

УТВЕРЖДАЮ
 заведующая МБДОУ
 детским садом "Ручеек"
 пгт Уни Кировской области
 _____ Е.В. Золотарева

Меню на 1 день (для детей 1-3 года)осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,7	3,4	90,3	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	20	58
	Итого	365	5,5	8,5	125,9	292,6
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,78	24,73
	Итого	100	0,42	0,42	9,78	24,73
На весь день	Соль йодированная	2,3	0	0	0	0
	Итого	2,3	0	0	0	0
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,1	4,5	15,4	112
	ТЕФТЕЛИ (1-й вариант)	60	8,9	10,2	9,9	173
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	590	16,78	21,32	81,01	598,24
	Итого	230	5,4	4	42,7	227,3
Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,4	15,6	78,3
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	2,6	27,1	149
	Итого	230	5,4	4	42,7	227,3
Итого		1287,3	28,1	34,24	259,39	1142,87

Исполнитель: медицинская сестра

Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

_____ Карачева Н.Ю.
 _____ Орлова О.Н.
 _____ Карачева Л.В.
 _____ Карачева Г.С.
 _____ Микрюкова Г.Н.

УТВЕРЖДАЮ
 заведующая МБДОУ
 детским садом "Ручеек"
 пгт Уни Кировской области
 _____ Е.В. Золотарева

Меню на 2 день (для детей 1-3 года)осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,3	6,15	21,15	157,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,1	24,3	144
	Итого	385	12,59	17,64	61,25	453,3
На весь день	Соль йодированная	2,3	0	0	0	0
	Итого	2,3	0	0	0	0
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,78	24,73
	Итого	100	0,42	0,42	9,78	24,73
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ вариант	40	0,48	2,07	3,77	35,64
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,4	3,4	15,6	110,5
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,27	5,72	32,67	211,2
	ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14,2	5,8	2,2	116,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	610	27,5	17,29	98,29	658,74
Полдник	СНЕЖОК	180	5,08	5,76	4,29	60,5
	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	4,75	3,91	24,33	157,39
	Итого	230	9,83	9,67	28,62	217,89
Итого		1327,3	50,34	45,02	197,94	1354,66

Исполнитель: медицинская сестра

Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

_____ Карачева Н.Ю.
 _____ Орлова О.Н.
 _____ Карачева Л.В.
 _____ Карачева Г.С.
 _____ Микрюкова Г.Н.

УТВЕРЖДАЮ
 заведующая МБДОУ
 детским садом "Ручеек"
 пгт Уни Кировской области
 _____ Е.В. Золотарева

Меню на 3 день (для детей 1-3 года)осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	4,51	22,8	162
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,3
	Итого	365	7,55	10,78	58,56	378,9
На весь день	Соль йодированная	2,3	0	0	0	0
	Итого	2,3	0	0	0	0
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,78	24,73
	Итого	100	0,42	0,42	9,78	24,73
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,5	2,2	3,6	27,2
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,4	2,8	7	62,6
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,9	12	26	248,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,38	0,25	10,13	49
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	610	15,68	17,25	78,63	513,3
Полдник	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0	18,2	54
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,5	6,1	30,6	235,5
	МАРМЕЛАДКА	20	0,02	0	15,88	64,2
	Итого	350	7,82	6,1	64,68	353,7
Итого		1427,3	31,47	34,55	211,65	1270,63

Исполнитель: медицинская сестра

Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

_____ Карачева Н.Ю.
 _____ Орлова О.Н.
 _____ Карачева Л.В.
 _____ Карачева Г.С.
 _____ Микрюкова Г.Н.

УТВЕРЖДАЮ
 заведующая МБДОУ
 детским садом "Ручеек"
 пгт Уни Кировской области
 _____ Е.В. Золотарева

