

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»
Беляева Т.В.

Меню: 11.07.2023. 2 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша полбяная молочная с маслом	140/3	180/3
Бутерброд с маслом с сыром	25/5/5	30/10/5
Какао с молоком	150	180
10:00 Фрукты свежие	100	100
<u>Обед</u>		
Салат из картофеля с соевым соусом	40	60
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	150/ 7	180/ 7
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/ 20	50/ 25
Макаронные изделия отварные с маслом	110/ 3	130 /3
Кисель	150	180
Хлеб пшеничный, ржаной	35	25/ 45
Булочка дорожная	50	50
<u>Уплотненный полдник</u>		
Ряженка	150	180
Запеканка творожная с ягодным соусом	110/ 20	130/ 20
Чай с сахаром с лимоном	150/ 5/ 5	180/ 6/ 7
Белки	43,00	51,95
Жиры	53,66	62,54
Углеводы	191,48	236,49
ККАЛ	1467,96	1771,48
Витамины	24,72	28,47

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»
Беляева Т.В.

Меню: 10.07.2023. 1 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша «Дружба» молочная с маслом	140/3	180/5
Бутерброд с маслом	25/5	30/5
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6
10:00 Сок	200	180
<u>Обед</u>		
Салат из моркови с яблоками	40	60
Суп картофельный с вермишелью и мясными фрикадельками	150/ 10	180/ 15
Котлеты рубленые из говядины	50	70
Капуста тушеная	120/	130/
Хлеб ржаной	35	45
Напиток из сухофруктов	150/5	180/6
<u>Уплотненный полдник</u>		
Кефир	150/ 2	180/ 3
Пудинг рыбный	45/ 15	60/ 20
Пюре картофельное	120	140
<u>Чай с сахаром</u>	150/ 5	180/ 6
Вафли	20	20
Хлеб пшеничный	25	30
Белки	46,53	57,55
Жиры	46,40	59,52
Углеводы	198,94	229,25
ККАЛ	1414,90	1692,24
Витамины	50,14	56,54

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 13.07.2023. 4 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша ячневая молочная с маслом	140/3	180/3
Бутерброд с маслом с повидлом	25/5/10	30/5/10
Кофейный напиток с молоком	180/ 6	180/ 6
10:00 Фрукты свежие	100	150
<u>Обед</u>		
Салат из свеклы отварной с яблоками	40	60
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150/	200/
Птица тушеная в соусе с овощами	150/	200/
Компот из сухофруктов	150/5	180/6
Хлеб ржаной	35	45
Хлеб пшеничный		25
<u>Уплотненный полдник</u>		
Омлет натуральный с сыром	130/	150/
Булочка с сахаром	35	50
Чай с сахаром	150/ 5	180/ 6
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	30
Кефир	150 2	180 3
Белки	51,28	64,15
Жиры	57,73	69,24
Углеводы	178,02	220,19
ККАЛ	1453,75	1780,43
Витамины	108,10	113,82

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 12.07.2023. 3 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша кукурузная молочная с маслом	140/4	180/5
Бутерброд с маслом	25/5/	30/5/
Чай с молоком, с сахаром	170/6	180/ 6
10:00 Сок	200	180
<u>Обед</u>		
Помидоры свежие порционно	40	60
Суп картофельный с пшенной крупой, на мясном бульоне	150/	180/
Плов из отварной говядины	150	200
Напиток из вишни с м	150/ 6,5	180/ 8
Хлеб ржаной	35	45
<u>Уплотненный полдник</u>		
Молоко кипяченое	150	180
Картофель тушеный в соусе с овощами	120	140
Фрикадельки рыбные отварные	60	80
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	30
Чай с мармеладом	160/ 13,5	160/13,5
Белки	47,94	62,20
Жиры	44,09	55,26
Углеводы	196,10	240,32
ККАЛ	1392,49	1733,34
Витамины	41,98	46,71

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»
Беляева Т.В.

Меню: 17.07.2023. 6 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша пшеничная молочная с маслом	140/4	180/3
Бутерброд с маслом	25/5/	30/5/
Чай с молоком с сахаром	170/6	180/ 6
10:00 Фрукты свежие	100	100
<u>Обед</u>		
Помидоры свежие порционно	40	60
Рассольник с курин фрикадельками со сметаной	150/ 10/ 6	180/15/ 7
Жаркое из птицы по домашнему	150	180
Кисель	150/ 5	180/ 6
Хлеб ржаной	35	45
<u>Уплотненный полдник</u>		
Катык	150	180
Сырники из творога со сгущенным молоком	130/ 20	130/20
Печенье	20	40
Напиток из шиповника	150/ 5	180/ 6
Белки	50,99	63,67
Жиры	51,63	63,35
Углеводы	164,53	220,41
ККАЛ	1333,62	1717,82
Витамины	108,54	130,26

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»
Беляева Т.В.

