

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.



1 день

МЕНЮ
на " " 2021 год

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой манной	150	4,6	4,8	22,9	152,9
Батон с маслом сливочным и сыром	55	5,9	12,6	15,5	198,1
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
2 ЗАВТРАК					
Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5,25	2,7	15,1	105,3
Ленивые голубцы	200	21	25,2	7	340
Кисель из повидла с сахаром	180	0,18		24,84	99
Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103
Хлеб вс	30	2,3	0,25	14,75	70,2
ПОЛДНИК					
Запеканка из творога с морковью	150	9,7	6	13,3	146,1
Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,1	65,4
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,63	56,73	165,33	1399

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.



2 день

МЕНЮ
на " " 2021 год

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой пшеничной	150	5,5	4,9	26,5	171,7
Батон с маслом сливочным	40	2,4	8,2	15,5	144,4
Какао с молоком и сахаром	180	2,97	2,61	12,42	84,6
2 ЗАВТРАК					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД					
Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,1	3,8	45,5
Рассольник Ленинградский	180	1,9	3,7	9,5	78,8
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	12,4	6,4	3,7	122,1
Каша гречневая	130	7,4	5,5	32,7	209,9
Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2
Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103
Хлеб вс	30	2,3	0,25	14,75	70,2
ПОЛДНИК					
Омлет натуральный	85	7,3	11,1	1,8	136
Огурец свежий	50	0,4	0,1	1	5,5
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,45	47,39	176,41	1320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.



3 день

МЕНЮ

на " " 202__ год

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой геркулесовой	150	5,2	6,2	21,3	162,1
Батон с маслом сливочным	55	5,9	12,6	15,5	198,1
Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1,17	10,35	57,6
2 ЗАВТРАК					
Снежок	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Винегрет	50	0,8	3,1	3,3	44
Суп картофельный с клецками	180	2,7	2,6	5,5	59,1
Суфле из печени	70	10	13,8	2,2	137,9
Соус основной	30	0,4	1,2	0,6	15,2
Картофельное пюре	130	3,5	5,2	7,5	91
Компот из сухофруктов с сахаром	180	0,54	0,09	18	75,6
Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103
Хлеб вс	30	2,3	0,25	14,75	70,2
ПОЛДНИК					
Макаронные изделия запеченные с яйцом	150	7,2	5,2	28,6	189,9
Молочный соус	30	0,7	1,4	2,4	25,4
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,06	54,8	160,07	1288

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.



4 день

МЕНЮ

на " " 202__ год

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой пшенной	150	5,5	5,4	26,1	175,3
Батон с повидлом	40	2,34	0,9	21,9	104,5
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,09	8,55	36
2 ЗАВТРАК					
Молоко	100	2,9	2,5	4,8	53,5
ОБЕД					
Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	5,5
Борщ со свежей капусты и сметаной	180	1,3	3,2	5	54
Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307
Компот из сухофруктов с сахаром	180	0,54	0,09	18	75,6
Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103
Хлеб вс	30	2,3	0,25	14,75	70,2
ПОЛДНИК					
Запеканка рисовая с изюмом	150	5,6	3,5	40,1	214,1
Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,83	32,62	196,77	1258

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

МБДОУ

«Буратино»

с. Барзас

3-7 лет

5 день

МЕНЮ

на " " 202_ год

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой рисовой	150	3,8	4,8	23,5	152,2
Батон с маслом сливочным и сыром	55	5,9	12,6	15,5	198,1
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	1,26	1,08	10,26	56,7
2 ЗАВТРАК					
Варенец	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Салат из капусты белокачанной	50	0,7	3	4,2	47
Свекольник со сметаной	180	1,7	3,4	7,4	67,1
Котлеты из говядины	70	12,4	8,7	10,6	171,2
Соус основной	30	0,4	1,2	0,6	15,2
Гороховое пюре	130	14	3,2	25,2	185,2
Напиток из лимона с сахаром	180	0,27	0,18	12,78	54
Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103
Хлеб вс	17,3	1,32	0,14	8,5	40,48
ПОЛДНИК					
Блины	100	7,6	11,9	30,7	260
Повидло	10	0,04		6,5	26,2
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,47	53,59	188,21	1461

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

«Буратино»

