

УТВЕРЖДЕНО:  
МБДОУ "Детский сад  
№ 59 " Нана" г. Грозный"

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Меню приготовляемых блюд**  
**Возрастная категория: для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 неделя</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	205	5,7	5,6	32,3	200,9	№ 42
	Бутерброд с маслом	40	6,77	0,86	41,4	183,08	№ 44
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0	№ 3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>12,67</b>	<b>6,56</b>	<b>88,7</b>	<b>443,98</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	180	4,6	3,2	13,4	101,5	№ 51
	Гуляш мясной	50	14,9	16,1	3,4	218,8	№ 7
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	№ 8
	Компот	200	0,04	0	9,9	43,0	№ 9
	Хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,3	195,9	№ 10
<b>Итого за обед:</b>		<b>640</b>	<b>33,12</b>	<b>24,66</b>	<b>102,25</b>	<b>628,7</b>	
<b>Уплотнен. полдник</b>	Суп гречневый молочная	200	7,79	9,9	35,91	266,89	№ 11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	№ 10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№ 2
	Печенье	20	2,25	2,94	22,32	125,1	№ 39
<b>Итого за упл. полд.:</b>		<b>450</b>	<b>12,61</b>	<b>13,14</b>	<b>86,73</b>	<b>490,49</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1535</b>	<b>58,4</b>	<b>44,36</b>	<b>277,68</b>	<b>1563,17</b>	

УТВЕРЖДЕНО:  
МБДОУ "Детский сад  
№ 59 " Нана" г. Грозный"

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г

**Менюготавливаемых блюд на холодный период**  
**Возрастная категория:** для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 неделя</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная	200	7,44	4,65	32,47	201,5	№ 13
	Бутерброд с маслом	40	5,06	7	14,62	145	№ 4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№ 10
<b>Обед</b>	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1,2	0,07	3,13	18,68	№ 15
	Суп вермишелевый	200	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 16
	Плов из птицы	200	15,89	16,06	0	207,77	№ 17
	Кисель фруктовый	200	0	0	18	60	№ 18
	Хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,3	235	№ 10
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>27,68</b>	<b>19,97</b>	<b>86,57</b>	<b>626,2</b>	
<b>Уплотнен. полдник</b>	Яйцо отварное	0,06	2,4	0,3	0	3,7	№ 19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	№ 10
	Булочки	80	2,8	4	4,2	67	№ 53
	Какао	200	1,18	0,94	15	73,2	№ 50
<b>Итого за упл. полд.:</b>		<b>310,06</b>	<b>8,75</b>	<b>5,54</b>	<b>33,7</b>	<b>214,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1520,06</b>	<b>54,23</b>	<b>41,76</b>	<b>181,66</b>	<b>1278,1</b>	

УТВЕРЖДЕНО:  
МБДОУ "Детский сад  
№ 59 " Нана" г. Грозный"

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г

**Менюготавливаемых блюд на холодный период**  
**Возрастная категория: для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 неделя</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	205	4,8	6,0	34,7	213,5	№ 21
	Бутерброд с маслом	40	6,77	0,86	41,4	183,08	№ 44
	Чай сладкий	185/15	0.2	0.01	15.0	60,0	№ 55
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>11,77</b>	<b>6,87</b>	<b>91,1</b>	<b>456,58</b>	
<b>Обед</b>	Салат морковный	60	1,17	0,09	6,21	31,5	№ 22
	Борщ на м/б	210	3,52	5,98	9,78	117	№ 23
	Гр.гречка						
	Гуляш мясной	130	3,02	0,36	21,72	102,28	№ 24
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	№ 46
	Хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,3	235	№ 10
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>18,59</b>	<b>8,2</b>	<b>36,19</b>	<b>556,86</b>	
<b>Уплотнен. полдник</b>	Суп вермишелевый мол.	200	4,4	3,8	15,8	116	№ 25
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	№ 2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	№ 10
	Вафли	20	0,84	1	23,2	106,2	№ 26
<b>Итого за упл.полд.:</b>		<b>450</b>	<b>7,81</b>	<b>5,2</b>	<b>67,5</b>	<b>405,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1640</b>	<b>39,38</b>	<b>21,17</b>	<b>194,79</b>	<b>1419,14</b>	

УТВЕРЖДЕНО:  
МБДОУ "Детский сад  
№ 59 " Нана" г. Грозный"

