

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

Меню 1-3
понедельник

День 1 -ый, 1-я неделя

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30
Итого:	358	9,65	14,61	40,90	333,40
Сок	125	0,60	0,60	35,00	147,80
Итого:	483	10,25	15,21	75,9	481,2
ОБЕД					
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80
Рассольник ленингр с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93
Тефтели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	555	16,40	15,43	74,45	500,30
ПОЛДНИК					
Катык	180/5	4,9	4,5	6,8	87,3
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00
Итого:	225	3,90	3,50	22,40	137,00
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00
Чай фруктовый	150/9	0,15	0,075	16,4	66,9
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	409,00	6,95	8,91	53,20	320,20
ВСЕГО:	1672,00	37,50	43,05	225,95	1438,70

Ст.м/с Гайнулина В.А.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324

Шамсутдинова С.А.



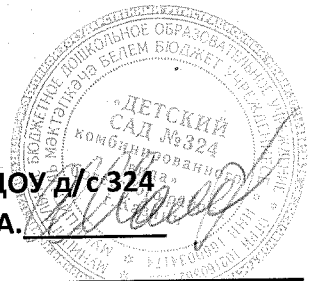
Меню 1-3

вторник

День 2 -й, 1-я неделя

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" молочная 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	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00
Итого:	357	10,60	15,78	42,16	353,30
Сок	125	0,6	0	18	74,4
Итого:	482	11,2	15,78	60,16	427,7
ОБЕД					
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30
Суп картоф с клецк с мяси фрикад	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Кисель	150			8,34	33,34
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	545	14,76	15,97	81,20	527,74
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия вафли	20	1,10	5,00	23,00	141,40
Молоко кипяченое	180	3,84	4,50	6,00	80,00
Итого:	200	4,94	9,50	29,00	221,40
УЖИН					
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00
Пудинг из творога с рисом с мол егуш	150	7,50	12,00	26,00	242,00
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,1		11	44,4
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	463	10,80	12,25	57,90	383,80
ВСЕГО:	1690,00	41,70	53,50	228,26	1560,64

Ст.м/с Гайнуллина В.А.




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

**Меню 1-3
 среда**

День 3 -й, 1-я неделя

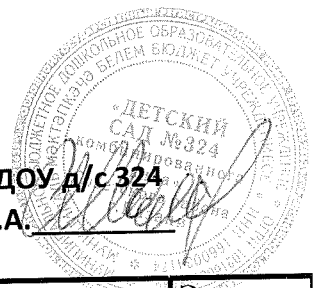
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30
Итого:	354	9,40	14,60	39,40	327,10
Сок	125	0,01	0,00	27,50	110,04
Итого:	479	9,41	14,6	66,9	437,14
ОБЕД					
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60
Свекольник с мясом и сметаной	150/25/5	4,00	5,80	8,30	101,40
Гуляш из курицы	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80
Каша гречневая вякая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	597,5	17,55	16,68	79,95	540,50
ПОЛДНИК					
Булочка Дорожная	40	3,00	4,40	29,80	170,80
Ряженка	180/5	4,8	4,2	6,8	84,2
Итого:	225	7,80	8,60	36,60	255,00
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70
Голубцы ленивые	120	4,80	7,00	12,80	133,00
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	408	6,81	7,57	41,60	260,70
ВСЕГО:	1709,50	41,57	47,45	225,05	1493,34

Ст.м/с Гайнуллина В.А. 

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324

Шамсутдинова С.А.

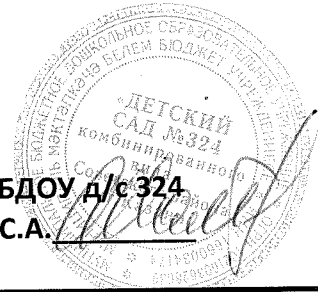


Меню 1-3
четверг

День 4 -й, 1-я неделя

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Яйцо вареное	1/2шт	3,00	2,70	0,17	38,00
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00
Итого:	393	14,50	17,60	38,23	370,00
Сок	125	0,04	0	23	92,2
Итого:	518	14,54	17,6	61,23	462,2
ОБЕД					
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,90	25,00
Щи со св капуста, картоф, с сметан с курицей	150/15/5	5,00	6,90	8,80	117,30
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	8,33	10	16,6	190
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	545	16,93	18,70	64,95	496,40
ПОЛДНИК					
Суфле из творога с мол сгущен	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00
Чай фруктовый	150/9	0,15	0,075	16,4	66,9
Итого:	299	0,15	0,08	16,40	66,90
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80
Рагу из птицы с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	180,00
Напиток шиповника	150/8	0,50	0,20	20,20	84,60
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	428	13,38	13,19	55,46	393,70
ВСЕГО:	1790,00	45,00	49,57	198,04	1419,20

Ст.м/с Гайнуллина В.А.



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

Меню 1-3
 пятница

День 5 -й, 1-я неделя

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
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	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30
Итого:	350	10,10	14,30	42,03	337,60
Сок	125	0,87	0,25	22,00	93,73
Итого:	475	10,97	14,55	64,03	431,33
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86
Суп вермиш с картоф с мясными фрикад	150/20	4,20	4,60	12,05	106,40
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	525	16,39	17,35	77,20	528,96
ПОЛДНИК					
Пицца с сыром	40	2,40	4,40	32,00	177,00
Кефир	180/5	4,9	4,2	6,8	85
Итого:	225	7,30	8,60	38,80	262,00
УЖИН					
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40
Котлеты рубленые из рыбы	50	4,28	4,00	2,20	58,85
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	468	12,93	10,71	44,10	320,75
ВСЕГО:	1693	47,59	51,21	224,13	1543,04

Ст.м/с Гайнуллина В.А.