с. Барабаш

3-7 лет

6 день

МЕНЮ

на " " 202_ год

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой манной	150	4,6	4,8	22,9	152,9
Батон с маслом сливочным и сыром	55	5,9	12,6	15,5	198,1
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
2 ЗАВТРАК					
Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Уха с крупой	180	5,3	1,7	7,2	65
Тефтели Ежики	70	7,8	7,8	9	137,9
Капуста тушеная	130	2,6	4,4	9,9	89,6
Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2
Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103
Хлеб вс	30	2,3	0,25	14,75	70,2
ПОЛДНИК					
Ленивые вареники с творогом	150	19,1	11,9	20,7	265,5
Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,16	48,57	159,66	1297

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

7 день

МЕНЮ

на " " 202_ года

3-7 лет

МБДОУ «Буратино» с.Барабаш

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая
	нетто, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой пшеничной	150	5,5	4,9	26,5	171,7
Батон с маслом сливочным	40	2,4	8,2	15,5	144,4
Какао с молоком и сахаром	180	2,97	2,61	12,42	84,6
2 ЗАВТРАК					
Груша	100	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД					
Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	5,5
Щи со свежей капусты	180	1,3	3,2	5	54
Суфле из печени	70	10	13,8	2,2	137,9
Соус основной	30	0,4	1,2	0,6	15,2
Картофельное пюре	130	3,5	5,2	7,5	91
Компот из сухофруктов с сахаром	180	0,54	0,09	18	75,6
Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103
Хлеб вс	30	2,3	0,25	14,75	70,2
ПОЛДНИК					
Омлет натуральный	85	7,3	11,1	1,8	136
Огурец свежий	50	0,4	0,1	1	5,5
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41,59	52,04	144,44	1173

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.

8 день

МЕНЮ

на " " 202_ года

3-7 лет

МБДОУ «Буратино» с.Барабаш

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая
	нетто, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,99	14,8	120,2
Батон с маслом сливочным	55	5,9	12,6	15,5	198,1
Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1,17	10,35	57,6
2 ЗАВТРАК					
Снежок	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,1	3,8	45,5
Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5,25	2,7	15,1	105,3
Мясо тушеное	70	11,1	10,4	3,5	152,4
Каша гречневая	130	7,4	5,5	32,7	209,9
Кисель из повидла с сахаром	180	0,18		24,84	99
Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103
Хлеб вс	30	2,3	0,25	14,75	70,2
ПОЛДНИК					
Булочка домашняя	80	5,6	8,9	37,1	252
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,65	53,4	214,71	1542

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.



9 день

МЕНЮ

на " " 202__ год

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой гречневой	150	6,5	5,6	23,6	170,8
Батон с повидлом	40	2,34	0,9	21,9	104,5
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,09	8,55	36
2 ЗАВТРАК					
Молоко	100	2,9	2,5	4,8	53,5
ОБЕД					
Винегрет	50	0,8	3,1	3,3	44
Суп из овощей со сметаной	180	1,4	3,3	4,6	53,3
Шов из говядины	200	16,3	18,2	34,66	367,4
Компот из сухофруктов с сахаром	180	0,54	0,09	18	75,6
Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103
Хлеб вс	30	2,3	0,25	14,75	70,2
ПОЛДНИК					
Вареники с картофелем	130	7,4	3,7	39,9	201
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,93	38,62	202,53	1314

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с "Буратино"

Буглак И.Н.



10 день

МЕНЮ

на " " 202__ год

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	нетто, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша молочная с крупой геркулесовой	150	5,2	6,2	21,3	162,1
Батон с маслом сливочным и сыром	55	5,9	12,6	15,5	198,1
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	1,26	1,08	10,26	56,7
2 ЗАВТРАК					
Варенец	100	2,9	2,5	4	50,5
ОБЕД					
Салат из капусты белокачанной и свеклы	50	0,7	3,1	2,4	39,5
Суп с морской капусты и яйцом со сметаной	180	0,8	2	3,6	35,1
Рыба запеченная в омлете	70	10,3	2,57	2,7	75,4
Картофельное пюре	130	3,5	5,2	7,5	91
Напиток из лимона с сахаром	180	0,27	0,18	12,78	54
Хлеб ржаной	50	4	0,8	20,1	103
Хлеб вс	17,3	1,32	0,14	8,5	40,48
ПОЛДНИК					
Влины	100	7,6	11,9	30,7	260
Повидло	10	0,04		6,5	26,2
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43,97	48,36	154,21	1226