

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

Меню: 03.10.2023. 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	30/5/5
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
Плов с отварной птицы с рисовой крупой	150	200
Кисель	150/ 5	180/ 6
Хлеб ржаной	35	45
Хлеб пшеничный		30
<u>Уплотненный полдник</u>		
Ряженка	150	180
Запеканка творожная с повидлом	110/ 20	130/ 20
Чай с сахаром с лимоном	150/ 5/ 5	180/ 6/ 7
Булочка дорожная	50	50
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: 02.10.2023. 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 со звездочками и куриными фрикадельками	150/ 10	180/ 15
Котлеты рубленые из говядины	50	70
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/ 2	130/3
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
Чай с сахаром	150/ 5	180/ 6
Вафли	20	20
Хлеб пшеничный	25	30
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.

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

Меню: 05.10.2023. 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	120	120
Обед		
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
Уплотненный полдник		
Омлет натуральный с сыром	130/	150/
Булочка с сахаром	35	50
Чай с сахаром	150/ 5	180/ 6
Хлеб пшеничный	25	30
Йогурт	150	180
Белки	45,50	62,67
Жиры	44,21	72,32
Углеводы	194,20	215,28
ККАЛ	1363,42	1773,80
Витамины	109,03	111,63

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 04.10.2022. 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
Обед		
Салат из свежей капусты	40	60
Суп картофельный с пшенной крупой, на курином бульоне	150/	180/
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40 /20	50/ 25
Макаронные изделия отварные с маслом сливоч	110/ 3	130/ 3
Хлеб ржаной	35	45
Компот из урюка	150	180
Уплотненный полдник		
Молоко кипяченое	150	180
Картофель тушеный в соусе с овощами	120	140
Фрикадельки рыбные отварные	60	80
Хлеб пшеничный	25	30
Печенье	20	20
Напиток из шиповника	150/ 5	180/6
Белки	45,50	57,52
Жиры	44,21	54,38
Углеводы	194,20	236,04
ККАЛ	1363,42	1673,39
Витамины	109,03	129,73

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 09.10.2023. 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>		
Огурцы соленые порционно	30	50
Суп из овощей на курином б-не со сметаной	150/ / 5	180// 7
Жаркое из отварной птицы по домашнему	150	200
Кисель	150/ 5	180/ 6
Хлеб ржаной	35	45
<u>Уплотненный полдник</u>		
Катык	150	180
Запеканка творожная с повидлом	110/ 20	130/20
Крекер	10	15
Напиток из шиповника	150/ 5	180/ 6
Белки	35,11	49,78
Жиры	45,06	55,47
Углеводы	134,08	164,97
ККАЛ	1085,12	1427,56
Витамины	101,15	120,67

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 06.10.2023. 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	30/5/5
Какао с молоком	150	180
10:00 Сок	200	180
<u>Обед</u>		
Салат из моркови с яблоком	40	60
Суп картофель с вермишелью, с куриной фрикаделкой	15/ 10	180/ 15
Суфле рыбное в молочном соусе	50	70/
Рис отварной с маслом сливочным	110/ 3	130/ 3
Хлеб ржаной	40	45
Напиток из яблок	150/ 5	180/ 6
<u>Уплотненный полдник</u>		
Молоко кипяченое	150	180
Запеканка картофель с мясом птицы сметанный соус	130/20	150/30
Крекер	15	15
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с сахаром, с лимоном	150/ 5/ 5	180/6/7
Белки	45,62	53,24
Жиры	47,31	52,56
Углеводы	166,92	193,75
ККАЛ	1325,40	1517,50
Витамины	22, 71	27,61

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 11.10.2023. 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	120	120
<u>Обед</u>		
Винегрет с соевым соусом	40	60
Щи со свежей капустой, с картофелем со сметаной	150// 5	180// 7
Тефтели куриные с рисом в с/ т соусе	40/ 20	50/ 25
Вермишель отварная с маслом слив	110/ 3	130/ 3
Хлеб пшеничный		30
Компот из урюка	150/ 5	180/ 6
Хлеб ржаной	35	
<u>Уплотненный полдник</u>		
Омлет натуральный	130	150
Молоко кипяченое	150	180
Чай с сахаром	150/ 5	180/ 6
Хлеб пшеничный	25	30
Печенье	20	20
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: 10.10.2023. 7 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша кукурузная 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 Сок	200	180
<u>Обед</u>		
Салат из зеленого горошка	30	50
Суп с картоф, с клецками, с мясом птицы	150/ 10	180/ 10
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40	150/ 50
Напиток из сухофруктов	150/ 5	180/ 6
Хлеб ржаной	35	45
Ватрушка с творогом	50	75
Уплотненный полдник		
<u>Кефир</u>	150/ 2	180/3
Котлеты рыбные любительские	60	75
Каша гречневая рассып с овощами с маслом	110/2	130/ 3
Чай с мармеладом	170/10	170/ 10
Хлеб пшеничный	25	30
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: 13.10.2023. 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
<u>Обед</u>		
Салат из зеленого горошка к/с	30	50
Суп лапша домашняя на курином бульоне	150/	180/
Биточки «Домашние»	50	70
Рагу из овощей	120	150
Хлеб ржаной	35	45
Напиток из яблок	150/ 5	180/ 6
<u>Уплотненный полдник</u>		
Молоко кипяченое	150	180
Макаронные изделия отварные с сыром	130	150
Напиток из шиповника	150/5	180/ 6
Хлеб пшеничный	25	30
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.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Беляева Т.В.

Меню: 12.10.2023. 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	30/5/5
Чай с молоком с сахаром	170/6	180/ 6
10:00 Сок	200	180
<u>Обед</u>		
Салат из свежей капусты	40	60
Рассольник с куриными фрикад,со сметаной	150/10/6	180/ 10/ 7
Рыба запеченая с картофелем	150	180
Кисель	150/ 5	180/ 6
Хлеб ржаной	35	45
Хлеб пшеничный	25	30
Уплотненный полдник		
Йогурт	150	180
Запеканка рисовая с творогом	120	150
Слойка сладкая	35	50
Чай с сахаром, с лимоном	150/ 5/ 5	180/6/7
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.