Меню: 14.07.2023. 5 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Суп молочный с вермишелью	180/	200/
Бутерброд с маслом с сыром	25/5/5	30/5/10
Какао с молоком	150	180
10:00 Сок	200	180
<u>Обед</u>		
Огурцы свежие порционно	40	60
Суп из овощей на мясном б-не со сметаной	15/ 5	180/ 15
Гуляш из отварной говядины	30 30	40/ 40
Рис отварной с маслом сливочным	110/	180/
Хлеб ржаной	40	45
Напиток из яблок	150/ 5	180/ 6
<u>Уплотненный полдник</u>		
Молоко кипяченое	150	180
Запеканка картофель с мясом птицы смет соус	130/20	150/30
Крекер	15	20
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с сахаром, с лимоном	150/ 5/ 5	180/6/7
Белки	41,10	49,98
Жиры	40,38	48,94
Углеводы	198,94	244,14
ККАЛ	1346,21	1630,74
Витамины	25, 70	30,85

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»
Беляева Т.В.

Меню: 19.07.2023. 8 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша манная молочная с маслом	140/3	180/5
Бутерброд с маслом	25/5/	30/5/
Какао с молоком	180/6	180/6
10:00 Фрукты свежие	150	150
<u>Обед</u>		
Винегрет с соленым огурцом	40	60
Щи со свежей капустой на курином бульоне, с куриными фрикадельками со сметаной	150/10/ 5	180/15/ 7
Тефтели куриные с рисом в с/ т соусе	40/ 20	50/ 25
Вермишель отварная с маслом слив	110/ 3	130/ 3
Хлеб ржаной	35	45
Компот из цитрусов	150/ 5	180/ 6
<u>Уплотненный полдник</u>		
Омлет натуральный	130	150
Молоко кипяченое	150	180
Чай с сахаром	150/ 5	180/ 6
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	30
Печенье	20	40
Белки	46,73	57,18
Жиры	58,37	72,10
Углеводы	180,23	227,73
ККАЛ	1448,16	1805,98
Витамины	114,74	124,07

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»
Беляева Т.В.

Меню: 18.07.2023. 7 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша рисовая молочная с маслом	140/3	180/3
Бутерброд с маслом с сыром	25/5/10	30/5/10
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6
10:00 Сок	200	180
<u>Обед</u>		
Салат из зеленого горошка	30	50
Суп с картоф ,с клецками, с мясн фрикадельк	150/ 10	180/ 15
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40	150/ 50
Компот из сухофруктов	150/ 5	180/ 6
Хлеб ржаной	35	45
Ватрушка с творогом	50	75
Уплотненный полдник		
<u>Кефир</u>	150/ 2	180/3
Биточки рубленые из рыбы	50	70
Каша гречневая рассып с овощами с маслом	110/2	130/ 3
Чай с мармеладом	160/13,5	160/ 13,5
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	30
Белки	53,73	68,09
Жиры	52,82	66,30
Углеводы	217,87	261,17
ККАЛ	1573,18	1929,39
Витамины	29,46	37,69

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Детский сад **Меню: 21.07.2023. 10 день**

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша геркулесовая молочная с маслом	140/3	180/5
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	30/5/
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6
10:00 Фрукты свежие	100	100
Обед		
Салат из кукурузы к/с	30	50
Суп лапша домашняя на курином бульоне	150/10	180/10
Биточки «Домашние»	50	70
Рагу из овощей	120	150
Хлеб ржаной	35	45
Напиток из яблок	150/ 5	180/ 6
Уплотненный полдник		
Молоко кипяченое	150	180
Макаронные изделия отварные с сыром	130	150
Напиток из шиповника	150/5	180/ 6
Хлеб пшеничный	25	30
Слойка сладкая	50	50
Белки	46,50	56,37
Жиры	65,05	80,47
Углеводы	207,64	224,83
ККАЛ	1614,85	1944,38
Витамины	107,77	129,20

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 20.07.2023. 9 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	180/3
Бутерброд с маслом, с сыром	25/5/10	30/5/10
Чай с молоком с сахаром	170/6	180/ 6
10:00 Сок	200	180
Обед		
Огурцы свежие порционно	40	60
Суп картоф с фасолью с мясом птицы	150/10/	180/ 10/
Запеканка картофельная с рыбой	150	200
Кисель	150/ 5	180/ 6
Хлеб ржаной	35	45
Печенье	20	40
Уплотненный полдник		
Ряженка	150	180
Королевская ватрушка	130	150
Хлеб пшеничный	25	30
Чай с сахаром, с лимоном	150/ 5/ 5	180/6/7
Белки	62,02	77,80
Жиры	45,95	56,96
Углеводы	222,98	287,18
ККАЛ	1543,77	1961,49
Витамины	18,64	22,56

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.