



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ д/с 324
 Шамсутдинова С.А.

Меню 3-7

День 1 -ый, 1-я неделя, понедельник

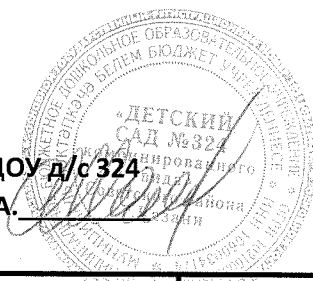
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,000	10,000	24,500	228,000
Чай с сахаром	200/10	0,060	0,020	10,000	40,400
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,330	8,120	15,500	144,700
Итого:	435	12,390	18,140	50,000	413,100
Сок	125	0,600	0,600	35,000	147,800
Итого:	560	12,990	18,740	85,000	560,900
ОБЕД					
Салат из капусты с яблоками	50	0,700	2,500	4,500	43,500
Рассольник ленинг с курицей, со сметаной	200/30/5	5,000	8,200	14,000	149,800
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,200	6,500	5,000	103,000
Макаронны отварные	130	4,800	3,600	29,400	169,200
Компот из сухофруктов	180	0,700	0,040	18,000	75,200
Хлеб пшеничный 1с	20	1,600	0,200	9,800	48,000
Хлеб сельский	37,5	1,800	0,400	18,000	82,500
Итого:	732,5	20,800	21,440	98,700	671,200
ПОЛДНИК					
Катык	200/5	5,800	5,000	10,000	108,000
Булочка Домашняя	50	4,900	5,000	28,000	177,000
Итого:	255	10,700	10,000	38,000	285,000
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,600	0,430	14,000	62,300
Рагу с курицей	40/120	6,000	10,000	16,000	178,000
Чай фруктовый	180/10	0,180	0,090	19,700	80,330
Хлеб пшеничный 1с	35	2,740	0,350	17,200	83,000
Итого:	485	9,520	10,870	66,900	403,630
ВСЕГО:	2032,5	54,010	61,050	288,600	1920,730

Ст.м/с Гайнуллина В.А.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324

Шамсутдинова С.А.



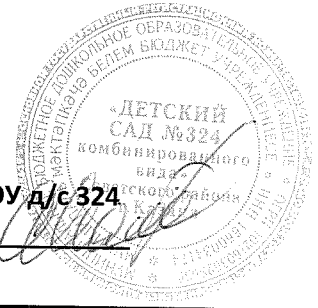
Меню 3-7

День 2 -ый, 1-я неделя,

вторник

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,200	5,800	25,200	173,800
Какао с молоком	180	2,417	2,583	13,608	87,300
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,270	12,100	15,530	197,200
Итого:	440	13,887	20,483	54,338	458,300
Сок	125	0,600	0,500	30,000	122,400
Итого:	565	14,487	20,983	84,338	580,700
ОБЕД					
Салат из свеклы	50	0,600	2,500	4,200	42,000
Суп картофель с клецками с мясн фрикад-ми	200/15	3,600	7,800	25,600	187,000
Биточки рубленые из рыбы	70	8,750	6,800	8,150	129,000
Пюре Картофельное	130	3,700	4,440	25,000	155,000
Кисель	180			10,000	40,000
Хлеб пшеничный 1с	20	1,600	0,200	9,800	48,000
Хлеб сельский	37,5	1,800	0,400	18,000	82,500
Итого:	702,5	20,050	22,140	100,750	683,500
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия вафли	20	2,000	6,000	40,000	222,000
Молоко кипяченое	200	4,200	5,000	6,700	88,600
Фрукты свежие	100	1,000	0,000	8,100	36,400
Итого:	320,00	7,200	11,000	54,800	347,000
УЖИН					
Салат из моркови	50	0,750	0,060	8,500	38,290
Пудинг из творога с рисом с мол сгущ	180	9,000	14,400	31,200	290,500
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,120	0,020	10,200	41,500
Хлеб пшеничный 1с	23	1,800	0,230	11,300	54,500
Итого:	450	11,670	14,710	61,200	424,790
ВСЕГО:	2037,5	53,407	68,833	301,088	2035,990

Ст.м/с Гайнуллина В.А.



