


Четверг, 1 февраля 2024



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша пшеничная с маслом сливочным	180\3	4,53	4,61	27,86	173,44
Чай с молоком, с сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30\5\5	3,64	5,20	14,83	120,67
Итого:	409	11,20	12,21	53,17	369,87
2й завтрак					
Сок в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Обед:					
Икра морковная	50	1,01	0,05	10,28	45,60
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной	180\10\7	2,99	8,01	25,60	198,54
Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97,00
Пюре картофельное	140	2,76	4,48	19,08	128,15
Кисель	180	0,0	0,0	15,0	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	702	20,68	16,38	100,44	645,57
Полдник					
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,01	23,94
Ватрушка с творогом	75	8,22	8,88	32,18	252
Итого:	261	8,28	8,90	38,19	275,94
Всего:	1552	41,06	37,49	209,99	1367,38

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Пятница, 2 февраля 2024

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Черемшанский
детский сад № 1 «Ромашка»
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 10

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	Угл-ды	ценность
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180\3	5,45	6,92	31,86	217,86
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочный	30\5	2,29	4,50	15,49	111,60
Итого:	404	10,59	13,83	57,70	420,71
2й завтрак					
Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, мандарин)	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого:	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед:					
Салат из кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	49,65
Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	2,05	4,43	15,30	142,60
Биточки Домашние	70	8,18	7,10	14,95	154,75
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,0
Капуста тушеная	130	3,58	3,74	18,26	108,93
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	645	18,15	18,86	87,18	593,34
Полдник					
Молоко кипяченое	180	5,23	4,50	8,65	96,40
Макаронные изделия отварные с сыром	150	1,55	4,42	20,79	139,69
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	350	8,30	9,08	39,28	283,09
Всего:	1499	39,74	44,66	196,63	1383,16
Итого за 10 дней.	15590,00	425,04	454,26	2125,42	14384,28

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 5 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 1

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша «дружба»молочная с маслом сливочным	180\5	5,44	7,07	28,40	202,64
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,5	15,49	111,60
Итого:	400	10,58	13,98	54,24	388,82
2 й завтрак					
Сок(или нектар)в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00
Итого:	180	0,90		18,18	76,00
Обед					
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180\15	3,91	7,04	15,72	150,49
Котлеты рубленные из говядины	70	8,03	8,70	9,16	173,20
Пюре картофельное	140	2,76	4,48	19,08	128,15
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	700	19,78	20,99	93,62	660,49
Полдник:					
Кисломолочный напиток	180\3	5,22	4,50	10,17	101,97
Запеканка творожная с повидлом	130\20	5,62	6,06	25,22	172,60
Итого:	333	10,84	10,56	35,39	274,57
ВСЕГО:	1613,00	42,10	45,53	201,43	1399,88

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Степанова Г.И.

Вторник, 6 февраля 2024 год

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Черемшанский
детский сад № 1 «Ромашка»
Черцова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 2

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180\3	3,73	3,61	30,86	183,44
Какао с молоком	180	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30\5\5	3,64	5,20	14,83	120,67
Итого:	403	11,04	12,00	56,56	394,89
2 й завтрак					
Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, мандарин)	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого:	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед:					
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,73	4,70	5,38	66,83
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180\7	1,48	4,59	8,12	85,97
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50\25	7,87	7,81	6,87	129,10
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130\3	4,94	2,72	28,66	154,96
Кисель	180	0,00	0,00	15,00	60,05
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	690	18,84	20,40	87,71	613,14
Полдник:					
Молоко кипяченое(молоко)	180	5,23	4,50	8,65	96,40
Булочка дорожная	75	4,79	6,87	46,60	240,75
Итого:	255	10,02	11,37	55,25	337,15
Всего:	1448	42,60	46,65	211,99	1431,19

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Среда, 7 февраля 2024 год

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Черемшанский
детский сад № 1 «Ромашка»
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 3

