

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 87»
 О.В. Браташова



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 «Детский сад № 87»

МЕНЮ для детей с 3-ех до 7-ми лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	4,91	6,00	28,41	187	1,22	185	31
	Печенье с маслом	30/10	2,2/0,08	11,0/7,25	0,12/0,13	0,99/66,00	0,00/0,00	609	118
	Чай с молоком	200	3	2,60	16,30	100	1,20	394	64
II ЗАВТРАК	сок	100	0,94	0,12	8,1	47	15	368	70
Итого:		540	11,13	26,97	53,06	400,99	17,42		
ОБЕД	Суп пшеничный на курином бульоне	200	3,73	3,56	14,25	100	10	77	18
	Рагу овощное с курицей	200	20,4	24,3	14,8	359		137	29
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	1,1	1,1
	Компот из смородины	200	0,0017	0,0	0,01838	67,0	0,0	123	123
Итого:		650	54,8617	28,46	46,16838	608,7	10,0		
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	99,72	1,26	401	70
	Выпечка	50	4,081	6,92	25,41	173,0	0,195	458	73
Итого:		230	9,121	12,68	32,79	272,72	1,455		
УЖИН	Макароны	150	5,066	5,48	33,31	194,0	0,0	218	84
	Гуляш из печени	100	11,67	5,70	6,066	120,0	23,0	277	44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,0	1,1	1,1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	45,0	8,3	392	62
Итого:		480	19,136	11,48	65,403	423,08	31,3		
Итого за день		1,900	94,2487	79,59	197,4213	1907,49	60,175		

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 87»
 О.В. Браташова



от 09.2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 «Детский сад № 87»

МЕНЮ для детей с 3-ех до 7-ми лет

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Гречка на молоке	200	6,409	8,146	24,047	189,0	1,69	185	31
	Какао	190	4,495	4,85	18,175	129,0	1,88	397	66
	Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,32	7,69	14,08	131,0	0,0	1	1
II ЗАВТРАК	Банан	100	1,05	0,35	14,7	62,0	7,0	368	57
Итого:		529	14,274	21,036	71,002	511	10,57		
ОБЕД	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,72	4,59	15,66	127,0	17,97	62	15
	Жаркое по домашнему	70	8,55	7,85	6,16	129,0	0,0	298	47
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
	Компот фруктовый	200	0,8	0,8	18,16	84,0	32,0	368	57
Итого:		870	17,37	13,84	57,08	422,0	49,97		
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,6	6,4	8,0	112,0	0,0	401	70
	Печенье	25	1,87	2,95	18,72	104,27	0,0	609	118
Итого:		225	7,47	9,35	26,72	216,27	0,0		
УЖИН	Суфле из рыбы. Кукуруза консервированная		9,3	19,8	14,2	170,0	1,8	247	40
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	45,82	0,06	392	62
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		230	11,52	20,065	38,817	175,82	1,86		
Итого за день		1854	50,634	64,291	193,619	1900,09	62,4		

Утверждаю:
заведующий МБДОУ

«Детский сад № 87»

О.В. Браташова

от

11.09.2023



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ для детей с 3-ех до 7-ми лет

3 день

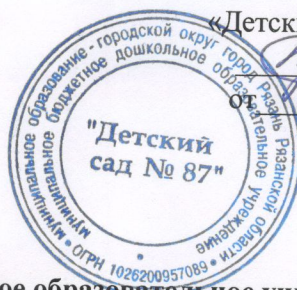
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша пшениная	200	6,18	8,146	24,89	191,0	1,69	168	30
	Чай с молоком	190	4,39	4,75	15,17	120,0	1,8	395	65
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,32	7,69	14,082	131,0	0,0	1	1
II ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,352	0,352	8,62	36,96	8,8	368	57
Итого:		528	13,242	20,938	62,762	478,96	12,29		
ОБЕД	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	9,78	5,67	25,35	194,0	42,9	289	100
	Перловка	130	7,75	5,4	40,06	200,0	0,0	313	48
	Гуляш из мяса	70	9,24	3,24	2,11	76,0	0,0	277	44
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0,045	20,62	80,87	0,6	384	81
Итого:		680	30,85	14,955	105,24	632,87	43,5		
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,04	7,2	7,56	113,0	0,54	401	70
	сухарь	25	0,8	0,7	20,27	85,52	0,0	8	23
Итого:		205	5,84	7,9	27,83	198,52	44,04		
УЖИН	Винегрет .	150	3,305	5,82	19,198	137,63	21,72	321	50
		70	12,95	9,07	0,4	139,0	0,05		
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	45,82	0,06	392	62
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		450	18,475	15,155	44,215	382,45	21,83	395	65
Итого за день		1863	68,407	58,948	240,047	1902,8	121,66		

