

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	4,6	120,3	152
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	20	58
	Итого	415	6,4	9,7	155,9	330,6
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,78	24,73
	Итого	100	0,5	0,1	9,9	43
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,71	4,01	5,51	60,99
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	130	3,3	3,8	12,3	118,8
	ТЕФТЕЛИ (1-й вариант)	70	9,4	11,3	10,6	201,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	670	18,61	23,4	60,31	576,61
Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	17,4	87
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,8	3,1	32,5	178,8
	Итого	260	6,4	4,7	49,9	265,8
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1449	31,91	37,9	276,01	1216,01

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 2день (для детей 3-7 лет) осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,96	6	21,74	201,81
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,6	27	160
	Итого	435	12,16	15,7	64,34	482,41
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	60	0,72	3,11	5,65	53,46
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,8	3,6	17,4	122,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11,4	10,4	59,4	384
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75	19	22,7	3,5	290,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,28	15,54	68,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	705	38,38	40,09	133,39	1045,56
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	6,4	7,2	110
	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	4,75	3,91	24,33	157,39
	Итого	250	10,35	10,31	31,53	267,39
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1494	61,31	66,52	239,04	1820,09

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 3-7 лет) осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,8	8,2	30,4	216
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого	435	8,9	14,6	68,4	443,6
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	60	0,6	3	4,8	49,8
Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,6	3,4	7,8	69,6
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,2	13,3	29	276,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	680	17,58	19,94	86,82	580,4
Полдник	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0	20,2	60
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9	7	36,8	278,2
	Итого	380	9,3	7	57	338,2
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1599	36,2	41,96	222	1386,93

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 3-7 лет) осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2,25	6	23,7	160,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	17,4	87
	Итого	415	6,45	12,7	56,7	368,1
Завтрак 2	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43
	Итого	100	0,5	0,1	9,9	43
Обед	Салат из моркови	60	0,8	3,2	6,8	52,4
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,5	7,2	15	156,8
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	11,8	6,1	13,4	160
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	720	22,43	23,01	107,43	779,8
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	20	58
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	3,9	11,8	90,5
	Итого	430	6,9	8,8	47,8	274,3
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1669	36,28	44,61	221,83	1465,2

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 3-7 лет) осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,8	11	26,4	232
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого	435	9,9	17,4	64,4	459,6
Завтрак 2	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43
	Итого	100	0,5	0,1	9,9	43
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	2,2	8,1	75,7
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3,66	4,86	26,43	98,57
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	80	20,5	6	1,8	160,9
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	740	31,54	29,15	88,57	706,34
Полдник	СНЕЖОК	200	5,8	5	22	156
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	5	37,2	208,5
	Итого	250	9,55	10	59,2	364,5
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1529	51,49	56,65	222,07	1573,44

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 3-7 лет) осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,1	4,2	9,1	113,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого	415	8,2	10,6	47,1	341,2
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	60	0,5	2,2	3,6	27,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,3	1,7	18,8	96,3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	18,2	11,9	3,2	190,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	720	27,89	20,77	117,03	742,35
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,6	4,6	27	160
	ПРЯНИКИ	50	2,96	2,33	37,5	182,92
	Итого	250	7,56	6,93	64,5	342,92
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1489	44,07	38,72	238,41	1451,2

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 3-7 лет) осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	189
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	17,4	87
	Итого	435	8,7	12,6	55	396,6
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	60	0,9	3	3,9	47,9
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,24	3,57	13,97	97,34
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	130	3,1	3,8	33,4	195
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11,8	6,1	13,4	160
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	700	21,34	16,87	118,77	724,24
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,7	16,2	35,3	397
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	20	58
	Итого	360	25,89	18,57	71,6	475,37
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1599	56,43	48,14	255,27	1639,21

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 8день (для детей 3-7 лет) осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,8	9,2	31,8	236
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого	435	9,9	15,6	69,8	463,6
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 морковью и	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,2	10,2	78
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	5,8	20	145,6
	КОТЛЕТА ИЗ КУР	80	20,5	6	1,8	148,8
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	1,7	31
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,76	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	740	29,24	21,62	88,26	667,5
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,6	4,6	27
	ОМЛЕТ	105	10,6	17,6	2	208,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	3,9	11,8	90,5
	Итого	335	17,2	26,1	40,8	458,6
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1179	56,84	63,42	208,76	1632,7

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 3-7 лет) осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ" МОЛОЧНАЯ (рис+пшено) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,1	5,5	26,1	272,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,6	27	160
	Итого	435	12,3	15,2	68,7	553,2
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"	60	0,9	2,7	26,3	52,89
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,68	3,28	6,24	85,2
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ	70	10,1	9,4	4	190,9
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,3	3	28,1	184,6
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	650	26,5	28,06	94,46	735,81
Полдник	БАРАНКА	50	4,25	0,75	40,2	130
	МАРМЕЛАДКА	20	0,02	0	15,88	64,2
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,04	4,41	8,37	94,32
	Итого	270	9,31	5,16	64,45	288,52
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1459	48,53	48,84	237,39	1602,26

Исполнитель: медицинская сестра
 Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

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

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

Меню на 10 день (для детей 3-7 лет) осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	30/10	4,9	2,9	14	104
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого	440	11,79	11,42	58,75	386,55
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 растительным маслом	60	1	4	4,5	57,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,68	3,28	6,24	85,2
	ПЛОВ ИЗ КУРЫ	180	22,4	13,3	26,4	338,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0	20,2	60
	Итого	690	30,18	20,98	79,54	639,6
	Итого	690	30,18	20,98	79,54	639,6
Полдник	ЙОГУРТ	200	2,8	3,2	4,2	56
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	4	29,8	166,8
	ЯБЛОКО	70	0,28	0,28	6,86	32,9
	Итого	310	6,08	7,48	40,86	255,7
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		Ф	48,55	39,98	189,05	1324,85

Исполнитель: медицинская сестра
 Повара 1 пищеблока

Повара 2 пищеблока

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