

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

1 день

МЕНЮ
на " " 202 г

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой манной	130	3,9	4,2	19,8	132,5
Батон с маслом сливочным и сыром	45	4,6	7,5	15,5	147,2
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
2 ЗАВТРАК					
Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,5	2,05	6,9	60,7
Ленивые голубцы	160	16,8	20,18	5,6	272,3
Кисель из повидла с сахаром	150	0,15		20,7	82,5
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4
Хлеб вс	20	1,5	0,15	9,85	35,1
ПОЛДНИК					
Запеканка из творога с морковью	130	8,4	5,2	11,6	127
Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,33	43,82	132,24	1096

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

2 день

МЕНЮ
на " " 202 г

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой пшеничной	130	4,7	4,2	23	148,8
Батон с маслом сливочным	35	2,3	4,5	15,5	111,4
Какао с молоком и сахаром	150	2,48	2,18	10,35	70,5
2 ЗАВТРАК					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД					
Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	1,83	2,3	27,3
Рассольник Ленинградский	150	1,6	3,06	8	65,7
Рыба запеченная в сметанном соусе	70	9,6	4,67	2,8	91,8
Каша гречневая	110	6,2	4,66	27,6	177,6
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,73	58,5
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4
Хлеб вс	20	1,5	0,15	9,85	35,1
ПОЛДНИК					
Омлет натуральный	85	7,3	11,12	1,8	136
Огурец свежий	30	0,2	0,03	0,6	3,3
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,53	37,68	148,31	1081

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.



3 день

МЕНЮ
на " " 202__ г

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой геркулесовой	130	4,5	5,4	18,5	140,5
Батон с маслом сливочным и сыром	45	4,6	7,5	15,5	147,2
Чай с молоком и сахаром	180	1,2	0,98	8,63	48
2 ЗАВТРАК					
Снежок	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Винегрет	30	0,5	1,86	2	26,4
Суп картофельный с клецками	180	2,2	2,68	8,2	65,9
Суфле из печени	50	7,1	9,84	1,6	98,5
Соус основной	20	0,3	0,83	0,4	10,1
Картофельное пюре	110	3	4,4	6,4	77
Компот из сухофруктов с сахаром	150	0,45	0,08	15	63
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4
Хлеб вс	20	1,5	0,15	9,85	35,1
ПОЛДНИК					
Макаронные изделия запеченные с яйцом	130	6,3	4,49	24,9	165,4
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		37,9	41,39	137,96	1039

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.



4 день

МЕНЮ
на " " 202__ г

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой пшенной	130	4,7	4,7	22,7	151,9
Батон с повидлом	36	2,302	0,9	19,3	94
Чай с лимоном и сахаром	150	0,23	0,08	7,13	30
2 ЗАВТРАК					
Молоко	100	2,9	2,5	4,8	53,5
ОБЕД					
Огурец соленый	30	0,2	0,03	0,5	3,3
Борщ со свежей капусты и сметаной	150	1,1	2,66	4,2	45
Жаркое по-домашнему	160	15,1	11,46	20,7	246,1
Компот из сухофруктов с сахаром	150	0,45	0,08	15	63
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4
Хлеб вс	20	1,5	0,15	9,85	35,1
ПОЛДНИК					
Запеканка рисовая с изюмом	130	4,9	2,98	34,7	184,9
Соус молочный сладкий	20	0,5	0,96	1,6	16,9
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		37,232	27,18	163,46	1035

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

5 день

МЕНЮ

на "___" _____ 202__ г

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная с крупой рисовой	130	3,3	4,1	20,4	131,9	
Батон с маслом сливочным и сыром	45	4,6	7,5	15,5	147,2	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	1,05	0,9	8,55	47,25	
2 ЗАВТРАК						
Варенец	100	2,9	2,5	4	50,5	
ОБЕД						
Салат из капусты белокачанной	30	0,4	1,8	2,5	28,2	
Свекольник со сметаной	150	1,4	2,84	6,2	56	
Котлеты из говядины	50	8,8	6,15	7,5	121,5	
Соус основной	20	0,3	0,83	0,4	10,1	
Гороховое пюре	110	11,8	2,68	21,3	156,7	
Напиток из лимона с сахаром	150	0,23	0,15	10,65	45	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	
Хлеб вс	20	1,5	0,15	9,85	35,1	
ПОЛДНИК						
Блины	80	6,1	9,5	24,5	208	
Повидло	6	0,002		3,9	15,7	
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,732	39,78	158,23	1164	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

