

Завершающий МЭДОУ
Сергей сар. Соловьев
Александр ИМ РР

С.В. Чернышова Т.В.
М.В. Виноградова Т.В.
Шипелица Татьяна Юрьевна

Прием пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Сад от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Если от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Если от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Если от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Если от 1 до 3 лет
1 день	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	130	7,60	6,59	5,60	4,85	50,00	43,33	271,80	235,56
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Второй завтрак:	Кондитерское изделие	25	25	3,00	3,00	4,70	4,70	20,00	20,00	174,40	174,4
Итого за завтрак/ второй завтрак:		425	365	14,50	11,93	11,80	10,45	106,70	88,35	601,60	514,57
Обед:	Салат из свеклы/Помидоры свежие*	50	40	0,99	0,79	1,06	0,85	5,79	4,63	36,63	29,3
	Суп гороховый с мясом кур	200	180	7,60	6,84	5,10	4,59	18,50	16,65	145,00	130,5
	Овощи тушеные с мясом кур	230	180	6,80	5,32	7,50	5,87	22,60	17,69	174,60	136,64
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	18,89	15,74	14,26	11,79	84,99	68,59	510,83	416,92
Уплотненный полдник:	Каша гречневая молочная	200	150	9,30	7,00	9,70	7,28	39,30	29,48	273,00	204,75
	Кофейный напиток	200	180	5,60	5,04	6,40	5,76	19,40	17,46	153,90	138,51
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	450	360	18,80	14,38	17,60	13,94	85,40	62,96	544,40	413,76
Итого за день:		1605	1315	52,19	39,05	43,66	31,48	277,09	199,90	1656,83	1170,85

Заведующий МБДОУ
Семёновский сад. Сорочинско
Александров А.И.

С.А. Савельева

M.D.

Шипелина
Татьяна
Юрьевна

08003470



МЕНЮ НА вторник 1 недели

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
2 день	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша рисовая на молоке	200	150	4,90	3,68	8,00	6,00	23,30	17,48	178,20	133,65
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	11,80	11,80	45,00	45,00
Итого за завтрак/ второй завтрак:		550	460	9,20	6,42	9,90	7,30	71,80	54,30	378,60	283,26
Обед:	Огурец соленый/ Огурец свежий*	50	40	0,56	0,45	0,08	0,06	1,50	1,20	9,10	7,28
	Борщ с мясом кур и сметаной	200	180	5,70	5,13	6,60	5,94	12,70	11,43	124,60	112,14
	Котлеты рыбные	80	60	11,70	8,78	2,20	1,65	6,00	4,50	106,00	79,5
	Пюре картофельное	150	120	4,00	3,20	5,70	4,60	25,90	20,70	166,10	132,9
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	25,46	20,35	15,18	12,73	84,20	67,45	560,40	452,30
Уплотненн ый полдник:	Запеканка творожн-мальная со сгущенкой	150	120	22,50	18,00	15,40	12,32	32,80	26,24	358,90	287,12
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	400	330	26,400	20,430	16,900	13,220	69,500	58,640	514,300	426,02
	Итого за день:	1680	1380	61,06	47,20	41,98	33,25	225,50	180,39	1453,30	1161,58

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
детский сад "Солнышко"
Жилина И.И.



МЕНЮ НА среда 1 недели

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
3 день	СРЕДА										
Завтрак:	Каша пшенная на молоке	200	150	5,70	4,28	8,10	6,08	24,60	18,45	189,60	142,20
	Какао с молоком	200	180	5,80	5,22	6,60	5,94	19,70	17,73	157,70	141,93
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,50
Второй завтрак:	Кондитерское изделие	25	25	3,00	3,00	4,70	4,70	20,00	20,00	174,40	174,4
Итого за завтрак/ второй завтрак:		475	385	18,40	14,84	20,90	17,62	91,00	72,20	639,20	529,03
Обед:	Горошек зеленый/ Салат из моркови с сахаром	50	40	2,68	2,14	0,17	0,14	5,63	4,50	34,67	27,74
	Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	200	180	4,70	4,23	5,60	5,04	11,50	10,35	107,80	97,02
	Рисовые зразы	230	180	15,90	12,44	11,30	8,84	41,60	32,56	348,90	273,05
	Подлива по-домашнему	30	20	1,30	0,87	0,10	0,07	8,10	5,40	38,40	25,6
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	760	610	28,08	22,47	17,77	14,57	104,93	82,43	684,37	543,89
Уплотненный полдник:	Овощи тушеные	200	180	6,800	6,120	7,500	6,75	22,600	20,340	174,600	157,14
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	400	390	10,70	8,46	9,00	7,65	59,30	45,36	330,00	261,75
Итого за день:		1635	1385	57,18	42,77	47,67	35,14	255,23	179,99	1653,57	1160,27

