

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день 1-ый )

На 2022г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,5	7,5	18,40	171,10
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
<b>Итого:</b>	350	9,45	11,91	35,82	288,10
<b>2 завтрак</b>					
Сок фруктовый	125	0,50	0,30	13,00	51,90
<b>Итого:</b>	125	0,50	0,30	13,00	51,90
<b>Обед</b>					
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30
Пци со свежей капустой с курицей и сметаной	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00
Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	50	4,4	5,3	2,5	75
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
<b>Итого:</b>	535,00	14,92	15,13	70,31	477,20
<b>Полдник</b>					
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30
Рагу с курицей	30/100	4,10	8,20	13,00	142,00
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55
Хлеб пшеничный 1с.	20	1,6	0,2	9,8	47
<b>Итого:</b>	456,00	12,70	14,67	63,20	435,30
<b>ВСЕГО:</b>	1466,00	37,57	42,01	182,,33	1252,50

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день 2-ой)

На 2022 г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша «дружба» мол.с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30
Бутерброд с сыром ,маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
<b>Итого:</b>	350	9,40	12,33	43,20	323,90
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,00
<b>Итого:</b>	100	1,00	0,00	8,10	36,00
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,50	24,00
Суп картоф.с клецками с мясными фрикадельками.	150/15	3,00	6,40	23,60	164,00
Биточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00
Пюре картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
<b>Итого:</b>	550	15,16	16,50	70,50	490,20
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие крекер	10	1,30	3,00	10,00	66,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00
Суфле из творога с рис. с повидлом	130	6,00	8,50	24,00	196,00
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50
Хлеб пшеничный 1с.	20	1,6	0,2	9,8	47
<b>Итого:</b>	458	12,09	14,51	59,30	408,50
<b>ВСЕГО:</b>	1458,00	37,65	43,34	181,10	1258,60

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день3-ий )

На 2022г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая мол. с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
<b>Итого:</b>	350	9,20	11,90	38,90	299,80
<b>2 завтрак</b>					
Сок фруктовый	125	0,80	0,20	12,00	60,00
<b>Итого:</b>	125	0,80	0,20	12,00	60,00
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие парционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39
Свекольник со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00
Гуляш из индейки	40/40	6,20	7,50	17,80	162,00
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
<b>Итого:</b>	557,5	15,53	15,86	68,97	479,49
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	40	6,2	6,40	32,00	210
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60
Рагу из овощей	110	1,90	5,00	11,60	99,00
Хлеб пшеничный 1с.	20	1,6	0,2	9,8	47
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
<b>Итого:</b>	444	12,87	14,36	62,41	429,60
<b>ВСЕГО:</b>	1476,5	38,40	42,32	182,28	1268,89

Медсестра Воронович

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день4-ый)

На 2022\_г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша пшениная молоч. с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
<b>Итого:</b>	360	10,30	11,65	39,10	302,60
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30
<b>Итого:</b>	100	0,60	0,43	14,00	62,30
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной.	150/10/5	4	6	6,3	93
Тефтели из гов. с рисом и соусом	40/10	5,00	5,00	11,00	109,00
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
<b>Итого:</b>	535	15,42	16,10	72,32	493,90
<b>Полдник</b>					
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,00	14,20	64,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80
Суфле из творого с повидлом	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00
Напиток шиповника	150,/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
<b>Итого:</b>	464	12,10	13,20	58,90	399,70
<b>ВСЕГО:</b>	1459	38,42	41,38	184,32	1258,50

Медсестра Воронович

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день5-ый )

На 2022г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
<b>Итого:</b>	350	9,9	11,60	41,53	310,30
<b>2 завтрак</b>					
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	43,00
<b>Итого:</b>	125	0,30	0,00	10,00	43,00
<b>Обед</b>					
Огурцы соленные	10	0,08	0,01	0,17	1,10
Суп верм. с картоф и мяс. Фрик.	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00
Плов из курицы.	130	9,2	12,2	34	283
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
<b>Итого:</b>	500	14,88	17,06	70,37	495,20
<b>Полдник</b>					
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	4,50	27,95	153,00
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
<b>Итого:</b>	444	11,95	13,96	61,57	415,30
<b>ВСЕГО:</b>	1419	37,036	42,62	183,47	1263,80