6 день

МЕНЮ

на "___" _____ 202__ г

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой манной	130	3,9	4,2	19,8	132,5
Батон с маслом сливочным и сыром	45	4,6	7,5	15,5	147,2
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
2 ЗАВТРАК					
Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Уха с крупой	150	4,4	1,38	6	54,2
Тефтели Ежики	50	5,4	5,59	6,4	97,6
Капуста тушеная	110	2,2	3,75	8,4	76,1
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,73	58,5
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4
Хлеб вс	20	1,5	0,15	9,85	35,1
ПОЛДНИК					
Ленивые вареники с творогом	130	16,5	10,27	17,9	230,1
Соус молочный сладкий	20	0,5	0,96	1,6	16,9
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,9	37,26	133,14	1038

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

7 день

МЕНЮ

на " " 202_ г

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой пшеничной	130	4,7	4,2	23	148,8
Батон с маслом сливочным	35	2,3	4,5	15,5	111,4
Какао с молоком и сахаром	150	2,48	2,18	10,35	70,5
2 ЗАВТРАК					
Груша	100	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД					
Огурец соленый	30	0,2	0,03	0,5	3,3
Щи со свежей капусты	150	1,1	2,66	4,2	45
Суфле из печени	50	7,1	9,84	1,6	98,5
Соус основной	20	0,3	0,83	0,4	10,1
Картофельное пюре	110	3	4,4	6,4	77
Компот из сухофруктов с сахаром	150	0,45	0,08	15	63
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4
Хлеб вс	20	1,5	0,15	9,85	35,1
ПОЛДНИК					
Омлет натуральный	85	7,3	11,12	1,8	136
Огурец свежий	30	0,2	0,03	0,6	3,3
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		34,38	41,1	121,98	957

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

8 день

МЕНЮ

на " " 202_ г

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,7	4,2	12,8	104,1
Батон с маслом сливочным и сыром	45	4,6	7,5	15,5	147,2
Чай с молоком и сахаром	180	1,2	0,98	8,63	48
2 ЗАВТРАК					
Нежок	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	1,83	2,3	27,3
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,5	2,05	6,9	60,7
Мясо тушеное	50	8,1	7,56	2,5	110,4
Каша гречневая	110	6,2	4,66	27,6	177,6
Кисель из повидла с сахаром	150	0,15	0	20,7	82,5
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4
Хлеб вс	20	1,5	0,15	9,85	35,1
ПОЛДНИК					
Булочка домашняя	70	4,9	7,82	32,4	220,5
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,9	40,33	175,96	1219

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

9 день

МЕНЮ

на " " 202__ г



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой гречневой	130	5,7	4,9	20,4	148
Батон с повидлом	40	2,302	0,9	19,3	94
Чай с лимоном и сахаром	150	0,23	0,08	7,13	30
2 ЗАВТРАК					
Молоко	100	2,9	2,5	4,8	53,5
ОБЕД					
Винегрет	30	0,5	1,86	2	26,4
Суп из овощей со сметаной	180	1,2	2,72	3,8	44,4
Плов из говядины	160	13	14,57	27,7	293,9
Компот из сухофруктов с сахаром	150	0,45	0,08	15	63
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4
Хлеб вс	20	1,5	0,15	9,85	35,1
ПОЛДНИК					
Вареники с картофелем	100	5,7	2,9	30,7	155
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		36,832	31,34	163,66	1054

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

10 день

МЕНЮ

на " " 202__ г



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой геркулесовой	130	4,5	5,4	18,5	140,5
Батон с маслом сливочным и сыром	45	4,6	7,5	15,5	147,2
Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	1,05	0,9	8,55	47,25
2 ЗАВТРАК					
Варенец	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Салат из капусты белокачанной и свеклы	30	0,4	1,83	1,4	23,7
Суп с морской капусты и яйцом со сметаной	150	0,8	2	3,6	35,1
Рыба запеченная в омлете	50	7,4	1,83	1,9	53,6
Картофельное пюре	110	3	4,4	6,4	77
Напиток из лимона с сахаром	150	0,23	0,15	10,65	45
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4
Хлеб вс	20	1,5	0,15	9,85	35,1
ПОЛДНИК					
Блины	80	6,1	9,5	24,5	208
Повидло	6	0,002		3,9	15,7
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		35,832	36,84	131,73	990