

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

Меню: 12.12.2023. 2 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша полбяная молочная с маслом	140/3	162,0	180/3	207,3
Бутерброд с маслом, с сыром	25/5/5	115,7	30/5/5	128,8
Какао с молоком	180/6	90,78	180/6	90,78
10:00 Фрукты свежие	100	47	100	47
<u>Обед</u>				
Салат из картоф с солен огурцом	40	44,56	60	66,84
Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	150/7	73,58	180/7	87,64
Плов из отварной птицы с рисом	150	212,5	200	282,6
Кисель	150	62,7	180	75,24
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Хлеб пшеничный			30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
Ряженка	150	76,5	180	91,8
Запеканка творожная с повидлом	110/ 20	140,1	130 /20	273,5
Чай с сахаром с лимоном	150/5/ 5	21,78	180/6/ 7	26,48
Булочка дорожная	50	160,5	50	160,5
Белки	36,14		49,80	
Жиры	46,99		60,14	
Углеводы	171,93		219,76	
ККАЛ	1276,91		1698,03	
Витамины	24,25		27,85	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 11.12.2023. 1 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша Дружба молочная с маслом	140/3	155,6	180/5	229,1
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98,5	30/5/	111,6
Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
10:00 Сок	200	84,8	180	76,32
<u>Обед</u>				
Салат из моркови с яблоком	40	15,96	60	24,24
Суп со звездочками, картофелем, с куриными фрикадельками	150/10	120,35	180/15	150,49
Котлеты рубленые из говядины	50	150,8	70	211,1
Каша ячневая вязкая с маслом слив	110/ 2	113,0	130/ 3	137,7
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Напиток из сухофруктов	150/ 5	60,0	180/ 6	71,52
<u>Уплотненный полдник</u>				
Кефир	150	75,0	180	90,0
Пудинг рыбный	45/ 15	80,0	60/ 20	106,7
Пюре картофельное	120	109,8	140	128,1
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
Чай с сахаром	150 /5	20,08	180/ 6	24,1
Вафли	20	108,5	20	108,5
Белки	45,90		57,48	
Жиры	46,56		60,11	
Углеводы	207,68		243,38	
ККАЛ	1394,54		1703,56	
Витамины	29,55		34,47	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 14.12.2023. 4 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша ячневая молочная с маслом	140/3	145,06	180/5	180,9
Бутерброд с маслом слив с повидл	25/5/	148,5	30/5/	194,6
Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
10:00 Фрукты свежие	120	114	100	114
<u>Обед</u>				
Салат из свеклы с яблоками	40	30,68	50	46,02
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150/	88,95	180/	118,6
Птица тушеная в соусе с овощами	150	198,0	70	264,0
Напиток из сухофруктов	150 5	60,0	150	71,52
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
<u>Уплотненный полдник</u>				
Ацидофильный напиток	150	83,0	180	99,6
Омлет натуральный с сыром	130	251,03	150	289,7
Чай с сахаром	150/5	20,1	180/ 6	24,1
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
Булочка с сахаром	35	95,67	50	136,7
<u>Белки</u>	50,62		62,67	
<u>Жиры</u>	60,28		72,32	
<u>Углеводы</u>	179,71		215,28	
<u>ККАЛ</u>	1437,2		1773,8	
<u>Витамины</u>	106,40		111,63	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 13.12.2023. 3 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша кукурузная молочная с маслом	140/4	214,0	180/5	274,2
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98,5	30/5/	111,6
Чай с молоком, с сахаром	170/6	21,85	180/6	72,7
10:00 Сок	200	84,8	180	76,32
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты	40	35,92	60	53,88
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150/	51,45	180/	61,74
Фрикадельки куриные в молоч соус	40/ 20	109,04	50/ 25	136,3
Макаронные изделия отварные	110/ 3	134,38	130 /3	158,2
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Компот из урюка	150/ 5	56,83	180/ 6	68,2
<u>Уплотненный полдник</u>				
Молоко кипяченое	150	80,25	180	96,3
Фрикадельки рыбные отварные	60	66,0	80	88,0
Картофель тушеный с овощами	120/	172,8	140/	201,6
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
Напиток из шиповника	150/ 5	26,15	180/ 6	31,38
Печенье	20	83,4	20	83,4
<u>Белки</u>	41,01		57,52	
<u>Жиры</u>	57,00		54,38	
<u>Углеводы</u>	150,78		236,04	
<u>ККАЛ</u>	1333,73		1673,39	
<u>Витамины</u>	108,34		129,73	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 18.12.2023. 6 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша пшенная молочная с маслом	140/4	173,4	180/3	208,8
Бутерброд с маслом	25/5/	98,5	30/5/	111,6
Чай с молоком с сахаром	170/6	21,85	180/ 6	72,7
10:00 Фрукты свежие	100	47,0	100	47,0
<u>Обед</u>				
Огурцы соленные порционно	30	32,33	50	53,88
Суп из овощей на курином б-не со сметаной	150// 5	62,25	180// 7	79,91
Жаркое из отварной птицы по домашнему	150	227,6	200	303,4
Кисель	150/ 5	62,7	180/ 6	75,24
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
<u>Уплотненный полдник</u>				
Катык	150	76,0	180	91,2
Запеканка творожная с повидлом	110/ 20	140,1	130/20	273,5
Крекер	10	44,98	15	62,55
Напиток из шиповника	150/ 5	26,15	180/ 6	31,38
Белки	35,11		49,78	
Жиры	45,06		55,47	
Углеводы	134,08		164,97	