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ д/с 324
 Шамсутдинова С.А.

Меню 3-7

День 3 -ый, 1-я неделя,

среда

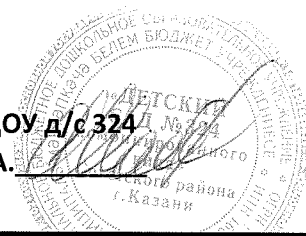
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,700	7,500	22,000	182,300
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,600	2,300	14,300	89,000
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,330	8,120	15,500	144,700
Итого:	430	11,630	17,920	51,800	416,000
Сок	125	0,010	0,000	7,500	30,000
Итого:	555	11,640	17,920	59,300	446,000
ОБЕД					
Салат витаминный	50	0,750	1,320	4,000	30,800
Свекольник с мясом и сметаной	200/35/6	5,600	7,800	11,200	137,500
Гуляш из курицы	45/45	7,560	8,700	24,600	207,000
Каша гречневая вязкая	130/3	4,900	3,500	21,000	135,100
Напиток из урюка	180	0,600	0,030	15,000	62,500
Хлеб пшеничный 1с	20	1,600	0,200	9,800	48,000
Хлеб сельский	37,5	1,800	0,400	18,000	82,500
Итого:	751,5	22,810	21,950	103,600	703,400
ПОЛДНИК					
Булочка Дорожная	50	3,700	5,500	37,300	213,000
Ряженка	200/5	5,470	5,000	8,530	101,000
Итого:	255	9,170	10,500	45,830	314,000
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,360	0,360	10,000	44,700
Голубцы ленивые	150	6,000	10,000	16,000	178,000
Чай с сахаром	200/10	0,060	0,020	10,000	40,400
Хлеб пшеничный 1с	23	1,800	0,230	11,300	54,500
Итого:	483	8,220	10,610	47,300	317,600
ВСЕГО:	2044,5	51,840	60,980	256,030	1781,000

Ст.м/с Гайнуллина В.А.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324/1 № 324

Шамсутдинова С.А.



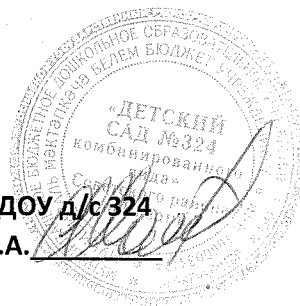
Меню 3-7

День 4 -ый, 1-я неделя,

четверг

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,000	6,600	26,000	195,400
Кофейный напиток с молоком	180	1,217	1,342	11,942	65,000
Яйцо вареное	1шт	6,000	5,400	0,340	75,000
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,270	12,100	15,530	196,000
Итого:	488	21,487	25,442	53,812	531,400
Сок	125	0,040	0,500	23,000	96,600
Итого:	613	21,527	25,942	76,812	628,000
ОБЕД					
Салат "Пестрый"	50	0,500	2,250	4,800	42,000
Щи со св капустой с курицей, картоф, с сметаной	200/30/6	6,400	6,000	13,000	131,600
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200	11,000	11,000	39,000	299,000
Компот из сухофруктов	180	0,700	0,040	18,000	75,200
Хлеб пшеничный 1с	20	1,600	0,200	9,800	48,000
Хлеб сельский	37,5	1,800	0,400	18,000	82,500
Итого:	723,5	22,000	19,890	102,600	678,300
ПОЛДНИК					
молоком сгущенным	150/20	9,000	12,500	24,000	244,500
Чай фруктовый	180/10	0,180	0,090	19,700	80,330
Итого:	360	9,180	12,590	43,700	324,830
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,600	0,430	14,000	62,300
Салат из моркови с яблоками	50	0,370	2,000	4,300	37,000
Рагу из птицы с овощами	120/30	13,100	14,200	9,200	217,000
Напиток шиповника	180	0,610	0,250	19,000	81,000
Хлеб пшеничный 1с	35	2,740	0,350	17,200	83,000
Итого:	515	17,420	17,230	63,700	480,300
ВСЕГО:	2211,5	70,127	75,652	286,812	2111,430

Ст.м/с Гайнуллина В.А.



