

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 первый. 22.06.2026 (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. 23.06.2026 (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
	ПОЛДНИК Запеканка из творога с морковью со сметаной	100	11.66	10.29	23.78	234
		10	0.26	1.51	0.69	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. 24.06.2026 (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. 25.06.2026 (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
	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. Суворикино
Черноярова И.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

День пятый. 26.06.2026 (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