ККАЛ	1085,12		1427,56	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 15.12.2023. 5 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Суп молочный с геркулесовой крупой	180/	64,08	200/	71,2
Бутерброд с маслом с сыром	25/5/5	115,7	30/5/5	128,77
Какао с молоком	150/5	90,78	180/6	90,78
10:00 Сок	200	84,8	180	76,32
<u>Обед</u>				
Салат из моркови с яблоком	40	15,96	60	24,24
Суп картоф с вермишелью,с куриной фрикадел	150/ 10	88,11	180/ 15	112,33
Суфле рыбное в молочном соусе	50	63,5	70	88,9
Рис отварной с маслом сливочным	110/ 3	162,5	130/ 3	192,01
Хлеб ржаной	40	79,2	45	89,1
Напиток из яблок	150/ 5	58,36	180/ 6	70,03
<u>Уплотненный полдник</u>				
Молоко кипяченое	150	80,25	180	96,3
Запеканка картоф с мясом птицы смет соус	130/20	286,0	150/30	317,99
Крекер	15	67,47	15	62,55
Хлеб пшеничный	20	47,0	30	70,5
Чай с сахаром, с лимоном	150/ 5/ 5	21,78	180/6/7	26,48
Белки	45,62		53,24	
Жиры	47,31		52,56	
Углеводы	166,92		193,75	
ККАЛ	1325,40		1517,50	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 19.12.2023. 7 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша кукурузная молочная с маслом	140/3	207,4	180/5	274,2
Бутерброд с маслом, с сыром	25/5/10	132,8	30/5/10	146,0
Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
10:00 Сок	200	84,8	180	76,32
<u>Обед</u>				
Салат из зеленого горошка	30	25,08	50	41,8
Суп с картоф с клецками, с мясом птицы	150/ 10	112,8	180/ 10	143,6
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40	253,6	150/ 50	333,9
Напиток из сухофруктов	150/ 5	60,0	180/ 6	71,52
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Ватрушка с творогом	50	134,7	75	202,0
Уплотненный полдник				
<u>Кефир</u>	150/ 2	83,0	180/3	91,5
Котлеты рыбные любительские	60	81,0	75	101,3
Каша гречневая рассып с овощами с маслом	110/2	116,6	130/ 3	142,0
Чай с мармеладом	170/10	43,34	170/ 10	43,34
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
Белки	56,86		71,68	
Жиры	51,66		66,84	
Углеводы	208,41		249,91	
ККАЛ	1537,25		1901,44	
Витамины	31,29		40,32	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 20.12.2023. 8 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша манная молочная с маслом	140/3	149,6	180/5	199,50
Бутерброд с маслом	25/5/	98,50	30/5/	111,60
Какао с молоком	180/6	90,78	180/6	90,78
10:00 Фрукты свежие	120	114,0	120	114,0
<u>Обед</u>				
Винегрет с соевым огурцом	40	50,04	60	75,06
Щи со свежей капустой, картофелем со сметаной	150// 5	61,95	180// 7	75,95
Тефтели куриные с рисом в с/ т соусе	40/ 20	98,42	50/ 25	123,03
Вермишель отварная с маслом слив	110/ 3	134,38	130/ 3	155,22
Хлеб пшеничный				
Компот из урюка	150/ 5	56,83	180/ 6	68,20
Хлеб ржаной	35	69,30		89,10
<u>Уплотненный полдник</u>				
Омлет натуральный	130	251,03	150	289,66
Молоко кипяченое	150	80,25	180	96,30
Чай с сахаром	150/ 5	20,08	180/ 6	24,10
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,50
Печенье	20	83,40	20	83,40
Белки	45,91		54,08	
Жиры	57,31		68,39	
Углеводы	176,86		205,77	
ККАЛ	1416,98		1666,40	
Витамины	110,49		115,56	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 22.12.2023. 10 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша геркулесовая молочная с маслом	140/3	185,7	180/5	251,9
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98,5	30/5/	111,6
Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
10:00 Фрукты свежие	100	47,0	100	47,0
<u>Обед</u>				
Салат из зеленого горошка к/с	30	25,08	50	41,8
Суп лапша домашняя на курином бульоне	150/	69,45	180/	83,34
Биточки «Домашние»	50	161,0	70	225,4
Рагу из овощей	120	162,3	150	202,9
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Напиток из яблок	150/ 5	58,36	180/ 6	70,03
<u>Уплотненный полдник</u>				
Молоко кипяченое	150	80,25	180	96,3
Макаронные изделия отварные с сыром	130	217,4	150	250,8
Напиток из шиповника	150/5	26,15	180/ 6	31,38
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,50
<u>Белки</u>	41,01		58,49	
<u>Жиры</u>	57,00		67,13	
<u>Углеводы</u>	150,78		166,73	
<u>ККАЛ</u>	1333,73		1548,71	
<u>Витамины</u>	108,34		130,31	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 21.12.2023. 9 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	192,0	180/3	241,2
Бутерброд с маслом, с сыром	25/5/10	115,7	30/5/5	128,8
Чай с молоком с сахаром	170/6	21,85	180/ 6	72,7
10:00 Сок	200	84,8	180	76,32
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты	40	35,92	60	53,88
Рассольник с куриными фрикадами, со сметаной	150/10/6	94,67	180/ 10/ 7	109,2
Рыба запеченная с картофелем	150	190,5	180	228,6
Кисель	150/ 5	62,7	180/ 6	75,24
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
Уплотненный полдник				
Йогурт	150	83,0	180	99,6
Запеканка рисовая с творогом	120	228,8	150	286,0
Слойка сладкая	35	123,8	50	151,0
Чай с сахаром, с лимоном	150/ 5/ 5	21,78	180/6/7	26,48
<u>Белки</u>	43,37		55,19	
<u>Жиры</u>	44,31		54,58	
<u>Углеводы</u>	191,14		244,67	
<u>ККАЛ</u>	1383,49		1708,50	
<u>Витамины</u>	18,41		24,40	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.