

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий
 МБДОУ «Колокольчик» г. Суворикино
 _____ Черногорова И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

День первый. 25.05.2026 (понедельник)

Возраст: 1-3 года

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------|---|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 168 | ЗАВТРАК Каша гречневая вязкая на молоке | 130 | 7.66 | 4.40 | 37.66 | 176 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1.69 | 4.9 | 9.5 | 20 |
| 7 | Сыр «Российский» порционный | 10 | 1.55 | 1.96 | 0 | 24 |
| 392 | Чай сладкий | 150 | 1.05 | 0.01 | 8.32 | 33 |
| Итого | | 320 | 11.9 | 11.27 | 55.48 | 253 |
| 399 | ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок натуральный яблочный | 130 | 0.68 | 0.13 | 13.14 | 60 |
| Итого | | 130 | 0.68 | 0.13 | 13.14 | 60 |
| 20 | ОБЕД Салат из белокочанной капусты | 30 | 0.5 | 1.83 | 3.11 | 31 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 6.82 | 3.37 | 8.90 | 64 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 110 | 4.07 | 3.63 | 21.66 | 135 |
| 300 | Птица тушеная с овощами | 50 | 11.3 | 8.5 | 3.87 | 124 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 85 |
| | Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 |
| | Хлеб ржаной 1с | 15 | 0.99 | 0.18 | 5.01 | 26 |
| Итого | | 535 | 26.38 | 17.82 | 77.86 | 536 |
| 321 | ПОЛДНИК Суп молочный с рисом | 130 | 1.99 | 3.12 | 13.28 | 89 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 85 |
| 458 | Булочка домашняя | 40 | 2.91 | 5.07 | 21.56 | 142 |
| Итого | | 320 | 5.2 | 8.2 | 55.66 | 316 |
| Итого | | 1305 | 44.16 | 37.42 | 202.14 | 885 |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Колокольчик» г. Суовикино
_____ Черноярова И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

День второй. 26.05.2026 (вторник)

Возраст: 1-3 года

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------|--|-------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 185 | ЗАВТРАК Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 130 | 5.37 | 5.75 | 20.11 | 153 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1.69 | 4.9 | 9.5 | 20 |
| 392 | Чай сладкий | 150 | 1.05 | 0.01 | 8.32 | 33 |
| Итого | | 310 | 8.11 | 10.66 | 48.54 | 206 |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее | 100 | 0.3 | 0.4 | 11.5 | 48 |
| Итого | | 100 | 0.3 | 0.4 | 11.5 | 48 |
| | ОБЕД Салат из свеклы | 30 | 0.51 | 2.19 | 3.01 | 34 |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1.22 | 3.31 | 8.4 | 66 |
| 284 | Оладьи из печени говяжьей | 50 | 9.7 | 1.7 | 2.76 | 78 |
| 321 | Картофельное пюре | 110 | 2.59 | 4.06 | 17.29 | 116 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 85 |
| | Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 |
| | Хлеб ржаной 1с | 15 | 0.99 | 0.18 | 5.01 | 26 |
| Итого | | 535 | 17.71 | 11.75 | 71.78 | 476 |
| 237 | ПОЛДНИК Запеканка из творога с морковью со сметаной | 100 10 | 11.66 0.26 | 10.29 1.51 | 23.78 0.69 | 234 16 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.37 | 2.01 | 11.96 | 76 |
| Итого | | 260 | 14.29 | 13.83 | 36.43 | 326 |
| Итого | | 1205 | 40.41 | 36.58 | 168.25 | 1056 |

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

День третий. 27.05.2026 (среда)