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ д/с 324
 Шамсутдинова С.А.

Меню 3-7

День 5 -ый, 1-я неделя, пятница

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,300	7,420	22,800	187,200
Какао с молоком	180	2,417	2,583	13,608	87,300
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,330	8,120	15,500	144,500
Итого:	425	12,047	18,123	51,908	419,000
Сок	125	0,870	0,250	27,000	113,730
Итого:	550	12,917	18,373	78,908	532,730
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	50	0,700	2,500	4,500	43,500
Суп вермиш с картофелем и мясными фрикад	200/30	5,200	6,200	16,300	141,800
Плов из курицы	160	11,800	13,500	38,900	324,000
Компот из свежих яблок	180	0,100	0,100	11,800	48,500
Хлеб пшеничный 1с	20	1,600	0,200	9,800	48,000
Хлеб сельский	37,5	1,800	0,400	18,000	82,500
Итого:	677,5	21,200	22,900	99,300	688,300
ПОЛДНИК					
Пицца с сыром	50	3,000	5,500	40,000	221,000
Кефир	200/5	5,800	5,000	10,000	108,000
Фрукты свежие	100	1,000	0,000	8,100	36,400
Итого:	355	9,800	10,500	58,100	365,400
УЖИН					
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,000	5,600	3,000	82,400
Омлет натуральный	140	8,500	8,680	13,600	167,400
Чай с сахаром	200/10	0,060	0,020	10,000	40,400
Хлеб пшеничный 1с	35	2,740	0,350	17,200	83,000
Итого:	455	16,300	14,650	43,800	373,200
ВСЕГО:	2037,5	60,217	66,423	280,108	1959,630

Ст.м/с Гайнуллина В.А. 



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324

Шамсутдинова С.А.

Меню 3-7

День 6 -ый, 2-я неделя,

понедельник

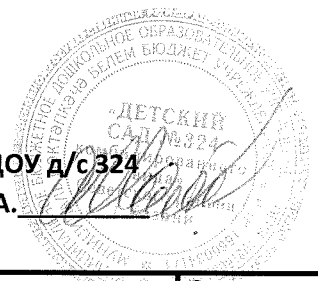
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,700	7,500	22,000	182,300
Яйцо вареное	48	5,100	4,600	0,300	63,000
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,600	2,300	14,300	89,000
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,270	12,100	15,530	197,200
Итого:	493	20,670	26,500	52,130	531,500
Сок	125	0,600	0,000	23,000	94,400
Итого:	618	21,270	26,500	75,130	625,900
ОБЕД					
Салат из свеклы и моркови	50	1,300	2,500	6,000	51,000
Суп картоф с горохом с мясными фрикад и грёнками	200/30/10	12,000	7,000	20,000	191,000
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,000	10,500	6,200	152,000
Макароны отварные	130	4,800	3,600	29,400	169,200
Напиток из урюка	180	0,600	0,030	15,000	62,500
Хлеб пшеничный 1с	20	1,600	0,200	9,800	48,000
Хлеб сельский	37,5	1,800	0,400	18,000	82,500
Итого:	727,5	30,100	24,230	104,400	756,200
ПОЛДНИК					
Булочка сдобная	50	2,200	4,800	19,300	130,000
Ряженка	200/5	5,470	5,000	8,530	101,000
Итого:	255,00	7,670	9,800	27,830	231,000
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,400	0,400	10,000	45,200
Гречка с фаршем и овощами	160	9,200	12,900	36,000	285,000
Чай фруктовый	180/10	0,180	0,090	19,700	80,330
Хлеб пшеничный 1с	35	2,740	0,350	17,200	83,000
Итого:	485,00	12,520	13,740	82,900	493,530
ВСЕГО:	2085,5	71,560	74,270	290,260	2106,630

Ст.м/с Гайнуллина В.А.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324

Шамсутдинова С.А.