Утверждаю:
заведующий МБДОУ

«Детский сад № 87»

О.В. Браташова

01.09.2023



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ для детей с 3-ех до 7-ми лет

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	5,089	7,81	22,368	174,531	1,69	185	31
	Гренка с сыром	30/11	2,9	8,1	11,1	101,3	0,06	3	2
	Кофейный напиток	190	4,48	4,92	17,87	129,0	1,88	395	65
II ЗАВТРАК	груша	100	0,352	0,264	9,064	37,75	4,4	368	57
Итого:		531	12,821	21,094	60,402	442,581	8,03		
ОБЕД	Суп вермишелевый на мясном бульоне со сметаной	250	3,709	0,53	25,999	116,84	13,64	91/289	86/100
	Капуста тушеная	200	8,38	8,11	28,76	214,0	68,8	488	111
	Котлета мясная	70	12,88	10,17	5,40	123,0	0,84	282	45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
	Компот из изюма	180	0,70	0,04	20,4	70,8	0,05	394	81
Итого:		750	28,969	19,45	97,659	606,64	83,33		
ПОЛДНИК	Ацидофильный	200	5,6	6,4	8,0	112,0	0,0	401	70
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		230	7,7	6,635	20,6	142,0	0,0		
УЖИН	Запеканка творожная с джемом	150	16,8	11,6	21,5	250,0	0,7	237	28
	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,0	392	62
Итого:		350	22,8	18	30,9	370,0	0,7		
Итого за день		1861	72,281	65,179	209,561	1961,221	92,06		



Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 87»
 О.В. Браташова
 от 10.09.2023

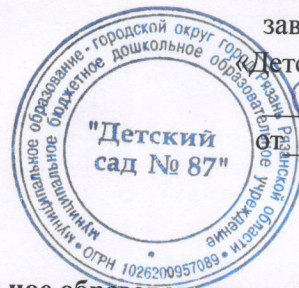
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 «Детский сад № 87»**

МЕНЮ для детей с 3-ех до 7-ми лет

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	5,74	8,56	22,8	185,0	1,69	185	31
	Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,32	7,69	14,6	131,0	0,0	1,21	1,21
	Какао с молоком	190	4,49	4,8	18,0	129,0	1,8	397	66
II ЗАВТРАК	Апельсин	100	0,63	0,4	5,64	25,0	42,0	368	57
Итого:		529	13,18	21,45	61,04	470,0	45,49		
ОБЕД	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	6,3	1,7	15,8	120,0	14,9	62	15
	Гречка	150	8,75	5,4	43,0	24,0	0,0	313	48
	Куриная котлета	75	14,32	15,97	3,56	214,0	2,1	282	45
	Квашенная капуста	60	0,9	4,061	2,126	48,51	15,5	20	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
	Компот из смородины	200	0,8	0,8	18,16	84,0	32,0	368	57
Итого:		785	34,37	28,531	99,746	452,51	49,6		
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	99,72	1,26	401	70
	Пряник	25	1,2	0,7	19,425	83,95	0,0		
Итого:		205	6,24	6,46	26,805	183,67	1,26		
УЖИН	Тефтеля рыбная .салат из свеклы	70	11,035	6,37	5,41	121,0	1,22	247	40
		30	0,9	0,39	6,15	35,0	4,8	10	5
	сок	200	0,12	0,03	12,017	45,82	0,06	392	62
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		330	14,155	7,025	36,177	261,82	6,08		
Итого за день		1849	67,945	63,466	223,768	1900,0	102,43		