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180\3	5,82	4,65	27,68	163,29
Чай с молоком и сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,60
Итого:	404	11,14	11,35	53,65	350,62
2 й завтрак					
Сок или нектар в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Обед:					
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,71	2,54	4,51	43,70
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180\10	3,76	5,81	18,75	187,89
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,21	6,10	6,45	73,60
Картофель тушеный с овощами в соусе	140	4,10	6,67	31,30	202,43
Напиток из шиповника	180\6	0,22	0,10	16,81	84,84
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	681	19,30	21,64	91,67	661,70
Полдник:					
Котлеты по-домашнему	70	7,90	11,70	6,30	155,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130\3	4,03	3,25	18,14	117,73
Чай с мармеладом	170\10	0,00	0,00	19,32	72,90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	403	13,45	15,11	53,60	361,23
Всего:	1668	44,79	48,30	217,10	1481,15

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Четверг, 8 февраля 2024 год

Заведующая МБДОУ «Черемшанский детский сад № 1 «Ромашка»
Чернова Наталья Игоревна
ИНН 68-2007837
КПП 68-0010901

Меню для детей от 3 до 7 лет

День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Омлет натуральный	150	6,12	5,08	28,64	207,07
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным с повидлом	30\10\20	2,41	8,12	28,55	194,60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого:	415	13,28	15,81	79,84	535,00
2 й завтрак					
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Итого:	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Обед:					
Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,10	6,86	58,02
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	200	4,39	9,22	23,23	128,60
Плов из отварной говядины	180	11,19	10,93	31,80	282,55
Компот с изюмом	180	0,31	0,07	14,88	62,06
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	700	20,77	23,94	102,92	659,22
Полдник:					
Рагу из овощей	150	6,25	8,38	22,38	193,00
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,01	23,94
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	356	7,83	8,56	38,23	263,94
Всего:	1621	44,13	49,06	252,49	1600,65

Медицинская сестра  Степанова Г.И

Пятница, 9 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 5

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Суп молочный с геркулесовой	200	2,97	3,57	29,14	171,20
Какао с молоком	180	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30\5\5	3,64	5,20	14,83	120,67
Итого:	420	10,28	11,96	54,84	382,65
2й завтрак					
Сок в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00
Итого:	180	0,90		18,18	76,00
Обед:					
Салат с морковью с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,38
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180\10	3,65	5,27	20,96	154,60
Суфле рыбное	70	8,02	7,61	6,59	122,77
Пюре картофельное	140	2,76	4,48	19,08	128,15
Напиток из яблок	180	0,14	0,14	9,32	39,92
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	695	19,15	18,14	86,61	593,05
Полдник					
Молоко кипяченое	180	5,23	4,50	8,65	96,40
Булочка с сахаром	75	4,31	7,13	45,65	262,50
Итого:	255	9,54	11,63	54,30	358,90
Всего:	1550,00	39,86	41,74	213,94	1410,59

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 12 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 6

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180\3	5,17	5,33	24,92	184,24
Чай с сахаром молочный	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,60
Итого:	404	10,49	12,23	50,89	371,60
2 й завтрак					
Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, мандарин)	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого:	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед					
Салат из свежей капусты морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	180\7	1,32	4,64	6,84	79,92
Гуляш из отварной говядины	40\40	10,32	8,15	2,62	125,00
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,64	3,50	34,45	199,75
Кисель	180	0,51	0,05	12,20	51,33
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	672	22,95	19,81	75,37	577,67
Полдник:					
Кисломолочный напиток	180	2,58	3,10	13,60	91,89
Запеканка творожная с повидлом	130\20	5,62	6,06	25,22	172,60
Итого:	330	8,20	9,16	38,82	264,49
ВСЕГО:	1506,00	44,34	44,08	177,55	1299,79

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Степанова Г.И

Вторник, 13 февраля 2024 год

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Черемшанский
детский сад № 1 «Ромашка»
Чернова Наталья Игоревна