Меню 3-7

День 7 -ый, 2-я неделя,

вторник

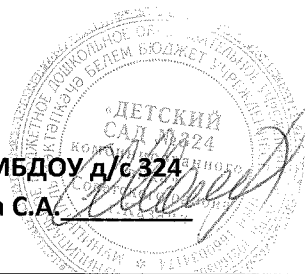
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,000	6,600	26,000	194,000
Кофейный напиток с Бутерброд с маслом сливочным	180 30/10	1,217 2,330	1,342 8,120	11,942 15,500	65,000 144,700
Итого:	425	11,547	16,062	53,442	403,700
Сок	125	0,400	0,190	15,000	63,300
Итого:	550	11,947	16,252	68,442	467,000
ОБЕД					
Салат из свежей Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	50 200/15/5	0,700 4,560	2,500 7,500	4,500 12,640	43,500 136,300
Биточки рубленые из рыбы	70	8,750	6,800	8,150	129,000
Пюре Картофельное	130	3,700	4,440	25,000	155,000
Кисель	180			10,000	40,000
Хлеб пшеничный 1с	20	1,600	0,200	9,800	48,000
Хлеб сельский	37,5	1,800	0,400	18,000	82,500
Итого:	707,5	21,110	21,840	88,090	634,300
ПОЛДНИК					
Фрукты свежие	100	0,600	0,430	14,000	62,300
Кондитерские изделия Молоко кипяченое	20 200	1,100 4,200	5,000 5,000	23,000 6,700	141,400 88,600
Итого:	320,00	5,900	10,430	43,700	292,300
УЖИН					
Салат из моркови с яблоками	50	0,370	2,000	4,300	37,000
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	12,680	13,000	36,600	314,120
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,120	0,020	10,200	41,500
Хлеб пшеничный 1с	23	1,800	0,230	11,300	54,500
Итого:	490	14,970	15,250	62,400	447,120
ВСЕГО:	2067,5	53,927	63,772	262,632	1840,720

Ст.м/с Гайнуллина В.А.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324

Шамсутдинова С.А.



Меню 3-7

День 8 -ый, 2-я неделя,

среда

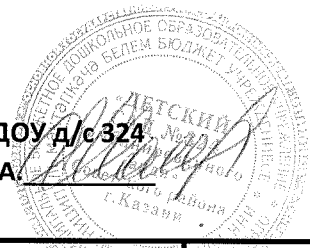
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,000	10,000	24,500	228,000
Какао с молоком	180	2,417	2,583	13,608	87,300
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,270	12,100	15,530	196,000
Итого:	440	18,687	24,683	53,638	511,300
Сок	125	1,200	0,000	30,000	124,800
Итого:	565	19,887	24,683	83,638	636,100
ОБЕД					
Огурцы соленые	50	0,400	0,050	0,850	5,500
Борщ со свежей капустой, картоф с мясом и сметаной	200/35/10	5,200	7,000	12,000	132,000
Плов из отварной говядины	180	15,000	13,000	45,000	357,000
Компот из сухофруктов	180	0,700	0,040	18,000	75,200
Хлеб пшеничный 1с	20	1,600	0,200	9,800	48,000
Хлеб сельский	37,5	1,800	0,400	18,000	82,500
Итого:	712,5	24,700	20,690	103,650	700,200
ПОЛДНИК					
Катык	200/5	5,800	5,000	10,000	108,000
Плюшка новомосковская	50	2,500	4,000	24,000	142,000
Итого:	255	8,300	9,000	34,000	250,000
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,720	0,360	17,000	74,120
Яйцо вареное	48	5,100	4,600	0,300	63,000
Макаронны отварные	100	3,600	3,000	23,000	136,000
Чай с сахаром	200/10	0,060	0,020	10,000	40,400
Хлеб пшеничный 1с	35	2,740	0,350	17,200	83,000
Итого:	493	12,220	8,330	67,500	396,520
ВСЕГО:	2025,5	65,107	62,703	288,788	1982,820

Ст.м/с Гайнуллина В.А.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324

Шамсутдинова С.А.