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 87»
 О.В. Браташова
 01.09.2025



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 «Детский сад № 87»

МЕНЮ для детей с 3-ех до 7-ми лет

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	200	6,2	7,2	42,8	250,0	3,2	185	31
	Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,32	7,69	14,08	131,0	0,0	1,2 1,1	1,2 1,1
	Чай с молоком	200	3,0	2,60	16,30	100,0	1,2	392	62
II ЗАВТРАК	Груша	100	0,352	0,264	9,094	37,7	4,4	368	57
Итого:		539	11,872	17,754	82,274	518,7	8,8		
ОБЕД	Рисовый суп на курином бульоне со сметаной	250	8,7	5,2	29,7	190,0	11,4		
	Гречка отварная	150	3,305	5,82	19,198	137,63	21,72	321	50
	Куриная подлива	70	4,0	3,7	3,5	150,0	1,8	9	4
	Капуста квашенная	40	0,36	0,05	1,73	15,0	25,0	20	9
	Компот из сухофруктов	200	0,0017	0,0	0,01838	67,0	0,0	372	58
Итого:		710	16,3667	14,77	54,14638	559,63	59,92		
ПОЛДНИК	Выпечка	50	4,081	6,92	25,41	173,0	0,195	454	72
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	99,72	1,26	401	70
Итого:		230	9,121	12,68	32,79	272,72	1,455		
УЖИН	Овощное рагу с мясом	200	17,11	6,21	15,65	187,0	30,0	137 /28 9	29/10 0
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	45,0	8,3	392	62
	Хлеб пшеничный сок	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,0	1,2	1,2
Итого:		430	19,51	6,51	41,677	296,08	38,3		
Итого за день		1909	56,8697	51,714	210,887	1947,13	108,47		

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

«Детский сад № 87»

О.В. Браташова



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ для детей с 3-ех до 7-ми лет

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	6,18	8,146	24,89	191,0	1,69	168	30
	Какао	190	4,495	4,85	18,175	129,0	1,88	395	65
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/9	2,32	7,69	14,08	131,0	0,0	1,2 1	1,2 1
II ЗАВТРАК	Банан	100	1,05	0,35	14,7	62,0	7,0	368	57
Итого:		529	14,045	21,036	71,845	513	10,57		
ОБЕД	Щи на м/б.	250	10,78	4,2	27,28	183,0	13,44	289/8 1	100/2 0
	Пюре картофельное	150	5,066	5,48	33,31	194,0	0,0	218	84
	Мясная котлета	70	12,88	10,17	5,4	123,0	0,84	282	45
	Компот из смородина	180	0,70	0,04	20,4	70,8	0,05	372	58
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	1,1	1,1
Итого:		700	46,771	20,49	103,49	653,5	14,33		
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,04	7,2	7,56	113,0	0,54	401	70
		30	1,26	1,7	15,0	91,0	0,0	609	118
Итого:		210	6,3	8,9	22,56	204	0,54		
УЖИН	Запеканка творожная с изюмом и повидлои	100	20,36	3,63	3,89	150,0	15,0		
	чай	200	0,8	0,8	18,16	84,0	32,0	368	57
		30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		330	23,26	4,665	34,65	294	47		
Итого за день		1769	90,376	55,091	232,545	1966,50	42,44		

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

«Детский сад № 87»

О.В. Браташова

07.09.2023



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ для детей с 3-ех до 7-ми лет

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша манная	200	4,91	6,0	28,41	187,0	1,22	185	31
	Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,32	7,69	14,08	131,0	0,0	1,21	1,21
	Чай с молоком	200	3	2,6	16,3	100	1,2	392	62
II ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,352	0,352	8,62	36,96	8,8	368	57
Итого:		539	10,582	16,642	67,41	454,96	11,22		
ОБЕД	Суп гречневый со сметаной	250	5,9	6,1	19,4	125,0	11,0	80/108	19/24
	Солянка с мясом	100	7,8	5,32	10,96	130,0	20,0	298355	4756
	Компот из изюма	180	0,70	0,04	20,4	70,8	0,05	394	81
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
Итого:		580	17,7	12,06	67,86	407,8	31,05		
ПОЛДНИК	Ацидофильный	180	5,04	5,76	7,38	99,72	1,26	401	70
	Сушка	30	3,0	1,7	19,9	110,0	0,00	68	118
Итого:		210	8,04	7,46	27,28	209,72	1,26		
УЖИН	Гаше рыбное под овощами	80	12,0	7,3	6,5	150,0	3,0	247	40
	Сок	200	0,8	0,8	18,16	84,0	32,0	368	57
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		310	14,9	8,335	37,26	294	35,0		
Итого за день		1639	51,222	44,497	199,81	1966,48	78,53		