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 неделя</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная	200	7,16	8,98	28,84	227,19	№33
	Бутерброд с маслом	40	6,77	0,86	41,4	183,08	№44
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60	№ 63
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>13,93</b>	<b>9,84</b>	<b>70,24</b>	<b>410,27</b>	
<b>Обед</b>	Суп рисовый	200	2,1	5,76	11,45	111,74	№ 6
	Курица отварная с подливой	70	13,96	6,84	0	117,28	№ 28
	Г-р перловка	130	5,68	4,36	27,25	17	№ 8
	Сок	200	1	25,4	0	110	
	Хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,3	235	№ 10
	<b>Итого за обед:</b>		<b>440</b>	<b>29,64</b>	<b>17,96</b>	<b>87</b>	<b>481,2</b>
<b>Уплотнен. полдник</b>	Оладьи с джемом	180	16,78	22,19	35,78	422	№ 58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№ 2
	Йогурт	95	3,2	3,2	8,5	85	№ 29
<b>Итого за упл. полд.:</b>		<b>475</b>	<b>20,18</b>	<b>25,39</b>	<b>58,28</b>	<b>535</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1355</b>	<b>63,75</b>	<b>53,19</b>	<b>215,52</b>	<b>1426,47</b>	

УТВЕРЖДЕНО:  
МБДОУ "Детский сад  
№ 59 "Нана" г. Грозный"

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г

**Менюготавливаемых блюд на холодный период**

**Возрастная категория:** для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 неделя</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	7,79	9,9	35,91	266,89	№ 11
	Бутерброд с маслом	40	6,77	0,86	41,4	183,08	№ 44
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60	№ 63
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>14,76</b>	<b>10,86</b>	<b>92,31</b>	<b>509,97</b>	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый	200	7,34	0,6	20,15	127,35	№ 43
	Гуляш мясной	70	6	7,6	2,47	164,8	№ 7
	Г-р макароны	130	6,58	5,56	31,67	208,08	№ 31
	Сок	200	1	0	25,4	110	№ 46
	Хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,3	235	№ 10
	<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>28,82</b>	<b>14,76</b>	<b>127,99</b>	<b>845,23</b>
<b>Уплотнен. полдник</b>	Суп рисовый мол.	200	4,76	0,64	29,06	141,01	№ 32
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№ 2
	Печенье	30	0,8	0,1	79,8	326	№ 59
<b>Итого за упл. полд.:</b>		<b>430</b>	<b>5,76</b>	<b>0,74</b>	<b>122,86</b>	<b>495,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>49,34</b>	<b>26,36</b>	<b>343,16</b>	<b>1850,3</b>	

УТВЕРЖДЕНО:  
МБДОУ "Детский сад  
№ 59 " Нана" г. Грозный"

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г

**Менюготавливаемых блюд на холодный период**

**Возрастная категория:** для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	205	6,21	7,47	25,09	192	№ 21
	Бутерброд с маслом	40	5,06	7	14,62	145	№ 4
	Чай сладкий	200	0,27	0,17	0,11	3,21	№ 3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>11,54</b>	<b>14,64</b>	<b>39,82</b>	<b>340,21</b>	
Обед	Суп рисовый	200	2,1	5,76	11,45	111,74	№ 6
	Подлива мясная	70	17,97	1,02	0	81,36	№ 45
	Г-р гречка	130	1,71	0,34	13,94	65,84	№ 47
	Сок	100	1	0	25,4	110	№ 46
	Хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,3	235	№ 10
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>30,77</b>	<b>8,12</b>	<b>99,09</b>	<b>603,94</b>	
	Суп вермишелевый мол.	200	7,79	9,9	35,91	266,89	№ 11
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№ 2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	№ 10
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	№ 39
<b>Итого за упл.полд.:</b>		<b>460</b>	<b>12,61</b>	<b>13,14</b>	<b>86,73</b>	<b>490,49</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1565</b>	<b>54,92</b>	<b>35,9</b>	<b>225,64</b>	<b>1434,64</b>	

УТВЕРЖДЕНО:  
МБДОУ "Детский сад  
№ 59 " Нана" г. Грозный"

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г

**Менюготавливаемых блюд на холодный период**

**Возрастная категория:** для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	№ 21
	Бутерброд с маслом	40/10	6,77	0,86	41,4	183,08	№ 44
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14	25	№ 10
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>13,08</b>	<b>8,33</b>	<b>80,49</b>	<b>400,08</b>	
Обед	Салат морковный	60	0,1	0,2	0,2	4,6	
	Суп гороховый	200	2,18	4,41	12,09	115,78	№ 34
	Курица с подливой	80	15,89	16,06	0	207,77	№ 17
	Г-р макароны	120	0,1	0	0,5	2,3	№ 18
	Хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,3	235	№ 10
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
<b>Итого за обед:</b>		<b>580</b>	<b>26,57</b>	<b>21,57</b>	<b>70,99</b>	<b>603,85</b>	
Уплотнен. полдник	Суп рисовый мол.	200	1,7	1,9	2,8	36,2	№ 60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№ 2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	№ 10
	Булоки	80	1,18	0,94	15	73,2	№ 50
<b>Итого за упл.полд.:</b>		<b>510</b>	<b>5,45</b>	<b>3,14</b>	<b>46,3</b>	<b>207,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1540</b>	<b>45,1</b>	<b>33,04</b>	<b>197,78</b>	<b>1211,83</b>	