Меню 3-7

День 9 -ый, 2-я неделя, четверг

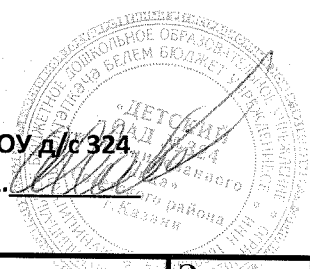
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,300	7,420	22,800	187,200
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,600	2,300	14,300	89,000
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,330	8,120	15,500	144,700
Итого:	430	12,230	17,840	52,600	420,900
Сок	125	0,750	0,380	16,600	72,800
Итого:	555	12,980	18,220	69,200	493,700
ОБЕД					
Салат из свеклы	50	0,600	2,500	4,200	42,000
Щи со св капустой с мясом, картоф, с сметаной	200/35/6	6,400	6,000	13,000	131,600
Запеканка картофельная с мясом	200/30	19,000	18,000	39,600	392,000
Компот из свежих яблок	180	0,100	0,100	11,800	48,500
Хлеб пшеничный 1с	20	1,600	0,200	9,800	48,000
Хлеб сельский	37,5	1,800	0,400	18,000	82,500
Итого:	758,5	29,500	27,200	96,400	744,600
ПОЛДНИК					
Запеканка из творога с крошкой	120	8,000	8,000	28,200	217,000
Чай фруктовый	180/10	0,180	0,090	19,700	80,330
Итого:	310	8,180	8,090	47,900	297,330
УЖИН					
Фрукты свежие	100	1,000	0,000	8,100	36,400
Салат из моркови	50	0,750	0,060	8,500	38,290
Голубцы ленивые в соусе смет-томат.	200/20	10,400	17,600	32,350	329,400
Напиток шиповника	180	0,610	0,250	19,000	81,000
Хлеб пшеничный 1с	23	1,800	0,230	11,300	54,500
Итого:	573	14,560	18,140	79,250	539,590
ВСЕГО:	2196,5	65,220	71,650	292,750	2075,220

Ст.м/с Гайнуллина В.А.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324

Шамсутдинова С.А.



Меню 3-7

День 10-ый, 2-я неделя

пятница

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,000	6,350	16,000	148,000
Кофейный напиток с молоком	180	1,217	1,342	11,942	65,000
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,270	12,100	15,530	197,200
Итого:	440	14,487	19,792	43,472	410,200
Сок	125	0,480	0,000	30,000	89,920
Итого:	565	14,967	19,792	73,472	500,120
ОБЕД					
Салат витаминный	50	0,750	1,320	4,000	30,800
Суп-лапша домашняя с курицей	200/30	6,300	4,200	16,400	128,600
Котлеты "Аппетитные"	70	6,410	8,400	17,500	171,200
Каша перловая с овощами	130/4	4,900	7,500	23,000	180,000
Напиток из урюка	180	0,600	0,030	15,000	62,500
Хлеб пшеничный 1с	20	1,600	0,200	9,800	48,000
Хлеб сельский	37,5	1,800	0,400	18,000	82,500
Итого:	721,5	22,360	22,050	103,700	703,600
ПОЛДНИК					
Пирожок печёный с картофелем	50	3,300	6,700	39,800	232,000
Кефир	200/5	5,470	5,000	8,530	101,000
Итого:	255	8,770	11,700	48,330	333,000
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,360	0,360	7,400	44,700
Фрикадельки из говядины (паровые)	70	7,300	7,400	3,800	111,000
Омлет натуральный	140	8,500	8,680	13,600	167,400
Чай с сахаром	200/10	0,060	0,020	10,000	40,400
Хлеб пшеничный 1с	35	2,740	0,350	17,200	83,000
Итого:	555	18,960	16,810	62,000	446,500
ВСЕГО:	2096,5	65,057	70,352	287,502	1983,220

Ст.м/с Гайнуллина В.А.