	24.91	430	2008
Итого за прием пищи:	<b>447</b>	<b>382.38</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
ЯБЛОКО	160	78.40	7	2008
Итого за прием пищи:	<b>160</b>	<b>78.40</b>		
<b>ОБЕД</b>				
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	172.81	75	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ «ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ»	80/30	110.83	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	193.91	335	2008
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	27	19.64	23	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	43.33	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	143.68	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	77.44	3	2008
Итого за прием пищи:	<b>732</b>	<b>761.64</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	85	238.26	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	250	107.50	442	2008
Итого за прием пищи:	<b>335</b>	<b>345.76</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1568.18</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)

Возрастная категория : от 3- 7 лет (10.5 часов)

### НЕДЕЛЯ 1

### ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	183.64	185	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	133.34	10	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	22.58	432	2008
Итого за прием пищи:	433	343.93		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
КЕФИР	200	106.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	17	70.89	4	2008
Итого за прием пищи:	217	176.89		
<b>ОБЕД</b>				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	155.10	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	213.90	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	112.87	209	2008
СВЕЖИЙ ПОМИДОРЧИК	70	16.90	89	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	43.33	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	143.68	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	77.44	8	2008
Итого за прием пищи:	745	763.22		
<b>ПОЛДНИК</b>				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/18	422.47	238	2008
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	153.26	414	2008
Итого за прием пищи:	328	575.73		
Всего за день:		1859.77		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)

Возрастная категория : от 3- 7 лет (10.5 часов)

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>				
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1	63.25	210	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	30.94	2	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	48.40	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	25.15	430	2008
ВАФЕЛЬКА	20	70.80	14	2008
Итого за прием пищи:	<b>267</b>	<b>238.54</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
ЯБЛОКО	160	78.40	7	2008
Итого за прием пищи:	<b>160</b>	<b>78.40</b>		
<b>ОБЕД</b>				
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	151.27	76	2012
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/30	320/49	272	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	125.36	181	2008
САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	75	77.54	41	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	23.22	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	143.68	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	77.44	3	2008
Итого за прием пищи:				
<b>ПОЛДНИК</b>				
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	175.52	183	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	133.34	10	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	26.95	432	2008
Итого за прием пищи:	<b>433</b>	<b>335.81</b>		
Всего за день:		<b>1571.75</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

**Возрастная категория : от 3- 7 лет (10.5 часов)**

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 7**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	183.07	182	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	133.34	10	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	25.15	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>433</b>	<b>341.56</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
РЯЖЕНКА	200	80.0	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>80.0</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП «ХАРЧО»	200	125.30	80	2012
ГУЛЯШ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУЕ	110	258.23	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	193.91	335	2008
СВЕЖИЙ ПОМИДОРЧИК	70	16.90	89	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	250	107.50	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	143.68	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	77.44	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>922.96</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	120.12	209	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	99.42	433	2008
ВАФЕЛЬКА	21	74.34	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>321</b>	<b>252.35</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1596.17</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)

Возрастная категория : от 3- 7 лет (10.5 часов)

### НЕДЕЛЯ 2

### ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	186.37	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	133.34	10	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	26.95		
Итого за прием пищи:	<b>433</b>	<b>346.66</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
МОРКОВЬ(ПОРЦИЯМИ)	65	23.40	1	2008
Итого за прием пищи:	<b>65</b>	<b>23.40</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	195.10	85	2012
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	135	227.96	294	2008
САЛАТ «СВЕКОЛКА»	75	92.44	50	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	43.33	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	143.68	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	77.44	3	2008
Итого за прием пищи:	<b>675</b>	<b>779.95</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	165.62	215	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	48.40	3	2008
ПЕЧЕНЬЕ	17	70.89	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	24.91	430	
Итого за прием пищи:	<b>332</b>	<b>309.82</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1459.83</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



### МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)

Возрастная категория : от 3- 7 лет (10.5 часов)

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	156.02	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/8/14	181.95	16	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	26.95	432	2008
Итого за прием пищи:	447	364.92		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
КЕФИР	200	106.00	35	2008
ПЕЧЕНЬЕ	17	70.89	4	2008
Итого за прием пищи:	217	176.89		
<b>ОБЕД</b>				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	178.41	77	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ «ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ»	90/30	219.49	241	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	145.42	181	2008
САЛАТ «ЗЕЛЕНЬ»	75	45.58	16	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	43.33	393	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	143.68	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	77.44	3	2008
Итого за прием пищи:	683	646.01		
<b>ПОЛДНИК</b>				
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	100	296.57	455	2012
НАПИТОК	187	209.81	442	2008
Итого за прием пищи:	287	506.38		
Всего за день:		1904.54		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

Возрастная категория : от 3- 7 лет (10.5 часов)

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 10**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	183.64	185	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	133.34	10	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	61.76	394	2012
Итого за прием пищи:	433	378.74		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
ЯБЛОКО	160	78.40	7	2008
Итого за прием пищи:	160	78.40		
<b>ОБЕД</b>				
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	198.85	111	2012
РАГУ С МЯСО ПТИЦЫ	250	364.65	309	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	42.12	403	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	143.68	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	77.44	3	2008
Итого за прием пищи:	716	826.74		
<b>ПОЛДНИК</b>				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/19	436.22	219	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	99.52	434	2008
Итого за прием пищи:	319	535.74		
Всего за день:		1819.62		