

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 3-7**  
(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	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	425	12,36	14,52	44,89	359,38
<b>2 завтрак</b>					
Сок фруктовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90
<b>Итого:</b>	125	0,60	0,06	22,00	90,90
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85
Щи со свежей капустой с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50
Котлеты мясо -карп.по хлыновски	70	6,2	5,5	3	86
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	687,5	19,05	21,99	92,90	645,25
<b>Полдник</b>					
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Рагу с курицей	40/120	5,00	10,00	16,00	174,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный 1с.	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	540	15,65	18,32	77,30	537,10
<b>ВСЕГО:</b>	1777,5	47,66	54,89	237,09	1632,63

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 3-7**  
(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	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром ,маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	425	12,42	15,58	54,21	407,10
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие апельсин.	100	1,00	0,00	8,10	36,40
<b>Итого:</b>	100	1,00	0,00	8,10	36,40
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп картоф.с клецками с мясными фрикадельками.	200/25/15	3,60	7,80	25,60	187,00
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	707,5	19,55	20,24	88,75	615,60
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие крекер	10	3,00	3,00	16,00	103,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Пудинг из творога с рисом с повидлом	150	7,50	12,00	26,00	242,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с.	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	543	16,57	18,30	77,70	541,30
<b>ВСЕГО:</b>	1775,5	49,54	54,12	228,76	1600,40

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 3-7**  
(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	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	425	11,60	14,30	51,70	382,30
<b>2 завтрак</b>					
Сок фруктовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60
<b>Итого:</b>	125	1,20	0,00	12,00	49,60
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляш из индейки	45/45	7,56	10,70	24,60	225,00
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	696,5	18,37	20,08	87,69	605,10
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00	275
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00
Хлеб пшеничный 1с.	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
<b>Итого:</b>	508	15,96	17,25	77,94	530,88
<b>ВСЕГО:</b>	1754,5	47,13	51,63	229,33	1567,88

Медсестра

**МЕНЮ 3-7**  
(день4-ый)

На 2022\_г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная молоч. с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	425	14,02	15,14	53,34	406,40
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие	100	0,50	0,43	14,00	61,00
<b>Итого:</b>	100	0,50	0,43	14,00	61,00
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной.	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30
Теф. из гов. с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	15,50	154,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,00	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,00	82,5
<b>Итого:</b>	687,5	19,73	21,44	94,74	650,70
<b>Полдник</b>					
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	30,00	135,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Суфле из творого с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	568	16,37	18,83	81,80	565,50
<b>ВСЕГО:</b>	1780,5	50,42	55,84	243,88	1683,60

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 3-7**  
(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	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	420	12,02	14,50	51,81	385,50
<b>2 завтрак</b>					
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00
<b>Итого:</b>	125	0,87	0,25	16,50	71,00
<b>Обед</b>					
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30
Суп верм. с картоф и мяс. Фрик.	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60
Плов из курицы.	160	12,3	15,1	41,2	352
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	622,5	19,30	21,43	86,75	618,90
<b>Полдник</b>					
Кондитерские изделия печенье	30	2,30	5,90	45,80	239,40
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	498	16,16	17,83	80,49	541,88
<b>ВСЕГО:</b>	1685,5	48,35	54,01	235,55	1617,28

Медсестра

**МЕНЮ 3-7**  
(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	200/5	6,7	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком с сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	430	14,10	17,00	51,70	417,30
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,20
<b>Итого:</b>	100	0,40	0,40	12,00	53,,20
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85
Суп картофельный с горохом с мяс. фрикадельками и гренками.	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00
Биточки куриные Солнышко.	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,00	82,5
<b>Итого:</b>	692,5	19,40	21,98	94,10	652,05
<b>Полдник</b>					
Плюшка новомосковская	60	2,50	4,00	24,00	142,00
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Рагу с индейки.	40/120	7,00	11,00	18,50	200,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	540	15,78	18,32	75,80	530,00
<b>ВСЕГО:</b>	1762,5	49,68	57,70	233,60	1652,55

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 3-7**  
(день7-ой )

На 2022г.

Наименование блюда	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность, кал
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	420	11,52	12,44	53,34	370,00
<b>2 завтрак</b>					
Сок фруктовый	125	0,60	0,01	15,00	64,00
<b>Итого:</b>	125	0,60	0,01	15,00	64,00
<b>Обед</b>					
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30
Борщ со свежей капустой, картоф. с мяс. фрикадель., со сметаной.	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	667,5	18,89	20,17	94,46	634,70
<b>Полдник</b>					
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	2,00	18,50	90,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Запеканка творожная с повидлом	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	563	15,99	17,14	80,80	535,30
<b>ВСЕГО:</b>	1775,5	47,70	51,75	243,60	1623,00

**МЕНЮ 3-7**  
(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	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	425	13,00	15,00	53,51	401,00
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00
<b>Итого:</b>	100	0,06	0,36	12,00	49,00
<b>Обед</b>					
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,00	82,5
<b>Итого:</b>	657,5	17,95	20,35	86,95	603,00
<b>Полдник</b>					
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Гречка с фаршем и овощами.	160	7,50	11,20	33,20	263,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	508	15,55	17,85	76,29	528,98
<b>ВСЕГО:</b>	1690,5	46,56	53,56	228,75	1581,98

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 3-7**  
(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	180	9,80	9,60	19,40	203,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	400	12,16	14,12	39,79	334,38
<b>2 завтрак</b>					
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42
<b>Итого:</b>	125	0,75	0,38	23,00	98,42
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50
Щи со свеж.капустой,картооф.со сметаной на м/б.	200\6	3,40	4,50	14,20	111,00
Плов из отварной говядины.	180	13,50	12,00	35,00	302,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,00	82,5
Компот из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
<b>Итого:</b>	653,5	19,67	20,13	88,40	612,50
<b>Полдник</b>					
Кондитерские изделия (печенье)	20	0,20	3,80	13,50	90,00
Молоко кипяченное	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50
Запиканка из творога с крошкой.	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	548	16,75	17,19	77,20	530,50
<b>ВСЕГО:</b>	1726,5	49,33	51,82	228,39	1575,80

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 3-7**  
(день10-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	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	425,00	13,02	14,89	43,34	359,00
<b>2 завтрак</b>					
фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68
<b>Итого:</b>	100	0,36	0,36	22,00	92,68
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00
Котлеты Аппетитные	70	6,41	7,50	17,50	163,20
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	187,00
Напиток из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,00	82,5
<b>Итого:</b>	686,5	18,71	21,10	92,24	641,70
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие печенье	30	1,60	5,30	40,00	218,00
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Омлет натуральный.	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	498	17,06	18,43	79,69	562,48
<b>ВСЕГО:</b>	1709,5	49,81	55,22	240,17	1667,06

Медсестра

Медсестра