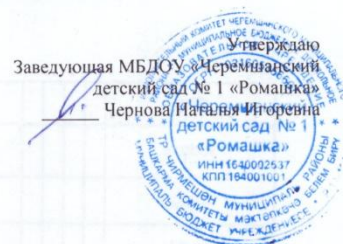
Меню для детей от 3 до 7 лет

День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180\3	5,84	5,65	30,68	213,26
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30\10\20	2,41	8,12	28,55	194,60
Итого:	423	11,10	16,18	69,58	482,44
2 й завтрак					
Сок (или нектар)в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00
Итого:	180	0,90	0,00	18.,18	76,00
Обед					
Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,80
Суп картофельный с мясом птицы	180\10	4,03	3,89	22,17	148,21
Рагу из овощей с мясным фаршем	150\50	11,38	16,32	26,59	267,30
Напиток из свежих фруктов	180	0,14	0,14	9,32	40
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	675	20,86	23,52	84,89	613,47
Полдник:					
Кисломолочный напиток	180\3	5,22	4,50	10,17	101,97
Слойка сладкая	75	7,83	8,72	40,83	265,50
Итого:	258	13,05	13,22	51,00	367,47
ВСЕГО:	1536,00	45,91	52,92	223,65	1539,38

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Среда, 14 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 8

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша манная молочная со сливочным маслом	180\3	5,17	5,76	29,13	191,69
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,60
Итого:	404	11,13	13,45	55,49	394,07
2 й завтрак					
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Итого:	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Обед:					
Винегрет с солеными огурцами	60	0,84	6,02	4,37	75,04
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	180\10\7	3,79	4,47	18,97	132,10
Тефтели куриные с рисом в сметано-томатном соусе	50\25	8,37	6,70	18,22	170,97
Компот с изюмом	180	0,31	0,07	14,88	62,06
Вермишель отварная с маслом сливочным	130\3	4,93	2,75	27,70	155,22
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	680	19,36	20,40	94,96	654,36
Полдник:					
Омлет натуральный	150	6,12	9,08	22,64	207,07
Чай с сахаром с лимоном	180\6\7	0,12	0,02	6,23	26,12
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	363	7,76	9,26	38,71	280,19
Всего:	1597	40,50	43,86	220,65	1471,12

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Степанова Г.И.


Четверг, 15 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша пшеничная с маслом сливочным	180\3	4,53	4,61	27,86	173,44
Чай с молоком, с сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30\5\5	3,64	5,20	14,83	120,67
Итого:	409	11,20	12,21	53,17	369,87
2й завтрак					
Сок в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Обед:					
Икра морковная	50	1,01	0,05	10,28	45,60
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной	180\10\7	2,99	8,01	25,60	198,54
Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97,00
Пюре картофельное	140	2,76	4,48	19,08	128,15
Кисель	180	0,0	0,0	15,0	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	702	20,68	16,38	100,44	645,57
Полдник					
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,01	23,94
Ватрушка с творогом	75	8,22	8,88	32,18	252
Итого:	261	8,28	8,90	38,19	275,94
Всего:	1552	41,06	37,49	209,99	1367,38

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Пятница, 16 февраля 2024 год

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Черемшанский
детский сад №1 «Ромашка»
Черняева Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 10

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180\3	5,45	6,92	31,86	217,86
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочный	30\5	2,29	4,50	15,49	111,60
Итого:	404	10,59	13,83	57,70	420,71
2й завтрак					
Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, мандарин)	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого:	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед:					
Салат из кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	49,65
Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	2,05	4,43	15,30	142,60
Биточки Домашние	70	8,18	7,10	14,95	154,75
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,0
Капуста тушеная	130	3,58	3,74	18,26	108,93
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	645	18,15	18,86	87,18	593,34
Полдник					
Молоко кипяченое	180	5,23	4,50	8,65	96,40
Макаронные изделия отварные с сыром	150	1,55	4,42	20,79	139,69
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	350	8,30	9,08	39,28	283,09
Всего:	1499	39,74	44,66	196,63	1383,16
Итого за 10 дней.	15590,00	425,04	454,26	2125,42	14384,28

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 19 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 1