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
детский сад "Солнышко"
Т.М.Савина

МЕНЮ НА четверг 1 недели

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
4 день	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша манная на молоке	200	150	5,80	4,35	8,60	6,45	23,10	17,33	188,20	141,15
	Кисель	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	11,70	49,20	44,28
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	150	0,08	0,08	0,00	0,00	13,65	13,65	57,00	57,00
Итого за завтрак/второй завтрак:		600	510	9,78	6,77	10,10	7,35	76,45	58,70	411,90	312,93
Обед:	Салат из свежей капусты/Салат из квашеной капусты*	50	40	1,05	0,84	1,56	1,25	3,96	3,17	34,77	27,82
	Рассольник со сметаной	200	180	6,80	6,12	5,60	5,04	22,80	20,52	163,00	146,7
	Котлета из мяса кур	80	60	18,00	13,50	15,20	11,40	6,00	4,50	228,90	171,68
	Макароны отварные	150	120	6,30	5,04	4,30	3,44	45,00	36,00	235,30	188,24
	Подлива по-домашнему	30	20	1,30	0,87	0,10	0,07	8,10	5,40	38,40	25,6
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	760	610	36,95	29,16	27,36	21,68	123,96	99,21	854,97	680,52
Уплотненный полдник:	Оладьи с сгущенным молоком	150	120	8,60	6,88	9,40	7,52	53,90	43,12	331,80	265,44
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Итого за уплотненный полдник:	350	390	8,60	5,58	9,40	4,05	63,90	49,59	369,70	231,78
Итого за день:		1710	1510	55,33	41,43	46,86	33,08	264,31	193,85	1636,57	1168,23

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
детский сад "Солнышко"
Давыдова Т.В.

МЕНЮ НА пятницу 1 недели

Шинелина
Татьяна
Юрьевна



Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
5 день	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша кукурузная на молоке	200	150	5,30	3,98	7,90	5,93	27,70	20,78	191,00	143,25
	Кофейный напиток	200	180	5,60	5,04	6,40	5,76	19,40	17,46	153,90	138,51
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Второй завтрак:	Кондитерское изделие	25	25	3,00	3,00	4,70	4,70	20,00	20,00	174,40	174,4
Итого за завтрак/ второй завтрак:		475	385	17,80	14,36	20,50	17,29	93,80	74,26	636,80	526,66
Обед:	Икра кабачковая/ Салат из помидоров и огурцов	50	40	0,00	0,00	3,57	2,86	3,57	2,86	48,45	30,4
	Суп картофельный с мясом кур	200	180	9,20	8,28	10,20	9,18	12,70	11,43	177,10	159,39
	Ленивые голубцы с мясом кур	200	180	16,70	15,03	13,80	12,42	20,60	18,54	263,80	237,42
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	700	590	29,400	26,100	28,170	24,940	74,970	62,450	643,950	547,69
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	120/40	12,580	10,060	10,070	8,060	10,33	8,26	180,67	144,54
	Кисель	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	11,70	49,20	44,28
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	450	370	16,48	12,40	11,57	8,96	50,03	35,98	347,37	259,32
Итого за день:		1625	1345	63,68	49,86	60,24	46,49	218,80	152,69	1628,12	1159,27

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
детский сад "Солнышко"
Татьяна Юрьевна

