

МЕНЮ С 1-3 лет ДЕНЬ 1 Проводится С-витаминизация							МЕНЮ С 3-7 лет ДЕНЬ 1 Проводится С-витаминизация						
Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» Г.М. Ахатова							Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» Г.М. Ахатова						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал	№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал
Завтрак							Завтрак						
1	Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	1	Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
2	Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	2	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,40	13	99	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
	Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10		Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38
II завтрак							II завтрак						
1	Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,0	77,0	1	Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,0	77,0
	Итого:	125	1,90	1,00	15,0	77,0		Итого:	125	1,90	1,00	15,0	77,0
Обед							Обед						
1	Салат из свежей капусты	30	0,42	1,5	2,7	26	1	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,5	4,5	43,50
2	Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,3	96,0	2	Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60
3	Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	3	Тефтели из говядины	70/10	6,2	6,5	5	103
4	Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6	4	Рис отварной с овощами	130	6,5	5,0	38,6	225,0
5	Кисель	150			8,34	33,34	5	Кисель	180			10,0	40,0
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
	Итого:	535,0	14,34	15,78	65,82	462,24		Итого:	698,5	17,90	20,45	80,95	582,00
Уплотнённый полдник							Уплотнённый полдник						
1	Булочка домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,0	1	Булочка домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00
2	Катык	110	3,0	2,7	4,5	54,30	2	Катык	120	3,77	3	5	62,1
3	Рагу с курицей	20/100	4,20	7,40	21,0	167,0	3	Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00
4	Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	4	Напиток шиповника	180/5	0,60	0,3	6,5	31,1
5	Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,2	9,8	47	5	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
	Итого:	444,0	13,20	14,05	63,10	431,20		Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70
	ВСЕГО:	1454	37,59	42,04	177,74	1238,54		ВСЕГО:	1786,5	47,93	52,56	224,64	1565,98

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

МЕНЮ С 1-3 лет ДЕНЬ 2 Проводится С-витаминизация							МЕНЮ С 3-7 лет ДЕНЬ 2 Проводится С-витаминизация						
Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова							Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал	№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал
Завтрак							Завтрак						
1	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,0	131,0	1	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
2	Какао с молоком	160	2,0	2,20	11,30	77,30	2	Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	3	Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
	Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90		Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10
II завтрак							II завтрак						
1	Фрукты свежие апельсин	100	0,06	0,36	12,00	49,0	1	Фрукты свежие апельсин	100	0,06	0,36	12,00	49,0
	Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,0		Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,0
Обед							Обед						
1	Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,2	1	Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12,00
2	Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,5	93	2	Суп из овощей с курицей, сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,5	126,00
3	Биточки рубленые из рыбы	50,	6,50	4,86	10,41	111,40	3	Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,0
4	Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	4	Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
5	Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	4	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66,0	6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
	Итого:	530	13,33	14,92	57,95	419,90		Итого:	682,5	17,90	20,34	73,35	553,00
Уплотнённый полдник							Уплотнённый полдник						
1	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,20	4,20	23,10	134,80	1	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,50	4,00	27,10	150,00
2	Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,0	51,0	2	Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
3	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	3	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20	9,80	10,00	28,30	241,0
4	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	4	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
5	Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,2	9,80	47,0	5	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
	Итого:	413	10,39	13,66	62,70	415,60		Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30
	ВСЕГО:	1393,0	34,12	40,91	171,95	1195,00		ВСЕГО:	1725,5	47,94	53,16	218,26	1546,80

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

МЕНЮ С 1-3 лет ДЕНЬ 3 Проводится С-витаминизация							МЕНЮ С 3-7 лет ДЕНЬ 3 Проводится С-витаминизация						
Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова							Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал	№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал
Завтрак							Завтрак						
1	Каша Геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,0	5,50	14,0	126,0	1	Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
2	Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,0	11,90	74,80	2	Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13,0	99,0	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
	Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80		Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30
II завтрак							II завтрак						
1	Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,0	77,0	1	Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,0	77,0
	Итого:	125	1,90	1,00	15,0	77,0		Итого:	125	1,90	1,00	15,0	77,0
Обед							Обед						
1	Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	1	Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00
2	Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	2	Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,8	133,50
3	Голубцы ленивые в сметанно - томатном соусе	140/15	9,20	12,30	32,60	277,00	3	Голубцы ленивые в сметанном - томатном соусе	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40
4	Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	4	Напиток из урюка	180	0,60	0,02	15,0	63,0
5	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66,0	5	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,23	11,30	54,50
	Итого:	525	14,31	19,06	70,24	508,79		Итого:	652,5	18,40	22,28	85,95	617,90
Уплотненный полдник							Уплотненный полдник						
1	Ватрушка с повидлом	40	0,6	2,50	28,00	136	1	Ватрушка с повидлом	50	0,80	3,10	35,0	170,00
2	Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	2	Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
3	Яйцо варёное	½ шт	2,50	2,30	0,15	31,50	3	Яйцо варёное	48	5,10	4,60	0,30	63,00
4	Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	4	Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
5	Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	47,0	5	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
6	Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	6	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
	Итого:	461	11,97	10,76	71,96	431,50		Итого:	560	16,86	14,55	85,99	541,08
	ВСЕГО:	1461	36,41	43,12	185,93	1275,39		ВСЕГО:	1762,5	48,67	53,63	230,68	1600,78

