

Заведующая МБДОУ Прогрессский детский сад «Курочка Ряба»

Чайковская Е.В.

Меню: .1 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша Геркулесовая молочная с маслом	140/3	185,66	180/3	238,71
Бутерброд с маслом сл, сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,8
Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
10:00 фрукты свежие	100	47	100	47
Обед Икра кабачковая - сад			50	34,80
<i>Салат из кукурузы к/с - ясли</i>	30	29,79		
Суп картофельный с клецками на курином б_не	150/	89,36	180/	107,24
Плов из отварной птицы	150	229	200	282,55
Хлеб пшеничный	30	70,57	35	82,25
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Напиток из сухофруктов	150/ 5	60,0	180/ 6	72,0
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток	150	76	180	92
Пудинг рыбный	45/15	80,0	60/ 20	106,7
Пюре картофельное	120	109,8	140	128,1
Хлеб пшеничный	30	70,57	35	82,25
Чай с сахаром	150/5	19,95	180/ 6	23,94
Печенье	20	83,4	20	83,4
Белки	52,43		59,54	
Жиры	40,81		49,49	
Углеводы	204,17		240,23	
ККАЛ	1410,58		1672,97	
Витамины	38,54		35,06	

Ст. медсестра



Иванова М.В

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ Прогрессский детский сад «Курочка Ряба»

Чайковская Е.В.

Меню: 2 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	162,0	180/3	207,3
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98,5	30/5/	111,7
Какао с молоком	180/6	90,78	180/6	90,78
10:00 Кисломолочный напиток	150	76	180	92
<u>Обед</u>				
Салат из моркови с сахаром	40	20,92	60	31,38
Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	150/5	70,31	180/7	85,97
Гуляш из отварной говядины	30/30	132,6	40/40	176,8
Каша гречневая рассып с маслом сл	110/2	170,14	130/3	205,3
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Хлеб пшеничный	20	47,0	35	82,25
Компот из свежих яблок	150	85,95	180	103,14
<u>Уплотненный полдник</u>				
Сок	200	84,44	2000	84,44
Королевская ватрушка	110/ 20	352,4	150/	404
Чай с сахаром с лимоном	150/5/5	21,78	180/ 6/ 7	26,48
Белки	52,60		62,83	
Жиры	44,62		654,23	
Углеводы	218,34		260,10	
ККАЛ	1491,89		1791,05	
Витамины	20,55		21,71	

Ст. медсестра

Иванова М.В.

Утверждаю

Заведующая МБДОУ Прогрессский детский сад «Курочка Ряба»

Чайковская Е.В.

Меню: 3 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша «Дружба» молочная с маслом	140/3	155,56	180/3	215,9
Бутерброд с маслом слив с сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,8
Чай с молоком, с сахаром	180/6	75,76	180/6	75,76
10:00 Кисломолочный напиток	150	76,0	180	92,0
<u>Обед</u>				
<i>Салат из св капусты с морковью</i>	40	34,96	60	52,44
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	90,40	180/20	104,1
Биточки «Домашние»	50	110,54	70	154,8
Макаронные изделия отварные	110/ 2	136,73	130/ 3	165,8
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Кисель	150/ 5	62,7	180/ 6	75,24
Хлеб пшеничный	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
Фрукты	100	96,0	100	96,0
Омлет натуральный	130	251,03	150	289,7
Вафли	20	108,5	20	108,5
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
Напиток из шиповника	150/ 5	26,15	180/ 6	31,38
Белки	51,94		62,61	
Жиры	60,93		73,35	
Углеводы	188,04		225,02	
ККАЛ	1514,98		1811,88	
Витамины	70,74		86,46	

Ст. медсестра

Иванова М.В

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ Прогрессский детский сад «Куручка Ряба»

Чайковская Е.В.