Меню на 4 день (для детей 1-3 года)осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,25	6	23,7	160,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	2,6	5,1	15,6	120,6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,4	15,6	78,3
	Итого	375	6,25	12,5	54,9	359,4
Завтрак 2	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43
	Итого	100	0,5	0,1	9,9	43
На весь день	Соль йодированная	2,3	0	0	0	0
	Итого	2,3	0	0	0	0
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,6	2,2	4,5	27
	СУП " ВОЛНА " С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,63	5,5	16,32	167,94
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,5	7,2	15	156,8
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	8,9	4	10	120
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	640	17,78	19,2	89,87	656,54
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,5	3,6	12	94,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	3,9	11,8	90,5
	Итого	350	5,5	7,5	32,6	220,09
Итого		1467,3	30,03	39,3	187,27	1279,03

Исполнитель: медицинская сестра

Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

_____ Карачева Н.Ю.
 _____ Орлова О.Н.
 _____ Карачева Л.В.
 _____ Карачева Г.С.
 _____ Микрюкова Г.Н.

УТВЕРЖДАЮ
 заведующая МБДОУ
 детским садом "Ручеек"
 пгт Уни Кировской области
 _____ Е.В. Золотарева

Меню на 5 день (для детей 1-3 года)осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,3	3,71	18,19	104,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,3
	Итого	365	8,25	9,98	53,95	321,14
Завтрак 2	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43
	Итого	100	0,5	0,1	9,9	43
На весь день	Соль йодированная	2,3	0	0	0	0
	Итого	2,3	0	0	0	0
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	0,5	3	3,4	42,4
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	1,9	7,3	68,1
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	60	10,6	6,1	9,7	140,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	Итого	630	18,27	17,96	88,52	551,09
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
	СНЕЖОК	180	5,22	4,5	19,8	52,39
	Итого	230	5,27	4,5	59,5	212,89
Итого		1327,3	32,29	32,54	211,87	1128,12

Исполнитель: медицинская сестра

Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

_____ Карачева Н.Ю.

_____ Орлова О.Н.

_____ Карачева Л.В.

_____ Карачева Г.С.

_____ Микрюкова Г.Н.

УТВЕРЖДАЮ
 заведующая МБДОУ
 детским садом "Ручеек"
 пгт Уни Кировской области
 _____ Е.В. Золотарева

Меню на 6 день (для детей 1-3 года)осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	3,4	7,6	95
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,3
	Итого	375	7,35	9,67	43,36	311,9
На весь день	Соль йодированная	2,3	0	0	0	0
	Итого	2,3	0	0	0	0
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,78	24,73
	Итого	100	0,42	0,42	9,78	24,73
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,5	2,2	3,6	27,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,3	1,7	18,8	96,3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,36	27,37	149,86
	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	13,6	8,9	2,4	145
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	610	21,73	16,56	100,27	622,76
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4
	Итого	220	7,4	6,28	38,37	240,72
Итого		1307,3	36,9	32,93	191,78	1200,11

Исполнитель: медицинская сестра

Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

_____ Карачева Н.Ю.
 _____ Орлова О.Н.
 _____ Карачева Л.В.
 _____ Карачева Г.С.
 _____ Микрюкова Г.Н.

УТВЕРЖДАЮ
заведующая МБДОУ
детским садом "Ручеек"
пгт Уни Кировской области
_____ Е.В. Золотарева

Меню на 7 день (для детей 1-3 года)осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,38	4,43	16,5	109,25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	5	6,6	14,1	137
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,4	15,6	78,3
	Итого	375	9,78	12,43	46,2	324,55
На весь день	Соль йодированная	2,3	0	0	0	0
	Итого	2,3	0	0	0	0
Завтрак 2	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43
	Итого	100	0,5	0,1	9,9	43
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	2	2,6	31,93
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	0,2	3,2	12,7	88,6
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	8,9	4	10	120
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	600	14,71	13,53	98,02	518,02
	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	20,5	14	30,6
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		30	1,99	2,37	16,3	20,37
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2	0	20	58
Итого		340	22,69	16,37	66,9	395,27
Итого		1417,3	47,68	42,43	221,02	1280,84