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день6-ой)

На 2022\_г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая мол. с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00
Чай с молоком с сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
<b>Итого:</b>	352	10,60	12,95	38,80	314,40
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие	100	0,40	0,10	10,00	45,20
<b>Итого:</b>	100	0,40	0,10	10,00	45,20
<b>Обед</b>					
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30
Суп картофельный с горохом с мяс. фрикадельками и гречками.	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00
Биточки куриные Солнышко.	50	6,40	9,00	5,20	127,00
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
<b>Итого:</b>	540	14,74	15,36	71,11	480,80
<b>Полдник</b>					
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60
Рагу с индейки.	30/100	5,50	8,00	14,00	150,00
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
<b>Итого:</b>	456	12,12	14,22	60,89	419,60
<b>ВСЕГО:</b>	1348	37,82	42,63	180,80	1260,00

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день7-ой )

На 2022г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеннаямолочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
<b>Итого:</b>	357	8,70	10,10	39,20	282,0
<b>2 завтрак</b>					
Сок фруктовый	125	0,40	0,00	8,00	35,00
<b>Итого:</b>	125	0,40	0,00	8,00	35,00
<b>Обед</b>					
Огурцы соленые	10	0,08	0,01	0,17	1,10
Борщ со свежей капустой, картоф. с мяс. фрикадель., со сметаной.	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00
Биточки рубленные из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00
Рис отварной	110	2,87	5,75	29,62	181,75
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
<b>Итого:</b>	515	15,15	15,66	73,29	491,35
<b>Полдник</b>					
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,50	16,00	82,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80
Запеканка творожная с повидлом	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
<b>Итого:</b>	468	11,99	13,41	63,70	418,30
<b>ВСЕГО:</b>	1485	37,047	40,17	186,19	1243,65

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день8-ой)

На 2022\_г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша манная мол. с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
<b>Итого:</b>	350	13,00	15,65	42,60	364,10
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие	100	0,40	0,10	10,00	45,20
<b>Итого:</b>	100	0,40	0,10	10,00	45,20
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
<b>Итого:</b>	520	14,61	15,63	68,07	470,49
<b>Полдник</b>					
Шафран с яблоками	40	2,05	3	18	107
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20
Гречка с фаршем и овощами.	130	5,50	7,50	27,00	197,00
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,0
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
<b>Итого:</b>	444	11,97	13,56	62,12	417,20
<b>ВСЕГО:</b>	1414	39,94	44,94	182,79	1296,89

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день 9-ый)

На 2022г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
<b>Итого:</b>	350	10,15	12,41	33,62	286,00
<b>2 завтрак</b>					
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,20	15,00	64,00
<b>Итого:</b>	125	0,75	0,20	15,00	64,00
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00
Щи со свеж.капустой,картооф.со сметаной на м/б.	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00
Плов из отварной говядины.	130	10,00	10,00	33,00	261,00
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10
<b>Итого:</b>	495	14,72	15,63	71,22	482,10
<b>Полдник</b>					
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	1,55	11,20	55,00
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00
Запеканка из творога с крошкой.	130	6,80	8,60	30,00	225,00
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
<b>Итого:</b>	454	12,10	13,40	63,40	417,90
<b>ВСЕГО:</b>	1424	37,07	41,44	182,24	1246,00

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день 10-ый)

На 2022\_г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00
Кофейный напиток с молоком	165/	1	1,2	10	55
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
<b>Итого:</b>	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,0
<b>Итого:</b>	100	0,36	0,36	10,00	44,0
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,50	24,00
Суп лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80
Котлеты Аппетитные	50	4,50	5,40	12,50	117,00
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9
<b>Итого:</b>	533	15,09	16,50	74,10	512,80
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие печенье	20	1,30	3,90	24,80	137,00
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8
Омлет натуральный.	130	6,00	6,50	15,00	142,50
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
<b>Итого:</b>	444	12,05	13,36	58,42	399,30
<b>ВСЕГО:</b>	1437,00	37,30	42,17	180,52	1255,70

Медсестра