

Согласовано:



Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуропатов ПА



Ежедневное меню

для организации питания воспитанников детских садов

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 1						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,37	10,83	20,19	150,15
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,6	17,55	54,15	385,09
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	14,65	59,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,3	0	14,65	59,75
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,17	33,3
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,55	4,39	9,34	83,11
	Плов из курицы	200	16,94	28,46	45,74	286,34
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	8,93	37,35
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,60	21,20	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,94	36,866	93,92	584,3
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,10	8,76	30,74	222,6
	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,38	9,89	44,06	290,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46,22	64,306	206,78	1319,55

Согласовано:

Заведующий
Уд.В. Жуковская И.А.



Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуропатов ИА



Ежедневное меню

для организации питания воспитанников детских садов

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 2						
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	100	8,95	10,62	15,70	131,67
	Икра кабачковая	50	0,50	3,50	3,50	48,5
	Бутерброд с повидлом	35	1,53	2,46	17,71	99,27
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	14,27	17,18	67,61	421,88
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	96
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,80	11,90	106,74
	Капуста тушеная с мясом	180	10,07	17,46	32,96	188,99
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,60	21,20	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		600	19,56	22,21	102,42
ПОЛДНИК	Пряник	50	6,75	2,12	14,12	102,25
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,85
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,87	2,14	27,82	158,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	42,2	42,03	218,85	1235,43

Согласовано:



Утверждаю:
Руководитель ИКУ
Шкурюнов П.А.



**Ежедневное меню
для организации питания воспитанников детских садов
возрастная категория 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 3						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,94	8,42	12,92	108
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,06	15,03	45,47	323,74
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	150	7,35	10,75	6,30	131
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,35	10,75	6,3	131
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,04	1,83	35,35
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,51	4,63	6,70	75,37
	Шницель из мяса с сметанным соусом	70	8,16	8,11	12,64	195,07
	Картофельное пюре	130	3,14	6,55	21,80	162,5
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,60	21,20	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	18,32	23,32	94,3	719,77
ПОЛДНИК	Печенье	70	7,50	7,31	17,45	106,71
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,4	7,31	35,63	183,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	44,13	56,41	181,7	1357,54



Ежедневное меню
для организации питания воспитанников детских садов
возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 4						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	14,61	11,06	28,00	270
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	17,86	11,88	72,16	468,24
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	14,65	59,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,3	0	14,65	59,75
ОБЕД	Салат из сырых овощей	50	0,55	3,02	1,89	36,95
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,27	1,71	18,92	100,1
	Котлета рубленая из птицы	70	9,74	8,71	12,84	146,91
	Каша вязкая пшеничная	130	2,61	3,60	18,51	117
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	8,93	37,35
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,60	21,20	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	20,24	18,046	89,83	582,51
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	70	4,27	13,31	41,58	304,17
	Какао с молоком	180	3,83	3,24	11,97	95,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,1	16,55	53,55	399,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	46,5	46,476	230,19	1509,69



Ежедневное меню
для организации питания воспитанников детских садов
возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 5						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,17	8,97	16,20	152,85
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,56	13,19	46,73	328,32
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	96
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	4,66	4,22	0,25	57,69
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,55	4,39	9,34	83,11
	Гуляш	80	3,64	5,43	22,31	176,8
	Каша вязкая гречневая	130	2,22	3,61	23,04	133,51
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,60	21,20	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	17,6	18,6	112,5	714,83
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	75	15,20	18,90	24,15	307,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	18,04	21,31	38,5	397,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	45,7	53,6	218,73	1536,89

Согласовано:



Утверждаю:
Руководитель (ИИ)
Шкуронатов ПА



Ежедневное меню

для организации питания воспитанников детских садов

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 6						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,64	7,79	17,82	146,15
	Бутерброд с повидлом	35	1,53	2,46	17,71	99,27
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9,92	10,57	58,69	347,66
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	150	7,35	10,75	6,30	131
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,35	10,75	6,3	131
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,17	33,3
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	180	1,42	1,94	8,71	61,74
	Жаркое по- домашнему	200	9,83	9,16	20,90	225,66
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,60	21,20	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	16,66	15,1	82,11	572,18
ПОЛДНИК	Пряник	50	6,75	2,12	14,12	102,25
	Сок фруктовый	200	1,80	0,00	42,60	177,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,55	2,12	56,72	280,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	42,48	38,54	203,82	1330,89



**Ежедневное меню
для организации питания воспитанников детских садов
возрастная категория 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 7						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	180	7,72	8,91	28,59	160,58
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,45	15,90	78
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	16,26	15,5	60,31	381,32
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	14,65	59,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,3	0	14,65	59,75
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	4,66	4,22	0,25	57,69
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,80	11,90	106,74
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,80	3,96	3,04	84
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,80	181,74
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	8,93	37,35
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,60	21,20	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	24,65	17,636	84,66	611,72
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,10	8,76	30,74	222,6
	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,38	9,89	44,06	290,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	47,59	43,026	203,68	1343,2



Ежедневное меню
для организации питания воспитанников детских садов
возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 8						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,17	8,97	16,20	152,85
	Бутерброд с маслом	35	0,07	3,08	0,08	28,31
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7,05	12,37	39,21	283,43
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	96
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,27	1,71	18,92	100,1
	Печень по-строгановски	70	9,28	7,86	2,46	129,5
	Картофельное пюре	130	12,13	10,98	0,66	150,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	16,79	15,21	0,92	207,7
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,60	21,20	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	45,96	36,74	53,6	742,51
ПОЛДНИК	Печенье	70	7,50	7,31	17,45	106,71
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,55	7,33	30,01	156,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	62,06	56,94	143,82	1278,89

Согласовано:



Утверждаю:

Руководитель (ИП)
Щурупатов П.А.



Ежедневное меню

для организации питания воспитанников детских садов

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 9						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,94	8,42	12,92	108
	Бутерброд с повидлом	35	1,53	2,46	17,71	99,27
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7,28	11,2	53,56	309,54
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	150	7,35	10,75	6,30	131
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,35	10,75	6,3	131
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,04	1,83	35,35
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,51	4,63	6,70	75,37
	Плов из курицы	200	16,94	28,46	45,74	286,34
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,60	21,20	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,96	37,12	105,6	648,54
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	75	4,27	13,31	41,58	304,17
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	5,17	13,31	59,76	380,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	43,76	72,38	225,22	1469,57

Согласовано:

Заведующий
Удальцова И.А.



Ежедневное меню
для организации питания воспитанников детских садов
возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 10						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,41	6,21	22,14	161,91
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,53	12,82	54,69	377,65
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	14,65	59,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,3	0	14,65	59,75
	Суп картофельный с клецками	180	2,57	3,29	13,54	103,86
	Котлета рубленая из птицы	70	9,74	8,71	12,84	146,91
	Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,1
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	8,93	37,35
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,60	21,20	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	20,03	17,786	74,31	532,42
ПОЛДНИК	Пряник	50	6,75	2,12	14,12	102,25
	Чай с молоком	200	1,42	1,25	14,80	75,34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,17	3,37	28,92	177,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	39,03	33,976	172,57	1147,41