



УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с № 7»

Л.П.Белова

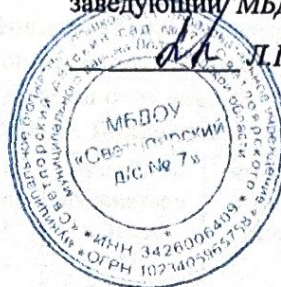
День недели: понедельник

Дата 07.07.2025

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7 лет	Ккал 3-7 лет
1-й завтрак				
Отварные макароны с маслом и сыром	175	151,3	200	256,6
Бутерброд с маслом	20/5	135,91	25/6	136
Чай с лимоном	150	61,2	170	65
2-й завтрак				
Сок фруктовый	100	68,6	100	68,6
Обед				
Суп картофельный с клецками, со сметаной	150	80,2	200	81,2
Икра из свеклы или овощи по сезону	20	40,04	30	40,04
Тефтели мясные в томатном соусе	50/10	174,2	60/10	175,2
Капуста тушеная	70	104	100	104
Компот из сухофруктов	150	85,6	180	85,6
Хлеб пшеничный	15	187,05	30	187,05
Хлеб ржаной	15	52	30	66,51
Полдник				
Каша с молоком манная жидкая	150	157,4	150	209,9
Какао с молоком	150	90,5	150	101,9
Итого за день		1487,7		1577,6

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»



Л.П.Белова

День недели: вторник

Дата: 08.07.2025

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3- 7лет
1-й завтрак				
Каша с молоком рисовая жидкая	175	75,5	200	80,5
Бутерброд с маслом	20/5	135,91	25/6	136
Напиток цикория с молоком	150	41,2	170	45
2-й завтрак				
Яблоко	100	68,6	100	68,6
Обед				
Суп картофельный с гренками со сметаной	150	47,4	200	53,4
Овощи по сезону	20	10,04	30	10,04
Бефстроганов из отварного мяса в сметанно-молочном соусе	60	120,3	70	135,6
Макароны отварные с маслом	100	140,3	100	155,5
Компот из сухофруктов	150	85,6	180	85,6
Хлеб пшеничный	15	187,04	30	187,05
Хлеб ржаной	15	52	30	66,5
Полдник				
Омлет натуральный	70	181,6	70	182,0
Икра кабачковая	20	90,5	20	90,5
Хлеб ржаной	15	52,0	25	66,5
Чай с лимоном	150	61,	150	65
Итого за день:		1349,2		1428,9



УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Л.П.Белова

День недели: среда

Дата 09.07.2025

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3-7лет
1-й завтрак				
Суп с молоком, с гречневой крупой	175	12,94	200	13,0
Бутерброд с маслом	20/5	135,9	25/6	136
Чай с молоком	150	10,3	170	15,6
2-й завтрак				
Сок фруктовый	100	68,6	100	68,6
Обед				
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	25,5	200	33,6
Овощи по сезону	20	10,4	30	10,4
Макаронник с мясом говядины с томатным соусом	100/10	150,3	160/10	153,5
Компот из сухофруктов	150	85,6	180	85,6
Хлеб пшеничный	15	187,5	30	187,5
Хлеб ржаной	15	52	20	66,5
Полдник				
Плюшка с сахаром	70	331,4	75	350,34
Ряженка (Снежок)	100	5,1	100	5,1
Итого за день:		1075,5		1125,3



УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

М.П. Белова

День недели: четверг

Дата: 10.07.2025

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3- 7лет
1-й завтрак				
Каша геркулесовая с молоком	170	162,5	200	182,5
Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5	135,91	25/6/6	136
Какао с молоком	150	90,5	180	101,9
2-й завтрак				
Сок фруктовый	80	68,6	100	68,6
Обед				
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	150	85,2	200	86,1
Овощи по сезону	20	30	30	32,4
Котлета паровая из мяса птицы	50	110,5	60	112,5
Овощное рагу	90	100,6	120	107,9
Компот из сухофруктов	150	85,6	180	85,6
Хлеб пшеничный	15	187,5	25	187,5
Хлеб ржаной	15	52	20	66,5
Полдник				
Сырники с творогом в сметанно-молочном соусе	60/10	201,79	70/15	205,5
Кисель	150	83,8	150	87,6
Итого		1394,5		1459,8



УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Л.П.Белова

День недели: пятница

Дата: 11.07.2025

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3-7лет
1-й завтрак				
Каша молочная ячневая жидкая	175	121,3	200	129,5
Бутерброд с маслом	20/5	135,91	25/6	136
Напиток цикория с молоком	150	41,2	170	45
2-й завтрак				
Сок фруктовый	90	68,6	100	68,6
Обед				
Суп картофельный с бобовыми	150	72,8	200	79,9
Овощи по сезону				
Шницель рыбный натуральный в томатном соусе	50/10	86,7	70/10	91,1
Картофельное пюре	100	157	130	167,3
Компот из сухофруктов	150	85,6	150	86,6
Хлеб пшеничный	15	187,5	20	187,5
Хлеб ржаной	15	52	20	66,5
Полдник				
Плюшка	70	216,4	80	222,4
Чай сладкий с лимоном	130	88	150	108,9
		1322,6		139,0



