

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 01.12.2023. 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 картофель с вермишелью, с куриным фрикаделем	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 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: 04.12.2023. 6 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша пшеничная -молочная с маслом	140/4	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: 05.12.2023. 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: 06.12.2023. 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 соусом	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
<u>Хлеб пшеничный</u>	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: 07.12.2023. 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 фрикад, 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
Белки	43,37		55,19	
Жиры	44,31		54,58	
Углеводы	191,14		244,67	
ККАЛ	1383,49		1708,50	
Витамины	18,41		24,40	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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



Меню: 08.12.2023. 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/в	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
Белки	41,01		58,49	
Жиры	57,00		67,13	
Углеводы	150,78		166,73	
ККАЛ	1333,73		1548,71	
Витамины	108,34		130,31	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.