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша «дружба»молочная с маслом сливочным	180\5	5,44	7,07	28,40	202,64
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,5	15,49	111,60
Итого:	400	10,58	13,98	54,24	388,82
2 й завтрак					
Сок(или нектар)в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00
Итого:	180	0,90		18,18	76,00
Обед					
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180\15	3,91	7,04	15,72	150,49
Котлеты рубленные из говядины	70	8,03	8,70	9,16	173,20
Пюре картофельное	140	2,76	4,48	19,08	128,15
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	700	19,78	20,99	93,62	660,49
Полдник:					
Кисломолочный напиток	180\3	5,22	4,50	10,17	101,97
Запеканка творожная с повидлом	130\20	5,62	6,06	25,22	172,60
Итого:	333	10,84	10,56	35,39	274,57
ВСЕГО:	1613,00	42,10	45,53	201,43	1399,88

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Вторник, 20 февраля 2024 год

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Черемшанский
детский сад № 1 «Ромашка»
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 2

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	Угл-ды	ценность
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180\3	3,73	3,61	30,86	183,44
Какао с молоком	180	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30\5\5	3,64	5,20	14,83	120,67
Итого:	403	11,04	12,00	56,56	394,89
2 й завтрак					
Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, мандарин)	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого:	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед:					
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,73	4,70	5,38	66,83
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180\7	1,48	4,59	8,12	85,97
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50\25	7,87	7,81	6,87	129,10
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130\3	4,94	2,72	28,66	154,96
Кисель	180	0,00	0,00	15,00	60,05
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	690	18,84	20,40	87,71	613,14
Полдник:					
Молоко кипяченное(молоко)	180	5,23	4,50	8,65	96,40
Булочка дорожная	75	4,79	6,87	46,60	240,75
Итого:	255	10,02	11,37	55,25	337,15
Всего:	1448	42,60	46,65	211,99	1431,19

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Среда, 21 февраля 2024 год

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Черемшанский
детский сад №1 «Ромашка»
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 3

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180\3	5,82	4,65	27,68	163,29
Чай с молоком и сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,60
Итого:	404	11,14	11,35	53,65	350,62
2 й завтрак					
Сок или нектар в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Обед:					
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,71	2,54	4,51	43,70
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180\10	3,76	5,81	18,75	187,89
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,21	6,10	6,45	73,60
Картофель тушеный с овощами в соусе	140	4,10	6,67	31,30	202,43
Напиток из шиповника	180\6	0,22	0,10	16,81	84,84
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	681	19,30	21,64	91,67	661,70
Полдник:					
Котлеты по-домашнему	70	7,90	11,70	6,30	155,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130\3	4,03	3,25	18,14	117,73
Чай с мармеладом	170\10	0,00	0,00	19,32	72,90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	403	13,45	15,11	53,60	361,23
Всего:	1668	44,79	48,30	217,10	1481,15

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Четверг, 22 февраля 2024 год

Заведующая МБДОУ «Черемшанский детский сад №1 «Ромашка»
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Омлет натуральный	150	6,12	5,08	28,64	207,07
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным с повидлом	30\10\20	2,41	8,12	28,55	194,60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого:	415	13,28	15,81	79,84	535,00
2 й завтрак					
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Итого:	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Обед:					
Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,10	6,86	58,02
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	200	4,39	9,22	23,23	128,60
Плов из отварной говядины	180	11,19	10,93	31,80	282,55
Компот с изюмом	180	0,31	0,07	14,88	62,06
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	700	20,77	23,94	102,92	659,22
Полдник:					
Рагу из овощей	150	6,25	8,38	22,38	193,00
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,01	23,94
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	356	7,83	8,56	38,23	263,94
Всего:	1621	44,13	49,06	252,49	1600,65