УТВЕРЖДЕНО

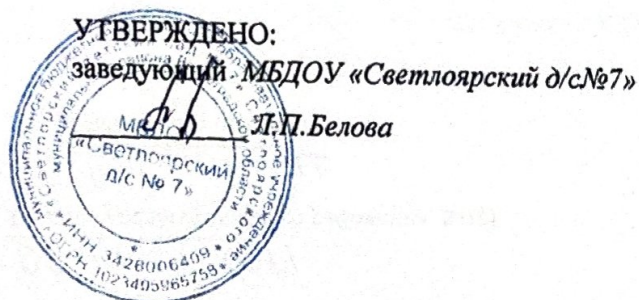
заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Т.П. Белова

День недели: понедельник

Дат: 14.07.2025

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3-7лет
1-й завтрак				
Отварные макароны с маслом и сыром	160	122,3	190	130,5
Бутерброд с маслом	20/5	135,91	25/6	136
Кисель с повидлом	165	61,2	180	65
2-й завтрак				
Сок фруктовый	90	68,6	100	68,6
Обед				
Суп с рыбными консервами	150	90,5	200	92,3
Овощи по сезону	20	30	30	32,4
Котлета мясная в томатном соусе	50/10	112,44	60/10	130,5
Каша гречневая рассыпчатая	90	198,3	120	200,1
Компот из сухофруктов	150	85,6	170	85,6
Хлеб пшеничный	15	15,5	25	187,05
Хлеб ржаной	15	52	15	66,51
Полдник				
Каша с молоком геркулесовая	150	140,3	200	146,54
Чай с сахаром	150	33,6	150	33,6
Итого за день		1317,8		1374,7



День недели: вторник

Дата: 15.07.2025

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3-7лет
1-й завтрак				
Каша манная с молоком	175	127,3	200	135,4
Бутерброд с маслом	20/5	135,91	25/6	136
Какао с молоком	150	90,5	180	101
2-й завтрак				
Яблоко	90	68,6	100	68,6
Обед				
Суп рисовый со сметаной	150	70,8	200	89,3
Овощи по сезону	20	30,0	30	32,4
Жаркое по домашнему, с мясом птицы	100	325,6	160	370,6
Компот из сухофруктов	150	85,6	180	85,6
Хлеб пшеничный	15	187,04	20	187,05
Хлеб ржаной	15	52	20	66,5
Полдник				
Пирожок из дрожжевого теста с картофелем	60	174,79	70	194,79
Чай с лимоном	150	61,2	150	65
Итого за день:		1409,8		1533,6

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Л.П.Белова



День недели: среда

Дата: 16.07.2025

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3-7лет
1-й завтрак				
Каша ячневая с молоком	175	205,0	200	218,34
Бутерброд с маслом	20/5	135,9	25/6	136
Напиток цикория с молоком	150	41,2	170	45,0
2-й завтрак				
Сок фруктовый	90	68,6	100	68,6
Обед				
Борщ на курином бульоне со сметаной	150	108,2	200	168,2
Овощи по сезону	20	10,4	30	10,4
Макаронник с курицей с томатным соусом	100/10	265,4	150/10	275,4
Компот из сухофруктов	150	85,6	180	85,6
Хлеб пшеничный	15	187,5	20	187,5
Хлеб ржаной	15	52	20	66,5
Полдник				
Ватрушка с повидлом	70	229,94	80	236,4
Ряженка (Снежок)	100	5,1	120	5,1
Итого за день:		1394,4		1502,6

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Л.П.Белова



День недели: четверг

Дата: 17.07.2025

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7 лет	Ккал 3-7 лет
1-й завтрак				
Каша пшеничная с молоком	175	120,8	200	180,4
Бутерброд с маслом, сыром	20/5	131,91	25/6	136
Какао с молоком	150	90,5	170	101,9
2-й завтрак				
Сок фруктовый	90	68,6	100	68,6
Обед				
Суп картофельный вермишелевый со сметаной	150	111,3	200	150,5
Овощи по сезону	20	10	30	1,4
Плов из мяса птицы	120	150,3	170	153,5
Компот из сухофруктов	150	85,6	180	85,6
Хлеб пшеничный	15	185,5	25	187,5
Хлеб ржаной	15	52	25	66,5
Полдник				
Ватрушка с творогом	60/10	112,3	70/15	139,6
Кисель	150	83,8	150	87,6
Итого		1346,9		1544,3

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Л.П.Белова



День недели: пятница

Дата: 18.07.2025

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3-7лет
1-й завтрак				
Суп вермишелевый с молоком	175	217,14	200	181,33
Бутерброд с маслом	20/5	131,91	25/6	136
Чай с молоком	150	41,2	170	45,5
2-й завтрак				
Сок фруктовый	90	68,6	100	68,6
Обед				
Суп картофельный с гречками и сметаной	150	92,0	200	88,0
Овощи по сезону	20	30	30	32,4
Шницель рыбный натуральный в томатном соусе	50/10	86,7	60/10	86,7
Картофельное пюре	80	157	120	157,0
Компот из сухофруктов	150	85,6	170	85,6
Хлеб пшеничный	10	187,5	20	187,5
Хлеб ржаной	15	52	20	66,51
Полдник				
Омлет натуральный	70	181,6	70	182,0
Чай с сахаром	150	33,6	150	33,6
Хлеб ржаной	20	52	30	66,51
Икра кабачковая	20	90,5	20	90,5
Итого за день		1307,8		1307,3