

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15

«Сказка» города Шумерля

_____ Н.И. Илейчева

МЕНЮ _____

1 день (с 1 до 3 лет)

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК					
Каша гречневая № 27	130	3,29	3,33	16,17	103,8
Кофейный напиток №44	180	0,25	0,25	7,05	29,81
Батон №5	20	1,51	0,18	9,34	42,71
Масло сливочное №6	5	0,02	4,12	0,04	37,37
Всего за завтрак	335,00	5,07	7,88	32,60	213,69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
СОК №80	100	0,4	0,4	9,8	42
Всего за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	42
ОБЕД					
Салат из квашенной капусты №107	30	0,50	2,02	2,83	30,90
Суп гороховый на мясном бульоне	150	2,63	3,86	7,4	71,03
Пудинг из печени №89	50	10,04	4,76	4,36	99,38
картофельное пюре №24	110	3,14	3,62	21,74	126,71
Напиток из свежих фруктов №52	150	0,05	0,05	8,9	34,15
Хлеб ржаной №95	40	2,64	0,48	13,68	66,16
Всего за обед	530	19,00	14,79	58,91	428,33
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Вермишель на молоке №12	180	4,36	7,78	14,42	143,92
Напиток из сухофруктов №53	180	0,35	0	13,55	52,26
батон №5	30	2,27	0,27	14,01	64,08
печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42
Всего за упл. полдник	410,00	8,48	10,41	56,96	343,68
Итого за день:	1375,00	32,95	33,48	158,27	1027,70

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15

«Сказка» города Шумерля

_____ Н.И. Илейчева

МЕНЮ _____

2 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная №30	150	5,79	5,85	19,31	148,3
Какао со сгущенным момлоком №21	180	2,78	3,14	22,1	122,23
Батон № 5	20	1,51	0,18	9,34	42,71
Масло сливочное №6	5	0,02	4,12	0,04	37,37
Всего за завтрак	355	10,1	13,29	50,79	350,61
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Йогурт №137	100	3,18	3,2	3,8	56,7
Всего за второй завтрак		3,18	3,2	3,8	56,7
ОБЕД					
Салат свекольный №73	30	0,43	2,02	2,55	29,55
Бульон куриный с гречками	155	2,62	4,43	5,82	72,37
Плов из отварной курицы	130	14,61	9,57	27,08	246,18
Компот фруктовый №118	150	0,08	0,04	11,26	43
Хлеб ржаной №95	40	2,64	0,48	13,68	66,16
Всего за обед	505	20,38	16,54	60,39	457,26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Яйцо вареное №104 Макаронные отварные №46	127,4	8,43	7,66	26,72	202,97
Кисель №34	180	0,03	0	9,74	39,19
Батон № 5	30	0,21	0,2	5,17	22,17
Яблоко №102	52,8	0,03	0	9,74	39,19
Всего за упл. полдник	390,2	10,94	8,13	55,64	328,41
ИТОГО за день:		44,6	41,16	170,62	1192,98

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15

«Сказка» города Шумерля

_____ Н.И. Илейчева

МЕНЮ _____

3 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК					
Каша пшенная № 31	150	4,98	6,26	17,63	142,46
Чай с молоком № 97	180	3,6	3,87	12,65	96,64
Батон № 5	20	1,52	0,18	9,34	42,72
Масло сливочное № 6	5	0,02	4,12	0,04	37,37
Всего за завтрак	355	10,12	14,43	39,66	319,19
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Ряженка №83	150	3,75	4,16	6,3	76,5
Всего за второй завтрак	150	3,75	4,16	6,3	76,5
ОБЕД					
Салат овощной	30	0,325	2,66	2,37	33,74
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №82	150	3,21	4,37	11,87	101,91
Жаркое по- домашнему № 18	130	10,65	10,56	18,93	208,72
Лимонный напиток №45	150	0,07	0	8,24	31,33
Хлеб ржаной №95	40	2,64	0,48	13,68	66,16
Всего за обед	500	16,895	18,07	55,09	441,86
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Сырники №115 со сладкой подливой №78	150	18,06	5,057	28,98	304,85
Батон № 5	30	2,27	0,27	14,01	64,08
Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78
Всего за упл. полдник	360	20,51	5,51	53,38	411,71
ИТОГО за день:	1365	51,275	42,167	154,43	1249,26

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15

«Сказка» города Шумерля

_____ Н.И. Илейчева

МЕНЮ _____

4 день (с 1 до 3 лет)