Возраст: 1-3 года

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------|-----------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 168 | Каша ячневая вязкая на молоке | 130 | 4.63 | 4.26 | 17.85 | 141 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1.69 | 4.9 | 9.5 | 20 |
| 7 | Сыр «Российский» порционный | 10 | 1.55 | 1.96 | 0 | 24 |
| 392 | Чай сладкий | 150 | 1.05 | 0.01 | 8.32 | 33 |
| Итого | | 320 | 8.92 | 11.13 | 35.67 | 218 |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | |
| | Сок натуральный яблочный | 130 | 0.68 | 0.13 | 13.14 | 60 |
| Итого | | 130 | 0.68 | 0.13 | 13.14 | 60 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 38 | Салат из моркови и яблок | 30 | 0.39 | 0.07 | 3.1 | 14 |
| 80 | Суп картофельный с пшенной крупой | 150 | 1.47 | 1.66 | 10.21 | 62 |
| 305 | Котлета рубленая | 50 | 11.67 | 6.14 | 3.21 | 121 |
| 132 | Капуста тушеная | 110 | 2.17 | 3.54 | 10.26 | 86 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 85 |
| | Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 |
| | Хлеб ржаной 1с | 15 | 0.99 | 0.18 | 5.01 | 26 |
| Итого | | 535 | 19.39 | 10.17 | 53.79 | 209 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 93 | Суп молочный вермишелевый | 130 | 3.74 | 3.39 | 12.24 | 94 |
| | Пряник сливочный | 40 | 0.22 | 1.84 | 30.6 | 14 |
| 392 | Чай сладкий | 150 | 1.05 | 0.01 | 8.32 | 33 |
| Итого | | 320 | 5.01 | 5.24 | 51.16 | 141 |
| Итого | | 1305 | 34.0 | 26.67 | 153.76 | 628 |

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 77ec8501155ddd520fd5feb079e22ecf2
Владелец Черноярова Инна Сергеевна
Действителен с 16.09.2025. по 10.12.2026.

День четвертый. 28.05.2026 (четверг)

Возраст: 1-3 года

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------|---|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 168 | ЗАВТРАК Каша вязкая из крупы «полтавской» на молоке | 130 | 2.7 | 3.56 | 15.63 | 129 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1.69 | 4.9 | 9.5 | 20 |
| 392 | Чай сладкий | 150 | 1.05 | 0.01 | 8.32 | 33 |
| Итого | | 310 | 5.44 | 8.47 | 33.45 | 182 |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее | 100 | 0.3 | 0.4 | 11.5 | 48 |
| Итого | | 100 | 0.3 | 0.4 | 11.5 | 48 |
| | ОБЕД Салат из свеклы | 30 | 0.51 | 2.19 | 3.01 | 34 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 3.67 | 2.93 | 5.08 | 59 |
| 304 | Плов из птицы | 160 | 9.85 | 6.58 | 19.84 | 178 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 85 |
| | Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 |
| | Хлеб ржаной 1с | 15 | 0.99 | 0.18 | 5.01 | 26 |
| Итого | | 535 | 17.72 | 12.19 | 68.25 | 453 |
| 447 | ПОЛДНИК Блинчик с повидлом с маслом сливочным | 95 | 3.81 | 8.36 | 43.08 | 263 |
| 401 | Кефир | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.11 | 75 |
| Итого | | 245 | 8.16 | 12.11 | 49.19 | 338 |
| Итого | | 1190 | 31.62 | 33.17 | 162.39 | 1021 |

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

День пятый. 29.05.2026 (пятница)

Возраст: 1-3 года

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------|-------------------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| | Каша манная на молоке | 130 | 4.03 | 4.14 | 22.47 | 146 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1.69 | 4.9 | 9.5 | 20 |
| 392 | Чай сладкий | 150 | 1.05 | 0.01 | 8.32 | 33 |
| | Итого | 310 | 6.77 | 9.05 | 40.29 | 199 |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | |
| | Сок яблочный натуральный | 130 | 0.68 | 0.13 | 13.14 | 60 |
| | Итого | 130 | 0.68 | 0.13 | 13.14 | 60 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0.5 | 1.83 | 3.11 | 31 |
| 80 | Суп картофельный с рисом | 150 | 4.8 | 3.17 | 10.2 | 62 |
| 406 | Рагу из птицы | 150 | 13.95 | 12.7 | 11.87 | 239 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 85 |
| | Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 |
| | Хлеб ржаной 1с | 15 | 0.99 | 0.18 | 5.01 | 26 |
| | Итого | 525 | 22.94 | 18.19 | 65.4 | 514 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5.11 | 4.61 | 0.30 | 63 |
| | Икра кабачковая | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71 |
| 467 | Булочка ванильная | 40 | 2.28 | 3.98 | 19.53 | 124 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 85 |
| | Итого | 290 | 8.86 | 13.94 | 45.27 | 343 |
| | Итого | 1255 | 39.15 | 41.31 | 164.1 | 1116 |