МЕНЮ НА понедельник 2 недели

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
6 день	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	150	120	7,60	6,08	5,60	4,48	40,90	32,72	234,10	187,28
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Второй завтрак:	Кондитерское изделие	25	25	3,00	3,00	4,70	4,70	20,00	20,00	174,40	174,4
Итого за завтрак/второй завтрак:		425	355	14,50	11,42	11,80	10,08	97,60	77,74	563,90	466,29
Обед:	Салат из свеклы/Помидоры свежие*	50	40	0,99	0,79	1,06	0,85	5,79	4,63	36,63	29,3
	Суп по-крестьянски с крупой	200	180	4,900	4,410	4,900	4,410	18,200	16,380	131,900	118,71
	Овощи тушеные с мясом кур	230	180	6,800	5,320	7,500	5,870	22,600	17,690	174,600	136,64
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	16,19	13,31	14,06	11,61	84,69	68,32	497,73	405,13
Уплотненный полдник:	Вермишель молочная	200	150	6,800	5,100	8,100	6,080	33,600	25,200	228,500	171,38
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	450	360	10,70	7,44	9,60	6,98	70,30	50,22	383,90	275,99
Итого за день:		1605	1305	41,39	29,17	35,46	23,97	252,59	176,28	1445,53	973,01

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
детский сад "Солнышко"
Александрова И.И.

Шипелова
Татьяна
Юрьевна



МЕНЮ НА вторник 2 недели

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
7 день	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша пшениная молочная	200	150	5,70	4,28	8,10	6,08	24,60	18,45	189,60	142,2
	Какао на молоке	200	180	5,80	5,22	6,60	5,94	19,70	17,73	157,70	141,93
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	11,80	11,80	45,00	45,00
Итого за завтрак/ второй завтрак:		550	460	15,80	12,24	16,60	13,32	82,80	64,00	509,80	399,63
Обед:	Горошек зеленый/ Салат из моркови с сахаром	50	40	0,780	2,140	1,560	0,140	5,640	4,500	40,470	27,74
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	180	2,70	2,43	3,90	3,51	13,30	11,97	95,10	85,59
	Рыба запеченная	80	60	15,80	15,80	2,90	2,90	10,00	10,00	157,20	157,2
	Пюре картофельное	150	120	4,00	3,20	5,70	4,60	25,90	20,70	166,10	132,9
	Подлива по-домашнему	30	20	1,30	0,87	0,10	0,07	8,10	5,40	38,40	25,6
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	760	610	28,08	27,63	14,76	11,26	101,04	91,81	651,87	578,93
Уплотненн ый полдник:	Запеканка творожно-рисовая с сгущенкой	150	120	19,90	15,92	12,90	10,32	24,60	19,68	291,80	233,44
	Кофейный напиток	200	180	5,60	5,04	6,40	5,76	19,40	17,46	153,90	138,51
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	400	330	29,40	23,30	20,80	16,98	70,70	53,16	563,20	442,45
Итого за день:		1710	1400	73,28	63,43	52,16	44,96	254,54	201,15	1724,87	1479,91

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Завершающий МБДОУ
детский сад "Солнышко"
Иванов И.И.

Шипелина
Татьяна
Юрьевна

МЕНЮ НА среда 2 недели

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
8 день	СРЕДА										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	150	4,88	3,66	6,67	4,96	19,60	14,95	158,71	119,66
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Второй завтрак:	Кондитерское изделие	25	25	3,00	3,00	4,70	4,70	20,00	20,00	174,40	174,4
Итого за завтрак/ второй завтрак:		475	385	11,78	9,00	12,87	10,56	76,30	59,97	488,51	398,67
Обед:	Салат из квашеной капусты/ Салат из свежей капусты*	50	40	1,05	0,84	1,56	1,25	3,96	3,17	34,77	27,82
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	180	5,80	5,22	6,90	6,21	14,20	12,78	132,30	119,07
	Плов с мясом кур	230	180	11,60	9,08	15,90	12,44	35,90	28,10	319,30	249,89
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	21,95	17,93	24,96	20,38	92,16	73,67	640,97	517,26
Уплотненный полдник:	Яйцо вареное	50	50	6,40	6,40	5,80	5,80	0,40	0,40	78,50	78,5
	Чай с молоком	200	180	5,80	5,22	6,60	5,94	19,70	17,73	157,70	141,93
	Ватрушка с творогом	70	70	9,70	9,70	7,10	7,10	41,90	41,90	269,90	269,9
	Итого за уплотненный полдник:	320	300	21,90	21,32	19,50	18,84	62,00	60,03	506,10	490,33
Итого за день:		1525	1275	55,63	45,27	57,33	46,12	230,46	176,20	1635,58	1245,85