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая № 26	150	4,78	6,72	16,89	143,02
Кофейный напиток с молоком № 43	180	3,76	3,35	15,02	110,16
Батон № 5	20	1,52	0,18	9,34	42,72
Масло сливочное № 6	5	0,02	4,12	0,04	37,37
Всего за завтрак	355	10,08	14,37	41,29	333,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Яблоко №102	95	0,38	0,38	9,31	39,9
Всего за второй завтрак	100	0,38	0,38	9,31	39,9
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты № 107	30	0,5	2,02	2,83	30,9
Борщ со сметаной на мясном бульоне № 7	150	2,39	5,56	9,72	96,14
Котлета из говядины №100	50	9,74	7,94	3,1	122,13
Картофельное пюре №24	110	3,14	3,62	21,74	126,71
Фруктовый напиток № 118	150	0,08	0,04	11,26	43
Хлеб ржаной № 95	30	1,97	0,36	10,26	42,62
Всего за обед	520	17,82	19,54	58,91	461,5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Ёжики рыбные со сметанной подливой №66	150	16,32	7,16	11,78	173,97
Компот из сухофруктов №53	180	0,29	0	13,32	51,15
Печенье №119	40	3	4,72	29,96	166,84
Хлеб ржаной № 95	30	1,97	0,36	10,26	42,62
Всего за упл. полдник	400	21,58	12,24	65,32	434,58
ИТОГО за день:	1370	49,86	46,53	174,8	1269,25

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15

«Сказка» города Шумерля

_____ Н.И. Илейчева

МЕНЮ _____

5 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК					
Каша манная №29	150	4,38	5,76	16,24	130,34
Какао с молоком сгущенным №21	180	2,78	3,14	22,1	122,23
Батон № 5	30	2,27	0,27	14,01	64,08
Масло сливочное № 6	5	0,02	4,12	0,04	37,37
Всего за завтрак	365	9,45	13,29	52,39	354,02
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай с лимоном № 96	150	0,135	0,03	7,57	29,27
Всего за второй завтрак	150	0,135	0,03	7,57	29,27
ОБЕД					
Салат сезонный	30	0,325	2,66	2,37	33,74
Суп " Харчо" с мясом птицы № 230	150	3,54	4,48	8,77	88,11
Шницель куриный № 116	60	14,12	3,6	3,96	107,31
Макароны отварные №46	110	4,02	3,66	26,48	148,37
Компот из свежих фруктов № 38	150	0,06	0,06	9,45	36,24
Хлеб ржаной № 95	40	2,64	0,48	13,68	66,16
Всего за обед	540	24,71	14,94	64,71	479,93
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Каша гречневая на молоке №168	180	8,03	8,32	30,02	219,66
Батон № 5	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Чай сладкий № 99	180	0,12	0,003	6,01	23,3
Всего за упл. полдник	400	11,19	8,683	54,71	328,4
ИТОГО за день:		45,48	36,943	179,38	1191,62

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15

«Сказка» города Шумерля

_____ Н.И. Илейчева

МЕНЮ _____

6 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная № 30	150	5,79	5,85	19,31	148,3
Чай с соком №98	180	0,18	0,18	10,39	42,78
Батон № 5	35	2,65	0,31	16,34	74,75
Масло сливочное №6	5	0,02	4,12	0,04	37,37
Всего за завтрак	370	8,64	10,46	46,08	303,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок №80	100	0,4	0,4	9,8	42
Всего за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	42
ОБЕД					
Салат свекольный №73	30	0,43	2,02	2,55	29,55
Рассольник ленинградский на мясном бульоне № 64	150	2,26	5,78	8,63	94,45
Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	152,65
Сложный гарнир	150	3,33	7,55	14,38	135,28
Компот из свежих яблок № 39	150	0,07	0,07	11,7	44,82
Хлеб ржаной № 95	30	1,97	0,36	10,26	49,62
Всего за обед	570	19,41	25,73	52,49	506,37
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Омлет № 75	135	10,89	15,73	3,82	199,49
Кисель № 34	150	0,025	0	8,11	32,65
Яблоко № 102	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17
Батон № 5	30	2,27	0,27	14,01	64,08
Всего за упл. полдник	367,8	13,395	16,2	31,11	318,39
ИТОГО за день:		41,845	52,79	139,48	1169,96

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15

«Сказка» города Шумерля

_____ Н.И. Илейчева

МЕНЮ _____

7 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК					
Каша рисовая № 32	150	4,22	6,03	17,08	135,25
Какао с молоком сгущенным № 21	180	2,78	3,14	22,1	122,23
Батон № 5	20	1,52	0,18	9,34	42,72
Масло сливочное № 6	5	0,02	4,12	0,04	37,37
Всего за завтрак	355	8,54	13,47	48,56	337,57
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Ряженка	150	3,75	4,16	6,3	76,5
Всего за второй завтрак	100	3,75	4,16	6,3	76,5
ОБЕД					
Салат овощной	30	0,325	2,66	2,37	33,74
Свекольник на мясном бульоне	150	2,5	5,78	10,01	99,95
Котлета рыбная любительская	60	7,65	3,2	1,57	65,35
Картофельное пюре № 24	110	3,14	3,62	21,74	126,71
Напиток из свежих фруктов № 52	150	0,05	0,05	8,9	34,15
Хлеб ржаной № 95	30	1,97	0,36	10,26	49,62
Всего за обед	530	15,635	15,67	54,85	409,52
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Пудинг творожный № 69	140	17,2	11,19	13,37	219,72
Компот из яблок с лимоном	15	0,55	0,015	7,46	29,76
Ряженка № 83	180	0,3	0,2	25,1	103
Батон № 5	30	2,27	0,27	14,01	64,08
Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84
Всего за упл. полдник	405	23,32	16,395	89,9	583,4
ИТОГО за день:		51,245	49,695	199,61	1406,99