Меню: 4 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Завтрак				
Каша ячневая молочная с маслом	140/3	171,47	180/3	214,8
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98,5	30/5/	111,7
Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
10:00 Кисломолочный напиток	150	76,0	180	92,0
Обед				
<i>Салат из свеклы с яблоком</i>	40	30,68	60	46,02
Суп картоф с пшеном б-не индейки	150/	51,45	180/	61,74
Индейка тушеная с овощами	30/30	109,8	40/30	150,9
Пюре картофельное	120	162,29	150	128,1
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Компот из урюка	150	56,83	180	68,2
Хлеб пшеничный	20	47,0	25	58,75
Уплотненный полдник				
Запеканка творожная с молоком сгущ	110/20	353,4	130/20	408,2
Сок	200	84,44	200	84,44
Чай с сахаром	150/5	20,1	180/ 6	24,1
Белки	53,88		62,63	
Жиры	49,77		57,44	
Углеводы	188,7		204,85	
ККАЛ	1345,5		1631,1	
Витамины	44,6		36,65	

Ст. медсестра

Иванова М.В

Утверждаю

Заведующая МБДОУ Прогрессский детский сад «Курочка Ряба»

Чайковская Е.В.

Меню: 5 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша манная Молочная с маслом	140/3	149,3	180/3	186,3
Бутерброд с маслом слив,сыром	25/5/5	115,7	30/5/5	128,77
Чай без сахара с мармеладом	170/10	48,15	180/20	96,3
10:00 Кефир	150/	76,0	180/	92,0
<u>Обед</u>				
Салат из моркови с сахаром	40	20,92	60	31,38
Суп гороховый с картофелем с мясными фрикадельками.	150/ 10/	108,6	180/10/	126,35
Тефтели мясные	50	92,46	70	129,44
Рагу из овощей	120	162,3	150/	202,86
Хлеб ржаной	40	79,2	45	89,01
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
Компот из свежих фруктов	150	32,89	180	39,47
<u>Уплотненный полдник</u>				
Фрукты	100	47,0	100	47,0
Рыба тушеная с овощами	40/20	196,2	50/20	105,0
Рис отварной рассыпч с маслом сл	110/2	25,86	130/ 2	192,0
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	58,75	30	70,5
Чай с сахаром, с лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
Сушки	20	66,2	20	66,2
Белки	39,94		55,03	
Жиры	50,21		55,90	
Углеводы	208,03		237,51	
ККАЛ	1468,08		1699,75	

Ст. медсестра

Иванова М.В.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ Прогрессский детский сад «Куручка Ряба»

Чайковская Е.В.

Меню: 6 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша жидкая молочная, гречневая	140/3	180,1	180/3	225,9
Бутерброд с маслом	25/5/	98,5	30/5/	111,7
Чай с молоком с сахаром	180/6	75,76	180/ 6	75,8
10:00 Кисломолочный напиток	150	76,0	180	92,0
<u>Обед</u>				
Салат из кукурузы к/с	30	29,79	50	49,65
Борщ со св капустой на курином б-не со сметаной	150/5	70,31	180/7	85,97
Жаркое по-домашнему из отварной птицы	150	177,15	200	236,2
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Напиток из сухофруктов	150	60	180	71,52
<u>Уплотненный полдник</u>				
Сок	200	84,44	200	84,44
Хлеб пшеничный	25	58,8	25	58,8
Омлет натуральный	130	251,03	150	289,7
Чай с сахаром, с яблоками	150/5/10	72,89	180/6/10	28,7
Белки	47,93		57,78	
Жиры	52,48		62,76	
Углеводы	146,74		173,63	
ККАЛ	1256,12		1499,84	

Ст. медсестра

Иванова М.В

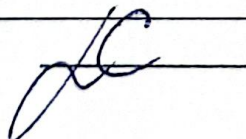
Утверждаю:
Заведующая МБДОУ Прогрессский детский сад «Куручка Ряба»

Чайковская Е.В.

Меню: 7 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша ячневая, молочная с маслом	140/3	171,5	180/3	228,0
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98,5	30/5/	111,7
Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
10:00 Молоко кипяченое	150	85	180	92,0
<u>Обед</u>				
Салат из квашеной капусты	30	25,71	50	42,85
Суп картофельный с пшенной крупой с куриными фрикадельками	150/10	71,65	180/10	81,94
Биточки рубленые из рыбы	50/	89,0	80/	142,4
Пюре картофельное	120	109,8	140/	128,1
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Компот из свежих яблок	150	85,95	180	103,1
Уплотненный полдник				
Фрукты	100/	47,0	100/	47,0
Макаронные изд отварные с сыром	110/20	330,5	150	206,3
Напиток из шиповника	150/ 5	26,15	180/6	31,38
Хлеб пшеничный	20	47	30	70,57
<u>Печенье</u>	20	83,4	40	166,8
Белки	36,37		52,76	
Жиры	33,92		48,12	
Углеводы	158,44		234,74	
ККАЛ	1091,79		1612,76	
Витамины	114,85		137,77	

Ст. медсестра



Иванова М.В

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ Прогрессский детский сад «Куручка Ряба»

Майковская Е.В.