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
детский сад "Солнышко"
Михайлова И.В.

М.П. Михайлова И.В.
М.П. Михайлова И.В.

МЕНЮ НА четверг 2 недели

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
9 день	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	9,30	6,98	9,70	7,28	39,30	29,48	273,00	204,75
	Сыр (порционный)	7	7	2,60	2,60	2,70	2,70	0,00	0,00	35,20	35,2
	Кофейный напиток	200	180	5,60	5,04	6,40	5,76	19,40	17,46	153,90	138,51
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	150	0,08	0,08	0,00	0,00	13,65	13,65	57,00	57,00
Итого за завтрак/ второй завтрак:		607	517	21,48	17,04	20,30	16,64	99,05	76,61	636,60	505,96
Обед:	Икра кабачковая/ Салат из помидоров и огурцов	50	40	0,00	0,00	3,57	2,86	3,57	2,86	48,45	30,4
	Суп рыбный с картофелем	200	180	9,40	8,46	4,40	3,96	18,20	16,38	145,20	130,68
	Капуста тушеная с мясом кур	230	180	6,80	5,32	7,50	5,87	22,60	17,69	174,60	136,64
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	19,700	16,570	16,070	13,170	82,470	66,550	522,850	418,2
Уплотненн ый полдник:	Манные биточки с повидлом	150	120	8,60	6,88	9,40	7,52	53,90	43,12	331,80	265,44
	Какао на молоке	200	180	5,80	5,22	6,60	5,94	19,70	17,73	157,70	141,93
	Фрукт свежий	100	75	0,40	0,30	0,40	0,30	11,80	8,85	45,00	33,75
	Итого за уплотненный полдник:	450	375	14,80	12,40	16,40	13,76	85,40	69,70	534,50	441,12
Итого за день:		1787	1482	55,98	45,93	52,77	43,57	266,92	199,21	1693,95	1308,28

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
детский сад "Солнышко"
Мещеряков М.

Шипелина
Татьяна
Юрьевна



МЕНЮ НА пятница 2 недели

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
10 день	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	5,80	4,35	8,60	6,45	23,10	17,33	188,20	141,15
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Второй завтрак:	Кондитерское изделие	25	25	3,00	3,00	4,70	4,70	20,00	20,00	174,40	174,4
Итого за завтрак/второй завтрак:		475	385	12,70	9,69	14,80	12,05	79,80	62,35	518,00	420,16
Обед:	Огурец соленый/ Огурец свежий*	50	40	0,56	0,45	0,08	0,06	1,50	1,20	9,10	7,28
	Суп картофельный с мясом кур	200	180	9,20	8,28	10,20	9,18	12,70	11,43	177,10	159,39
	Гуляш из мяса кур	80	60	12,70	9,53	4,40	3,30	8,90	6,68	125,50	94,13
	Рис отварной	150	120	4,50	3,60	5,20	4,16	37,90	30,32	202,90	162,32
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	30,46	24,25	20,48	17,62	99,10	69,63	669,20	514,18
Уплотненн ый полдник:	Оладьи с сгущенным молоком	150	120	8,60	6,88	9,40	7,52	53,90	43,12	331,80	265,44
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Итого за уплотненный полдник:	350	300	8,60	6,88	9,40	7,52	63,90	52,12	369,70	299,55
Итого за день:		1555	1275	51,76	37,82	44,68	32,49	242,80	164,10	1556,90	1059,49