

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
_____ Н.Г. Артеева

Меню на 1 день-сад

	Выход блюда (Сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
ЗАВТРАК						
Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,58	6,71	33.3		216
Чай с молоком	180	1.35	1,17	14.31	1.17	72.90
печенье	10	0.75	0.98	7.44	0	41.7
2 ЗАВТРАК						
сок	100	0	0	11.2	0	45.0
ОБЕД						
Салат из капусты с морковью	60	0.98	6.05	5.78	22.98	81.52
Суп с зеленым горошком	200	8.15	7.46	21.02	0	179.92
Плов из мяса птицы	160	12.19	12.12	28.88	0.99	273.5
кисель	180	0	0	18	216	60
гренки	25	2.13	3.705	10.64	0	81.77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Винегрет овощной	110	1.43	11.88	7.48	9.24	143
Яйцо вареное	30	2.55	2.3	0.15	0	31.5
Напиток из шиповника	180	0.22	0.09	16.50	13.5	90
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
 _____ Н.Г. Артеева

Меню на 2 день-сад

	Выход блюда (Сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
ЗАВТРАК						
Каша « Дружба»	180	4.73	10.49	22.55	1.2	169.65
Кофе с молоком	180	2.88	2.43	14.31	1.17	71.10
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
2 ЗАВТРАК						
Снежок	150	4.35	4.8	6	1.05	88.5
ОБЕД						
Овощи натуральные свежие(огурец)	50	0.4	0.05	1.25	5	7
Суп картофельный с клецками	200	0.88	1.9	6.38	4.18	46
Капуста тушенная	150	3.6	2.3	17.4	31.3	93
Котлета мясная	80	14.24	14	11.44	0	228.80
Напиток Каркадэ	180	0.06	0	29.30	216	112.52
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Макароны с сыром	120	7.26	6.06	20.40	0.06	165
Чай с лимоном	180	0.09	0	13.68	2.520	54.9
печенье	10	0.75	0.98	7.44	0	41.7

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
_____ Н.Г. Артеева

Меню на 3 день-сад

	Выход блюда (Сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая	180	5.76	10.26	32.18	0.59	244.08
Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.50	1.17	111.48
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
2 ЗАВТРАК						
Свежие фрукты - яблоко	100	0.4	0.4	9.8	10	47
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0.75	2.75	4.2	2.85	44.50
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.6	2.14	10.70	8.06	68.54
Суфле рыбное	80	12.8	3.84	2.08	0.32	94.40
Картофельное пюре	150	3.1	4.2	22.35	10.8	135
Компот из изюма	180	0.27	0	29.52	0	120.6
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Сырники из творога запеченные	150	24	18.49	31.01	0.405	385.99
Сгущенное молоко	20	1.4	1.7	11.2	0	66.0
Чай с молоком	180	1.35	1,17	14.31	1.17	72.90
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
 _____ Н.Г. Артева

Меню на 4 день-сад

	Выход блюда (Сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.66	6.73	36.50	1.21	218.7
Кофе с молоком	180	2.88	2.43	14.31	1.17	71.10
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
2 ЗАВТРАК						
Снежок	150	4.35	4.8	6	1.05	88.5
ОБЕД						
Овощи натуральные свежие(помидор)	40	0.44	0.08	1.52	9.64	10
Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	0.9	76
Каша гречневая рассыпчатая	120	6.84	6.28	29.66		202.44
Гуляш из говядины	80	13.74	14.66	2.8	0.864	198
Напиток из свежих фруктов	180	0.27	0.18	22.59	2.97	92.7
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	150	14.11	24.63	2.72	0.24	169
Чай с сахаром	180	0.18	0	12.6	1.45	25.20
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
джем	15	0	0	9	0	36

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
_____ Н.Г. Артеева

Меню на 5 день-САД

	Выход блюда (Сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	180	8.31	10.25	26.40	1.2	245.07
Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.50	1.17	111.48
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
2 ЗАВТРАК						
Сок	100	0	0	11.2	0	45.0
ОБЕД						
Овощи натуральные соленые	50	0	0	0	0	0
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	14.78	66.4
Жаркое по домашнему	180	20.88	9.81	19.67	24.03	250.88
Напиток из плодов или ягод сушеных (курага)	180	1.73	0.1	30.46	0.19	98.34
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	90	6.75	11.70	54.3	0	349.5
Яйцо вареное	30	2.55	2.3	0.15	0	31.5
молоко	180	5.22	4.5	8.64	2.34	97.2