Меню: 8 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша геркулесовая - мол с маслом	140/3	185,7	180/3	238,7
Бутерброд с маслом	25/5/	98,50	30/5/	111,60
Какао с молоком	180/6	90,78	180/6	90,78
10:00 Кисломолочный напиток	150/	76,0	180/ 3	92,0
<u>Обед</u>				
<i>Винегрет овощной</i>	40	50,04	60	75,06
Щи со свежей капустой, мясными фрикадельками, сметаной	150/10/ 5	81,56	180/10/ 7	84,8
Тефтели мясные в том соусе	45/15	94,4	60/20	125,9
Гороховое пюре	110/	163,9	130/	196,94
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,2
Компот из урюка	150	56,83	180	68,2
<u>Уплотненный полдник</u>				
Пудинг творожный запеченый с повидлом	110/20	330,5	130/20	360,2
Чай с сахаром	150/ 5	20,08	180/ 6	24,10
<u>Сок</u>	200	84,80	200	84,80
Белки	55,26		62,82	
Жиры	46,58		57,61	
Углеводы	188,85		215,52	
ККАЛ	1402,27		1642,31	
Витамины	16,72		19,71	

Ст. медсестра

Иванова М.В

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Прогрессский детский сад «Куручка Ряба»

Чайковская Е.В.

Меню: 9 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	117,34	180/3	184,2
Бутерброд с маслом с сыром	25/5/15	115,7	30/5/5	128,8
Чай с молоком с сахаром	180/6	75,76	180/ 6	75,8
10:00 Кисломолочный напиток	150	76,0	180	92,0
<u>Обед</u>				
Салат из моркови с сахаром	40	20,92	60	31,38
Суп лапша домашняя на бульоне из индейки	150/	69,45	180/	83,34
Гуляш из отварной индейки	30/ 30	92,63	40/40	123,5
Каша гречневая рассыпчатая с масл	110/2	170,14	130/3	205,3
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Кисель	150	63	180	75, 24
Уплотненный полдник				
Фрукты	100	43,0	100	43,0
Булочка сладкая	35	123,9	50	150,0
Котлеты рыбные	50	72,63	70	101,7
Картофель запеченый	120	182,4	140	212,8
<u>Хлеб пшеничный</u>	20	47	30	70,57
Чай с сахаром, с лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
Белки	49,70		63,84	
Жиры	40,69		51,75	
Углеводы	187,98		236,66	
ККАЛ	1360,56		1694,27	
Витамины	87,3		92,96	

Ст. медсестра

Иванова М.В

Утверждаю

Заведующая МБДОУ «Прогрессский детский сад «Куручка Ряба»

Чайковская Е.В.

Меню: 10 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	191,96	180/3	207,3
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98,5	30/5/	111,6
Чай с сахаром с яблоком	180/6/10	28,70	180/6/10	28,70
10:00 Кисломолочный напиток	150	83,0	180/3	90,0
Обед				
Салат из зеленого горошка к/с	30	25,08	50	41,80
Суп картофельный с рисовой крупой, куриными фрикадельками	150/10	71,65	180/10	76,57
Капуста тушеная с мясом	150/	169,20	185	205,1
Компот из свежих фруктов	150/	32,89	180/	39,47
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,19
Уплотненный полдник				
Омлет натуральный	130	251,03	150	289,7
Пряники	35	128,1	35	128,1
Напиток из шиповника	150/5	26,15	180/ 6	31,38
Хлеб пшеничный	20	47,0	30	70,57
Сок	200	84,8	200	84,8
Белки	42,71		49,79	
Жиры	50,49		60,31	
Углеводы	167,65		184,68	
ККАЛ	1307,29		1494,34	
Витамины	113,82		90,36	

Ст. медсестра



Иванова М.В