Утверждаю:
заведующий МБДОУ

«Детский сад № 87»

О.В. Браташова

от 01.09.2023



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ для детей с 3-ех до 7-ми лет

9 день

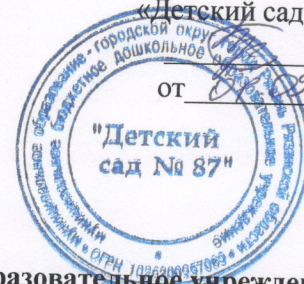
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша Дружба	200	5,5	7,9	23,31	181,0	1,69	185	31
	Чай с молоком	200	3	2,6	16,30	100,0	1,2	392	62
	Гренка с сыром	30/11	2,9	8,1	11,1	101,3	0,06	3	2
II ЗАВТРАК	Апельсин	100	0,94	0,12	8,1	47,0	15,0	368	57
Итого:		541	12,34	18,72	58,81	429,3	17,95		
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	6,8	7,1	23,0	160,0	30,0	62	15
	Макароны отварные	130	6,3	5,42	29,4	156,0	0,0	313	48
	Гуляш из печени	70	20,8	10,24	1,68	182,0	0,12	282	45
	Салат морковный	20	0,19	0,06	2,2	30,0	0,05	21	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
Компот фруктовый	180	0,70	0,04	20,4	70,8	0,05	394	81	
Итого:		650	38,09	23,46	93,78	680,8	30,22		
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,6	6,4	8,0	112,0	0,0	401	70
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		230	7,7	6,635	20,6	172,0	0,0		
УЖИН	Сырники с молочным соусом	100	14,5	7,59	10,8	169,0	0,5	345	88
	Кисель	180	0,198	0,065	21,54	82,204	4,0	378	60
Итого:		280	14,698	7,655	32,34	251,204	4,5		
Итого за день		1701	72,828	56,47	205,53	1933,304	52,67		

Утверждаю:
заведующий МБДОУ

«Детский сад № 87»

О.В. Браташова

от 09.09.2023



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ для детей с 3-ех до 7-ми лет

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша вермишелевая молочная	200	5,4	7,3	22,0	173,0	1,69	93	23
	Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,32	7,69	14,08	131,0	0,0	1,21	1,21
	Какао	190	4,495	4,85	18,175	129,0	1,88	395	65
II ЗАВТРАК	Груша	100	0,352	0,264	9,064	37,75	4,4	368	57
Итого:		529	12,567	20,104	63,319	470,75	7,97		
ОБЕД	Гороховый суп на мясном бульоне со сметаной	250	9,78	5,67	25,35	194,0	42,9	67	289
	Голубцы ленивые в соусе	70	4,9	11,2	6,3	144,0	1,1	297	47
	Компот из сухофруктов	60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
Итого:		180	0,78	0,045	20,62	80,87	0,6	394	122
ПОЛДНИК	кефир	180	5,04	7,2	7,56	113,0	0,54	401	70
	Сухарь	30	4,05	2,16	21,69	122,0	0,0		
Итого:		210	9,09	9,36	29,25	235,0	0,54		
УЖИН	Омлет	150	13,8	11,0	4,3	120,0	0,18	215	36
	Зеленый горошек	30	0,93	1,62	2,0	26,0	3,4	10	5
	Сок	200	0,8	0,8	18,16	84,0	32,0	368	57
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		410	17,63	13,655	37,06	290,0	35,4		
Итого за день		1759	58,757	63,674	203,179	1943,57	93,26		