

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 первый. 22.06.2026 (понедельник)

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	ЗАВТРАК 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
Итого		435	16.62	17.29	82.56	482
399	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок натуральный яблочный	150	0.6	0.6	14.7	70
Итого		150	0.6	0.6	14.7	70
20	ОБЕД 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
Итого		700	28.44	25.43	99.85	641
321	ПОЛДНИК 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
Итого		420	6.37	9.89	66.99	381
Итого		1705	52.03	53.21	264.1	1574

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. 23.06.2026 (вторник)

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
185	ЗАВТРАК 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
Итого		420	11.11	16.42	55.56	412
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56
Итого		120	0.48	0.48	11.76	56
	ОБЕД					
33	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
Итого		690	24.01	15.49	91.61	615
237	ПОЛДНИК 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
Итого		320	18.26	17.29	45.96	411
Итого		1550	53.86	49.68	204.89	1494

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. 24.06.2026 (среда)

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
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
Итого		435	11.95	17.07	52.08	429
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Сок натуральный яблочный	150	0.6	0.6	14.7	70
Итого		150	0.6	0.6	14.7	70
	ОБЕД					
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
Итого		690	26.42	15.76	86.4	610
	ПОЛДНИК					
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
Итого		420	6.03	7.07	49.43	199
Итого		1695	45.0	40.5	202.61	1308

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. 25.06.2026 (четверг)

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	ЗАВТРАК 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
Итого		420	6.73	7.99	49.11	374
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56
Итого		120	0.48	0.48	11.76	56
	ОБЕД 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
Итого		690	22.95	8.96	87.6	589
	ПОЛДНИК Блинчик с повидлом с маслом сливочным	110	4.41	9.36	49.08	305
401	Кефир	180	5.22	5.0	8.0	90
Итого		290	9.63	14.36	57.08	395
Итого		1520	39.79	32.11	205.55	1414

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 пятый. 26.06.2026 (пятница)

Возраст: 3-7 лет.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша манная на молоке	200	6.2	6.37	34.57	224
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40
	Итого	420	8.71	13.94	59.18	400
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Сок яблочный натуральный	150	0.6	0.6	14.7	70
	Итого	150	0.6	0.6	14.7	70
	ОБЕД					
20	Салат из белокочанной капусты	50	0.5	3.0	1.55	35
80	Суп картофельный с рисом	200	6.4	4.22	13.6	83
406	Рагу из птицы	200	18.61	16.93	15.82	319
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
	Итого	690	30.39	24.81	81.96	669
	ПОЛДНИК					
213	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63
	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	118
467	Булочка ванильная	40	2.28	3.98	19.53	124
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
	Итого	360	9.68	17.44	52.52	407
	Итого	1620	49.38	56.79	208.36	1546