Исполнитель: медицинская сестра

Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

_____ Карачева Н.Ю.

_____ Орлова О.Н.

_____ Карачева Л.В.

_____ Карачева Г.С.

_____ Микрюкова Г.Н.

УТВЕРЖДАЮ
 заведующая МБДОУ
 детским садом "Ручеек"
 пгт Уни Кировской области
 _____ Е.В. Золотарева

Меню на 8 день (для детей 1-3 года)осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,35	6,9	23,85	177
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,3
	Итого	385	10,89	15,46	59,81	425,4
На весь день	Соль йодированная	2,3	0	0	0	0
	Итого	2,3	0	0	0	0
Завтрак 2	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43
	Итого	100	0,5	0,1	9,9	43
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	2,9	9,2	70,2
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,1	4,5	15,4	112
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	60	17,6	5,1	1,5	130
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,5	1,4	1	19
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	620	24,36	16,78	73,99	554,04
Полдник	ОМЛЕТ	105	10,6	17,6	2	208,1
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,6	4,6	27	160
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	3,9	11,8	90,5
	Итого	325	17,2	26,1	40,8	458,6
Итого		1432,3	52,95	58,44	184,5	1481,04

Исполнитель: медицинская сестра
 Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

_____ Карачева Н.Ю.
 _____ Орлова О.Н.
 _____ Карачева Л.В.
 _____ Карачева Г.С.
 _____ Микрюкова Г.Н.

УТВЕРЖДАЮ
 заведующая МБДОУ
 детским садом "Ручеек"
 пгт Уни Кировской области
 _____ Е.В. Золотарева

Меню на 9 день (для детей 1-3 года)осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ" МОЛОЧНАЯ (рис+пшено) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,82	4,12	19,57	204,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,61	2,25	13,38	78,92
	Итого	385	9,03	11,47	48,55	403,92
На весь день	Соль йодированная	2,3	0	0	0	0
	Итого	2,3	0	0	0	0
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,78	24,73
	Итого	100	0,42	0,42	9,78	24,73
Обед	Салат "Дачный"	40	0,6	1,8	17,53	35,26
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	3,31	2,95	5,61	76,6
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ	60	8,8	8,1	3,5	165,4
	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,1	2,8	21,6	142
	ПОДЛИВ	30	0,24	0	0	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	620	19,2	17,09	94,39	624,28
Полдник	БАРАНКА	30	2,55	0,45	24,12	78
	МАРМЕЛАДКА	20	0,02	0	15,88	64,2
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	Итого	230	7,61	4,86	48,37	236,52
Итого		1337,3	36,26	33,84	201,09	1289,45

Исполнитель: медицинская сестра
 Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

_____ Карачева Н.Ю.
 _____ Орлова О.Н.
 _____ Карачева Л.В.
 _____ Карачева Г.С.
 _____ Микрюкова Г.Н.

УТВЕРЖДАЮ
 заведующая МБДОУ
 детским садом "Ручеек"
 пгт Уни Кировской области
 _____ Е.В. Золотарева

Меню на 10 день (для детей 1-3 года)осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,35	8,25	19,8	174
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,3
	Итого	375	8,3	14,52	55,56	390,9
Завтрак 2	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43
	Итого	100	0,5	0,1	9,9	43
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,67	2,67	3	38,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,65	4,99	7,69	107,84
	ПЛОВ ИЗ КУРЫ	150	21,1	12,9	24,7	281,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,03	0	18,2	54
	Итого	580	28,1	20,86	65,74	540,94
	Полдник	ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,78	24,73
	Итого	310	5,67	4,92	53,4	173,42
На весь день	Соль йодированная	2,3	0	0	0	0
Итого		1367,3	42,57	40,4	184,6	1148,26

Исполнитель: медицинская сестра

Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

_____ Карачева Н.Ю.

_____ Орлова О.Н.

_____ Карачева Л.В.

_____ Карачева Г.С.

_____ Микрюкова Г.Н.