

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

День первый. 08.06.2026 (понедельник)

**Возраст: 3-7 лет.**

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	<b>ЗАВТРАК</b> Каша гречневая вязкая на молоке	200	11.79	6.77	57.95	270
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>16.62</b>	<b>17.29</b>	<b>82.56</b>	<b>482</b>
399	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Сок натуральный яблочный	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
81	Суп картофельный с бобовыми	200	9.11	3.83	11.87	98
317	Макаронные изделия отварные	130	4.81	4.29	25.6	160
300	Птица тушеная с овощами	80	18.08	13.6	6.2	199
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>700</b>	<b>28.44</b>	<b>25.43</b>	<b>99.85</b>	<b>641</b>
321	<b>ПОЛДНИК</b> Суп молочный с рисом	200	3.06	4.8	20.44	137
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
458	Булочка домашняя	40	2.91	5.07	21.56	142
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>6.37</b>	<b>9.89</b>	<b>66.99</b>	<b>381</b>
<b>Итого</b>		<b>1705</b>	<b>52.03</b>	<b>53.21</b>	<b>264.1</b>	<b>1574</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Колокольчик» г. Суворикино  
Черноярва И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**День второй. 09.06.2026 (вторник)**

**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 молочная жидкая	200	8.26	8.85	30.95	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>55.56</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
284	Оладьи из печени говяжьей	70	13.58	2.38	3.87	102
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>24.01</b>	<b>15.49</b>	<b>91.61</b>	<b>615</b>
237	<b>ПОЛДНИК</b> Запеканка из творога с морковью со сметаной	130	15.15	13.37	30.91	304
		10	0.26	1.51	0.69	16
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
<b>Итого</b>		<b>320</b>	<b>18.26</b>	<b>17.29</b>	<b>45.96</b>	<b>411</b>
<b>Итого</b>		<b>1550</b>	<b>53.86</b>	<b>49.68</b>	<b>204.89</b>	<b>1494</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 МБДОУ «Колокольчик» г. Суворикино  
 Чернырова И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**День третий. 10.06.2026 (среда)**

**Возраст: 3-7 лет.**

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая 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
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>11.95</b>	<b>17.07</b>	<b>52.08</b>	<b>429</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
	Сок натуральный яблочный	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 и яблок	50	0.65	0.11	5.17	24
80	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1.96	2.21	13.61	82
305	Котлета рубленая	70	16.36	8.6	4.5	170
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>26.42</b>	<b>15.76</b>	<b>86.4</b>	<b>610</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
93	Суп молочный вермишелевый	200	5.75	5.21	18.84	145
	Пряник сливочный	40	0.22	1.84	30.6	14
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>6.03</b>	<b>7.07</b>	<b>49.43</b>	<b>199</b>
<b>Итого</b>		<b>1695</b>	<b>45.0</b>	<b>40.5</b>	<b>202.61</b>	<b>1308</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 МБДОУ «Колокольчик» г. Суворикино  
 Чернырова И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**День четвертый. 11.06.2026 (четверг)**

**Возраст: 3-7 лет.**

№ рецептуры	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	198
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>7.99</b>	<b>49.11</b>	<b>374</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
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.89	3.91	6.78	78
304	Плов из птицы	200	12.32	8.23	24.81	223
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>22.95</b>	<b>8.96</b>	<b>87.6</b>	<b>589</b>
	<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>1520</b>	<b>39.79</b>	<b>32.11</b>	<b>205.55</b>	<b>1414</b>