

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 25.12.2023. 1 день

Завтрак	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
Обед				
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
Уплотненный полдник				
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: 26.12.2023. 2 день

Завтрак	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
Обед				
Салат из картофеля с соевым соусом	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
Уплотненный полдник				
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: 28.12.2023. 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	
	1		0	
<u>Витамины</u>	106,40		111,63	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 27.12.2023. 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: 29.12.2023. 5 день

<u>Застра</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 картофель с вермишелью, с куриной фрикаделкой	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 картофель с мясом птицы сметаной	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

Арзамасева Т.Д.