Медицинская сестра  Степанова Г.И

Понедельник, 26 февраля 2024

Заведующая МБДОУ «Черемшанский
детский сад №1 «Ромашка»
Чернова Наталья Игоревна

Меню для детей от 3 до 7 лет

День 6

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180\3	5,17	5,33	24,92	184,24
Чай с сахаром молочный	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,60
Итого:	404	10,49	12,23	50,89	371,60
2 й завтрак					
Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, мандарин)	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого:	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед					
Салат из свежей капусты морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	180\7	1,32	4,64	6,84	79,92
Гуляш из отварной говядины	40\40	10,32	8,15	2,62	125,00
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,64	3,50	34,45	199,75
Кисель	180	0,51	0,05	12,20	51,33
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	672	22,95	19,81	75,37	577,67
Полдник:					
Кисломолочный напиток	180	2,58	3,10	13,60	91,89
Запеканка творожная с повидлом	130\20	5,62	6,06	25,22	172,60
Итого:	330	8,20	9,16	38,82	264,49
ВСЕГО:	1506,00	44,34	44,08	177,55	1299,79

Медицинская сестра Степанова Г.И.

Вторник, 27 февраля 2024



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 7

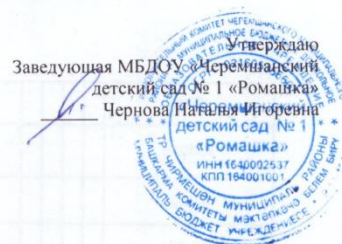
Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180\3	5,84	5,65	30,68	213,26
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30\10\20	2,41	8,12	28,55	194,60
Итого:	423	11,10	16,18	69,58	482,44
2 й завтрак					
Сок (или нектар)в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Обед					
Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,80
Суп картофельный с мясом птицы	180\10	4,03	3,89	22,17	148,21
Рагу из овощей с мясным фаршем	150\50	11,38	16,32	26,59	267,30
Напиток из свежих фруктов	180	0,14	0,14	9,32	40
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	675	20,86	23,52	84,89	613,47
Полдник:					
Кисломолочный напиток	180\3	5,22	4,50	10,17	101,97
Слойка сладкая	75	7,83	8,72	40,83	265,50
Итого:	258	13,05	13,22	51,00	367,47
ВСЕГО:	1536,00	45,91	52,92	223,65	1539,38

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Степанова Г.И.

Среда, 28 февраля 2024



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 8

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша манная молочная со сливочным маслом	180\3	5,17	5,76	29,13	191,69
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,60
Итого:	404	11,13	13,45	55,49	394,07
2 й завтрак					
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Итого:	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Обед:					
Винегрет с солеными огурцами	60	0,84	6,02	4,37	75,04
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	180\10\7	3,79	4,47	18,97	132,10
Тефтели куриные с рисом в сметано-томатном соусе	50\25	8,37	6,70	18,22	170,97
Компот с изюмом	180	0,31	0,07	14,88	62,06
Вермишель отварная с маслом сливочным	130\3	4,93	2,75	27,70	155,22
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	680	19,36	20,40	94,96	654,36
Полдник:					
Омлет натуральный	150	6,12	9,08	22,64	207,07
Чай с сахаром с лимоном	180\6\7	0,12	0,02	6,23	26,12
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	363	7,76	9,26	38,71	280,19
Всего:	1597	40,50	43,86	220,65	1471,12

Медицинская сестра

Степанова Г.И


Четверг, 29 февраля 2024



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша пшеничная с маслом сливочным	180\3	4,53	4,61	27,86	173,44
Чай с молоком, с сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30\5\5	3,64	5,20	14,83	120,67
Итого:	409	11,20	12,21	53,17	369,87
2й завтрак					
Сок в ассортименте	180	0,90		18,18	76,00
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Обед:					
Икра морковная	50	1,01	0,05	10,28	45,60
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной	180\10\7	2,99	8,01	25,60	198,54
Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97,00
Пюре картофельное	140	2,76	4,48	19,08	128,15
Кисель	180	0,0	0,0	15,0	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	702	20,68	16,38	100,44	645,57
Полдник					
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,01	23,94
Ватрушка с творогом	75	8,22	8,88	32,18	252
Итого:	261	8,28	8,90	38,19	275,94
Всего:	1552	41,06	37,49	209,99	1367,38

Медицинская сестра  Степанова Г.И.