УТВЕРЖДЕНО:  
МБДОУ "Детский сад  
№ 59 " Нана" г. Грозный"

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г

**Менюготавливаемых блюд на холодный период**  
**Возрастная категория: для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная	200	7,44	4,65	32,47	201,5	№ 13
	Бутерброд с маслом	40	5,06	7	14,62	145	№ 4
	Чай с сахаром	200	0,22	0,05	0,51	3,32	№ 55
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>12,72</b>	<b>11,7</b>	<b>47,6</b>	<b>349,82</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	2,9	5,2	51,9	№ 22
	Суп вермишелевый	200	3,52	5,98	9,78	117	№ 23
	Плов	150	17,2	17,1	25,2	324,0	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,3	235	№ 10
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,0	46
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>30,12</b>	<b>27,08</b>	<b>98,58</b>	<b>770,9</b>	
<b>Уплотнен. полдник</b>	Суп гречневый мол.	200	4,4	3,8	15,8	116	№ 25
	Кисель	200	0,2	0	14	28	№ 2
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	235	№ 10
	Вафли	20	0,84	1	14,3	106,2	№ 26
<b>Итого за упл. полд.:</b>		<b>460</b>	<b>13,34</b>	<b>5,8</b>	<b>92,4</b>	<b>485,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1470</b>	<b>56,18</b>	<b>44,58</b>	<b>238,58</b>	<b>1605,92</b>	



УТВЕРЖДЕНО:  
МБДОУ "Детский сад  
№ 59 " Нана" г. Грозный"

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд на холодный период**  
**Возрастная категория: для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	200	4,4	3,8	15,8	116	№ 25
	Бутерброд с маслом	40	6,77	0,86	41,4	183,08	№ 44
	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	3,21	№ 3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>11,44</b>	<b>4,83</b>	<b>57,31</b>	<b>302,29</b>	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый	200	2,07	5,35	10,26	111,87	№ 37
	Гуляш мясной	70	6	7,6	2,47	164,8	№ 7
	Г-р пюре	130	4,49	1,29	25,94	133,38	№ 38
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	235	№ 10
	Сок натуральный	100	0,5	0,1	9,9	43,0	46
<b>Итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>20,96</b>	<b>15,34</b>	<b>96,87</b>	<b>688,05</b>	
<b>Уплотнен. полдник</b>	Суп вермишелевый	200	2,58	0,25	17,65	83,25	№ 62
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	№ 10
	Какао с мол.	170	3,5	2,8	13,9	96,2	№ 2
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	№ 39
<b>Итого за упл.полд.:</b>		<b>430</b>	<b>10,75</b>	<b>6,25</b>	<b>68,35</b>	<b>375,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>43,15</b>	<b>26,42</b>	<b>222,53</b>	<b>1365,39</b>	

УТВЕРЖДЕНО:  
МБДОУ "Детский сад  
№ 59 " Нана" г. Грозный"

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г

**Менюготавливаемых блюд на холодный период**

**Возрастная категория:** для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	№ 21
	Бутерброд с маслом	40	6,77	0,86	41,4	183,08	№ 44
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15,0	60	№ 46
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>13,18</b>	<b>8,43</b>	<b>81,49</b>	<b>435,08</b>	
<b>Обед</b>	Салат из зел.горошка и сладкой кукурузы	60	0,5	1	1	5,8	№ 48
	Суп рисовый	200	2,52	0,24	5,64	35,76	№ 40
	Ленивые голубцы	200	6	7,6	2,47	164,8	№ 7
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	№ 46
	Хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,3	235	№ 10
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>17,92</b>	<b>10,04</b>	<b>77,61</b>	<b>533,36</b>	
<b>Уплотнен. полдник</b>	Оладьи с джемом	110	4,7	7,1	28,8	196,9	№ 41
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	№ 29
	Йогурт	95	3	2,3	4,5	72,0	
<b>Итого за упл.полд.:</b>		<b>405</b>	<b>4,8</b>	<b>7,2</b>	<b>56,7</b>	<b>309,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1565</b>	<b>35,9</b>	<b>25,67</b>	<b>215,8</b>	<b>1278,34</b>	