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



Меню 1-3
понедельник

День 6 -й, 2-я неделя

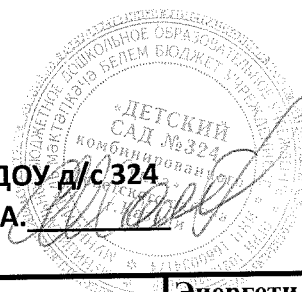
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00
Итого:	385	14,30	18,50	37,91	375,30
Сок	125	0,6	0	23	94,4
Итого:	510	14,9	18,5	60,91	469,7
ОБЕД					
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60
Суп картоф с горохом с мясн фрикад 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 пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	555	16,50	17,48	81,55	548,70
ПОЛДНИК					
Булочка сдобная	40	2	4	16	108
Ряженка	180/5	4,8	4,2	6,8	84,2
Итого:	225	6,80	8,20	22,80	192,20
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00
Чай фруктовый	150/9	0,15	0,075	16,4	66,9
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	409	9,65	11,18	65,80	402,10
ВСЕГО:	1699,00	47,85	55,35	231,06	1612,70

Ст.м/с Гайнуллина В.А.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324

Шамсутдинова С.А.



Меню 1-3
вторник

День 7 -й, 2-я неделя

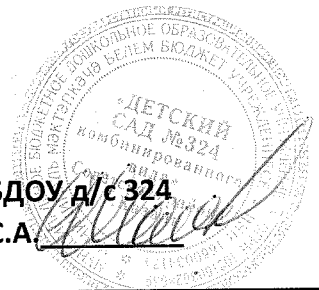
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30
Итого:	362	8,90	12,80	39,70	309,30
Сок	125	0,40	0,19	30,00	123,30
Итого:	487	9,3	12,99	69,7	432,6
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86
Рассольник ленинград с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Кисель	150			8,34	33,34
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	550	15,79	16,11	64,80	465,30
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия вафли	20	1,10	5,00	23,00	141,40
Молоко кипяченое	180	3,84	4,50	6,00	80,00
Итого:	200	4,94	9,50	29,00	221,40
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/10	7,00	9,00	25,70	211,80
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,1		11	44,4
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	473	9,50	10,63	63,00	385,30
ВСЕГО:	1710	39,53	49,23	226,5	1504,6

Ст.м/с Гайнуллина В.А.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с 324

Шамсутдинова С.А.



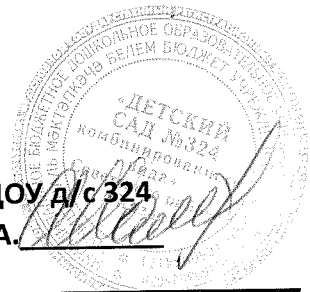
Меню 1-3

среда

День 8 -й, 2-я неделя

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная 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	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00
Итого:	357	14,20	18,90	41,56	393,40
Сок	125	1,2	0	30	124,8
Итого:	482	15,4	18,9	71,56	518,2
ОБЕД					
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	150/25/8	4,00	5,20	10,00	102,80
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	261,00
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	538	17,54	16,68	80,16	531,20
ПОЛДНИК					
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00
Катык	180/5	4,9	4,5	6,8	87,3
Итого:	225	6,70	7,70	25,80	199,30
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,72	0,36	17,00	74,12
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50
Макароны отварные	80	2,90	2,40	18,40	107,00
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	412	7,77	5,27	54,35	295,62
ВСЕГО:	1632,00	47,41	48,55	231,87	1544,32

Ст.м/с Гайнуллина В.А.



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

Меню 1-3
 четверг

День 9 -й, 2-я неделя

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30
Итого:	354	10,40	14,10	42,63	339,10
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42
Итого:	479	11,15	14,48	65,63	437,52
ОБЕД					
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30
Щи со свежей капустой, картофелем с мясом, со сметаной	150/25/5	4,40	6,30	9,00	110,30
Запеканка картофельная с мясом	180/30	12,00	15,60	36,20	328,00
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	535	19,56	22,81	78,85	599,30
ПОЛДНИК					
Запеканка из творога с крошкой	100	7,00	7,00	23,50	185,00
Чай фруктовый	150/9	0,15	0,075	16,4	66,9
Итого:	259	7,15	7,08	39,90	251,90
УЖИН					
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00
Голубцы ленивые в соусе смет-томат	150/20	8,00	11,00	23,40	224,60
Напиток шиповника	150/8	0,50	0,20	20,20	84,60
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	478	11,70	11,45	64,50	406,60
ВСЕГО:	1751,00	49,56	55,82	248,88	1695,32

Ст.м/с Гайнуллина В.А.



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

День 10 -й, 2-я неделя
 Меню 1-3
 пятница

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00
Итого:	369	11,00	15,20	33,96	316,00
Сок	125	0,48	0	22	89,92
Итого:	494	11,48	15,2	55,96	405,92
ОБЕД					
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80
Котлеты "Аппетитные"	60	4,50	6,00	12,50	122,00
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9
Итого:	558	16,28	15,98	80,45	530,60
ПОЛДНИК					
Пирожок печёный с картофелем	40	2,60	5,30	31,80	185,00
Кефир	180/5	4,8	4,2	6,8	84
Итого:	225	4,80	4,20	6,80	84,00
УЖИН					
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70
Фрикадельки из говядины (паровые)	50	5,20	5,30	2,70	79,30
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	468	13,21	12,37	46,50	349,50
ВСЕГО:	1745,00	45,77	47,75	189,71	1370,02

Ст.м/с Гайнуллина В.А.