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
Н.Г. Артеева

Меню на 6 день-сад

	Выход блюда (Ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	180	5.58	6.71	27.77	0	193.86
Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.50	1.17	111.48
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
2 ЗАВТРАК						
Сок	100	0	0	11.2	0	45.0
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	60	0.65	6.12	3.79	16.17	73.79
Суп с фасолью	200	6.34	9.16	9.76	12.36	146.90
Макароны отварные	130	4.79	3.8	29.62	0	159.55
Соус томатный с овощами	40	0.48	1.65	2.98	0.336	28.64
Биточки рубленые из курицы паровые	80	11.94	8.8	7.02	0.67	163.64
Компот из изюма	180	0.27	0	29.52	0	120.6
Гренки	25	2.13	3.705	10.64	0	81.77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Картофельное пюре	150	3.1	4.2	22.35	10.8	135
Овощи натуральные соленые	50	0	0	0	0	0
Чай с лимоном	180	0.09	0	13.68	2.520	54.9
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
_____ Н.Г. Артева

Меню на 7 день-сад

	Выход блюда (Если)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.66	6.73	36.50	1.21	218.7
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	1.17	71.10
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
сыр	8	1.86	2.36	0	0.06	29.12
2 ЗАВТРАК						
Снежок	150	4.35	4.8	6	1.05	88.5
ОБЕД						
Салат из кукурузы	60	0.74	3.13	3.85	2.04	46.83
Свекольник	200	1.74	3.56	9.62	7.34	77.60
Рис отварной	120	2.95	4.86	27.05	0	163.68
Гуляш из говядины	80	13.74	14.66	2.8	0.864	198
кисель	180	0	0	18	0	60
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	30	9.3	9.89	29.36	0.14	225.82
Крендель сахарный	110	7.62	14.38	64.68	0	418
Чай с молоком	180	1.35	1,17	14.31	1.17	72.90

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
 _____ Н.Г. Артеева

Меню на 8 день-сад

	Выход блюда (Ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
ЗАВТРАК						
Каша сборная молочная	180	4.77	10.77	28.71	0	212.74
Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.50	1.17	111.48
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
2 ЗАВТРАК						
сок	100	0	0	11.2	0	45.0
ОБЕД						
Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0.60	5.2	3.25	2.75	62
Суп с макаронными изделиями	200	1.9	4.06	13.12	0.76	96.60
Биточки рыбные	80	11.12	1.68	7.68	0.32	90.40
Картофельное пюре	150	3.1	4.2	22.35	10.8	135
Напиток из плодов или ягод сушеных (курага)	180	1.73	0.1	30.46	0.19	98.34
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	150	24.94	16.35	19.46	0.705	324.22
Сгущенное молоко	20	1.4	1.7	11.2	0	66.0
Чай с сахаром	180	0.18	0	12.6	0	25.20
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
_____ Н.Г. Артева

Меню на 9 день-сад

	Выход блюда (Ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев геркулес жидкая	180	8.06	10.67	32.4	0	256.95
Чай с молоком	180	1.35	1,17	14.31	1.17	72.90
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
джем	15	0	0	9	0	36
2 ЗАВТРАК						
Снежок	150	4.35	4.8	6	1.05	88.5
ОБЕД						
Салат из зеленого горошка	60	1.01	3.67	2.44	3	46.82
Суп крестьянский с крупой	200	1.7	4.08	11.64	7.96	90
Курица, тушеная в соусе с овощами	180	15.29	10.36	18.44	10.38	224.62
Напиток из свежих фруктов	180	0.27	0.18	22.59	2.97	92.7
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Драчена	100	10.31	16.18	4.85		205.07
Напиток из шиповника	180	0.63	0.27	20.52	63.0	87.3
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
_____ Н.Г. Артеева

Меню на 10 день-сад

	Выход блюда (Ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
ЗАВТРАК						
Каша молочная Ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным	180	5.4	5.4	25.56	0.54	169.2
Кофе с молоком	180	2.88	2.43	14.31	1.17	71.10
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
2 ЗАВТРАК						
Свежие фрукты - яблоко	100	0.4	0.4	9.8	10	47
ОБЕД						
Салат из моркови	60	0.66	6.06	5.46	1.92	79.20
Рассольник	200	1.48	4.06	11.28	8.08	87.60
Голубцы ленивые	160	13.6	13.28	6.4	19.84	200.00
Соус сметанный с томатом	50	1.72	10.62	3.16	0.725	115.15
Компот из сухофруктов	180	0.45	0	24.3	0.45	99
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	69.6
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Салат витаминный	60	0.68	6.08	6.37	12.78	83.13
Булочка российская	90	1.59	5.62	8.72	0.045	90.75
Чай с сахаром	180	0.18	0	12.6	1.45	25.20