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15

«Сказка» города Шумерля

_____ Н.И. Илейчева

МЕНЮ _____

8 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК					
Каша манная № 29	150	4,38	5,76	16,24	130,34
Чай с молоком № 97	180	3,6	3,87	12,65	96,64
Батон № 5	20	1,52	0,18	9,34	42,72
Масло сливочное № 6	5	0,02	4,12	0,04	37,37
Всего за завтрак	355	9,52	13,93	38,27	307,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Яблоко № 102	95	0,38	0,38	9,31	39,9
Всего за второй завтрак	52,8	0,38	0,38	9,31	39,9
ОБЕД					
Салат сезонный	30	0,33	2,66	2,37	33,74
Суп овощной на мясном бульоне № 86	150	3,62	5,27	6,5	88,42
Тефтели мяные № 91	60	124,38	9,09	4,25	144,68
Каша гречневая № 27	110	2,78	2,37	13,67	83,81
Томатно-сметанный соус № 92	20	0,76	1,56	4,04	32,28
Лимонный напиток № 45	150	0,07	0	8,24	31,33
Хлеб ржаной № 95	30	1,97	0,36	10,26	49,62
Всего за обед	550	133,91	21,31	49,33	463,88
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Овощное рагу	150	3,66	5,83	16,14	127,69
Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78
Батон №5	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего за упл. полдник	370	6,88	6,37	45,21	255,91
ИТОГО за день:		150,685	41,99	142,12	1066,76

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15

«Сказка» города Шумерля

_____ Н.И. Илейчева

МЕНЮ _____

9 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная № 31	150	4,98	6,26	17,63	145,24
Кофейный напиток с молоком №43	180	3,76	3,35	15,02	110,16
Батон № 5	30	2,27	0,27	14,01	64,08
Масло сливочное № 6	5	0,02	4,12	0,04	37,37
Всего за завтрак	365	11,03	14	46,7	356,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17
Всего за второй завтрак	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17
ОБЕД					
Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55
Суп крестьянский на курином бульоне	150	3,91	5,74	10,08	108,02
Суфле куриное № 88	60	13,46	7,64	4,38	139,09
Макароны отварные № 46	110	4,02	3,66	26,48	148,37
Компот из сухофруктов № 53	150	0,29	0	11,43	51,15
Хлеб ржаной № 95	40	2,64	0,48	13,68	66,16
Всего за обед	540	24,75	19,54	68,6	542,34
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17
Суп молочный рисовый №84	180	5,39	9,44	16,86	169,78
Чай с сахаром	180	0,12	0,003	6,01	23,3
Всего за упл. полдник	400	8,55	12,433	40,23	297,25
ИТОГО за день:		44,54	46,173	160,7	1218,61

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15

«Сказка» города Шумерля

_____ Н.И. Илейчева

МЕНЮ _____

10 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Выход блюда г	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба» № 37	150	4,6	6,15	17,35	138,86
Какао с молоком сгущенным №21	180	2,78	3,14	22,1	122,33
Батон № 5	30	2,27	0,27	14,01	64,08
Масло сливочное № 6	5	0,02	4,12	0,04	37,37
Всего за завтрак	365	9,67	13,68	53,5	362,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок № 80	100	0,4	0,4	9,8	42
Всего за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	42
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты № 107	30	0,5	2,02	2,83	30,9
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	3,88	5,62	14,9	124,09
Кнели хлебцы № 63	60	9,17	2,61	3,22	126,71
Картофельное пюре № 24	110	3,14	3,62	21,74	126,71
Компот из свежих яблок №39	150	0,07	0,07	11,7	44,82
Хлеб ржаной №95	40	2,64	0,48	13,68	66,16
Всего за обед	560	19,4	14,42	68,07	465,03
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Салат зимний	40	2,03	2,81	6,98	59,76
Яблоко № 102	95	0,38	0,38	9,31	39,9
Чай с соком № 98	180	0,18	0,18	10,39	42,78
Пирожок с капустой	100	7,31	8,25	34,01	231,09
Всего за упл. полдник	415	9,9	11,62	60,69	373,53
Итого за день:	1440	39,37	40,12	192,06	1243,2