

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 МБДОУ «Колокольчик» г. Суовикино  
 \_\_\_\_\_ Черногорова И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 77ec8501155ddd520fd5feb079c22ecf2  
 Владелец Черногорова Инна Сергеевна  
 Действителен с 16.09.2025. по 10.12.2026.

**День шестой. 18.05.2026 (понедельник)**

**Возраст: 3-7 лет.**

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
185	<b>ЗАВТРАК</b> Каша из овсяных хлопьев жидкая на молоке	200	8.26	8.85	30.39	236
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>11.11</b>	<b>16.42</b>	<b>55.0</b>	<b>412</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56
<b>Итого</b>		<b>120</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>56</b>
	<b>ОБЕД</b> Салат из свеклы	50	0.86	3.65	5.02	56
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1.63	4.0	11.29	88
317	Макаронные изделия отварные	130	4.81	4.29	25.6	160
278	Бефстроганов из отварного мяса с томатным соусом	70	14.1	13.9	2.39	178
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>30.28</b>	<b>26.5</b>	<b>95.29</b>	<b>614</b>
	<b>ПОЛДНИК</b> Картофельное пюре	150	3.53	5.53	23.58	158
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
458	Ватрушка с повидлом	45	2.28	3.98	20.76	139
<b>Итого</b>		<b>375</b>	<b>8.66</b>	<b>11.92</b>	<b>58.70</b>	<b>388</b>
<b>Итого</b>		<b>1605</b>	<b>50.53</b>	<b>55.32</b>	<b>220.75</b>	<b>1470</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Колокольчик» г. Суровикино  
Черноярова И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 77ec8501155ddd520fd5feb079c22ecf2  
Владелец Черноярова Инна Сергеевна  
Действителен с 16.09.2025. по 10.12.2026.

**День седьмой. 19.05.2026 (вторник)**

**Возраст: 3-7 лет.**

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
185	Каша пшенная жидкая на молоке	200	6.32	5.51	36.38	247
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
7	Сыр «Российский» порционный	15	2.32	2.95	0	36
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>11.15</b>	<b>16.03</b>	<b>68.61</b>	<b>459</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
	Сок яблочный натуральный	150	0.6	0.6	14.7	70
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>70</b>
	<b>ОБЕД</b>					
38	Салат из моркови	50	0.65	0.11	4.13	21
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.27	13.71	84
278	Бефстроганов из сердца говяжьего в томатном соусе	70	13.98	13.61	2.36	182
320	Гороховое пюре	130	9.1	0.65	22.1	143
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>30.77</b>	<b>17.30</b>	<b>93.29</b>	<b>662</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
229	Вареники ленивые со сметаной	150	15.3	11.85	20.7	265
		15	0.39	2.25	1.04	24
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>18.54</b>	<b>16.51</b>	<b>36.10</b>	<b>380</b>
	<b>Итого</b>	<b>1620</b>	<b>60.96</b>	<b>50.44</b>	<b>212.7</b>	<b>1571</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 МБДОУ «Колокольчик» г. Суровикино  
 \_\_\_\_\_ Черноярова И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 77ec8501155ddd520fd5feb079c22ecf2  
 Владелец Черноярова Инна Сергеевна  
 Действителен с 16.09.2025. по 10.12.2026.

**День восьмой. 20.05.2026 (среда)**

**Возраст: 3-7 лет.**

№№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
168	Каша ячневая вязкая на молоке	200	7.12	6.55	27.47	217
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9.63</b>	<b>14.12</b>	<b>52.08</b>	<b>393</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
	Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>56</b>
	<b>ОБЕД</b>					
33	Салат из свеклы	50	0.86	3.65	5.02	56
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.89	3.91	6.78	78
268	Суфле рыбное	70	12.75	1.2	3.23	64
321	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.44	137
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>26.44</b>	<b>14.22</b>	<b>86.46</b>	<b>433</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
93	Суп молочный вермишелевый	200	5.75	5.21	18.84	145
	Печенье	35	2.69	6.16	23.06	158
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>8.50</b>	<b>11.39</b>	<b>51.89</b>	<b>343</b>
	<b>Итого</b>	<b>1645</b>	<b>45.05</b>	<b>70.21</b>	<b>202.19</b>	<b>1225</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Колокольчик» г. Суовикино  
\_\_\_\_\_ Черногорова И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 77ec8501155ddd520fd5feb079c22ecf2  
Владелец Черногорова Инна Сергеевна  
Действителен с 16.09.2025. по 10.12.2026.

**День девятый. 21.05.2026 (четверг)**

**Возраст: 3-7 лет.**

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	<b>ЗАВТРАК</b> Каша манная вязкая на молоке	200	6.24	6.37	34.57	224
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
7	Сыр «Российский» порционный	15	2.32	2.95	0	36
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
<b>Итого</b>		<b>435</b>	<b>11.07</b>	<b>16.89</b>	<b>59.10</b>	<b>436</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Сок яблочный натуральный	150	0.6	0.6	14.7	70
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>70</b>
20	<b>ОБЕД</b> Салат из белокочанной капусты	50	0.84	3.05	5.19	52
80	Суп картофельный с пшенной крупой	200	3.96	2.21	13.61	82
306	Биточки рубленые паровые	70	16.74	6.62	6.07	123
132	Капуста тушеная	130	2.57	4.18	12.13	102
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>28.99</b>	<b>16.72</b>	<b>82.79</b>	<b>539</b>
447	<b>ПОЛДНИК</b> Блинчик с повидлом с маслом сливочным	110	4.41	9.36	49.08	305
401	Кефир	180	5.22	5.0	8.0	90
<b>Итого</b>		<b>290</b>	<b>9.63</b>	<b>14.36</b>	<b>57.08</b>	<b>395</b>
<b>Итого</b>		<b>1565</b>	<b>50.29</b>	<b>48.57</b>	<b>213.57</b>	<b>1440</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Колокольчик» г. Суровикино  
Черноярова И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 77ec8501155ddd520fd5feb079c22ecf2  
Владелец Черноярова Инна Сергеевна  
Действителен с 16.09.2025. по 10.12.2026.

**День десятый. 22.05.2026 (пятница)**

**Возраст: 3-7 лет.**

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	<b>ЗАВТРАК</b> Каша вязкая из крупы «полтавской» на молоке	200	4.22	0.47	24.05	178
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>6.73</b>	<b>8.04</b>	<b>48.66</b>	<b>354</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56
<b>Итого</b>		<b>120</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>56</b>
	<b>ОБЕД</b>					
38	Салат из моркови и яблок	50	0.65	0.11	5.17	24
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1.63	4.0	11.29	88
300	Птица отварная	70	17.5	5.18	0	119
406	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.25	6.27	32.95	139
349	Соус томатный с овощами	15	0.22	1.06	1.89	18
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный 1с	40	3.16	0.4	19.32	95
	Хлеб ржаной 1с	20	1.32	0.24	6.68	35
<b>Итого</b>		<b>705</b>	<b>32.13</b>	<b>21.50</b>	<b>102.29</b>	<b>620</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
215	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157
	Икра кабачковая	70	0.7	4.9	4.9	68
474	Булочка домашняя	40	2.91	5.07	21.56	142
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
<b>Итого</b>		<b>375</b>	<b>11.53</b>	<b>23.45</b>	<b>52.96</b>	<b>469</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1620</b>	<b>50.87</b>	<b>53.47</b>	<b>215.61</b>	<b>1499</b>