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

МЕНЮ С 1-3 лет ДЕНЬ 4 Проводится С-витаминизация							МЕНЮ С 3-7 лет ДЕНЬ 4 Проводится С-витаминизация						
Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова							Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал	№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал
Завтрак							Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,0	1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
2	Кофейный напиток с молоком	165/7	1,0	1,2	10,0	55,0	2	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	3	Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
	Итого:	360	10,30	11,65	38,10	302,60		Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40
II завтрак							II завтрак						
1	Фруктовое пюре	125	13,0			55,00	1	Фруктовое пюре	125	13,0			55,00
	Итого:	125	13,0			55,00		Итого:	125	13,0			55,00
Обед							Обед						
1	Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	1	Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
2	Щи из свежей капусты, на м/б, со сметаной	150/5	3,0	6,20	13,0	120,0	2	Щи из свежей капусты, на м/б, со сметаной	200/5	4,60	8,0	17,0	158,50
3	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	8,33	8,0	28,20	218,0	3	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	10,0	9,5	35,0	266,0
4	Кисель	150			8,34	33,34	4	Кисель	180			10,00	40
5	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66,0	5	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
	Итого:	495	14,13	15,06	67,78	464,54		Итого:	652,5	17,95	18,00	84,90	574,50
Уплотненный полдник							Уплотненный полдник						
1	Кондитерские изделия (вафли)	21	2,70	4,30	22,50	137,00	1	Кондитерские изделия (вафли)	21	2,70	4,30	22,50	137,00
2	Катык	110	3,0	2,70	4,50	54,30	2	Катык	120	3,77	3,00	5,00	62,10
3	Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,40	6,20	17,70	148,00	3	Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50
4	Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	4	Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
5	Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	47,0	5	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
	Итого:	415	13,20	13,65	59,90	412,20		Итого:	519	16,37	18,03	80,80	552,80
	ВСЕГО:	1370	50,63	40,36	166,78	1234,34		ВСЕГО:	1721,5	61,34	51,17	219,04	1588,70

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

МЕНЮ С 1-3 лет ДЕНЬ 5 Проводится С-витаминизация							МЕНЮ С 3-7 лет ДЕНЬ 5 Проводится С-витаминизация						
Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» Г.М. Ахатова							Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» Г.М. Ахатова						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал	№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал
	Завтрак							Завтрак					
1	Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6,0	5,0	17,23	138,0	1	Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
2	Какао с молоком	160	2,0	2,20	11,30	73,30	2	Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,0	99,0	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
	Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30		Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50
	II завтрак							II завтрак					
1	Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,0	77,0	1	Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,0	77,0
	Итого:	125	1,90	1,00	15,0	77,0		Итого:	125	1,90	1,00	15,0	77,0
	Обед							Обед					
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00
2	Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	2	Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,0	124,60
3	Плов из курицы	130	9,0	10,7	30,60	253,0	3	Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324,0
4	Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	4	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
5	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66,0	5	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
6	Итого:	505	14,02	17,30	67,90	482,10	6	Итого:	643,5	18,00	22,40	85,90	616,60
	Уплотненный полдник							Уплотненный полдник					
1	Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	1	Плюшка новомосковская	50	2,50	4,0	24,00	142,00
2	Кефир	110	3,10	2,75	4,4	54,80	2	Кефир	120	3,50	3,0	4,80	60,20
3	Капуста тушёная с мясом	110	6,00	8,00	24,00	191,00	3	Капуста тушёная с мясом	120	3,50	3,0	4,80	60,20
4	Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,0	4	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47,0	5	Хлеб пшеничный	23	1,80	0,23	11,30	20,38
6	Итого:	444,0	12,55	14,16	61,62	422,80	6	Итого:	528	16,86	18,85	80,09	557,08
	ВСЕГО:	1424	36,77	43,06	181,05	1255,20		ВСЕГО:	1716,5	47,75	56,00	234,30	1630,18

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

МЕНЮ С 1-3 лет ДЕНЬ 6 Проводится С-витаминизация							МЕНЮ С 3-7 лет ДЕНЬ 6 Проводится С-витаминизация						
Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова							Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал	№	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал
<i>Завтрак</i>							<i>Завтрак</i>						
1	Каша Геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,0	14,0	120,0	1	Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
2	Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,0	11,90	74,80	2	Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	3	Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
	Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40		Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30
<i>II завтрак</i>							<i>II завтрак</i>						
1	Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,0	1	Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,0
	Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,0		Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,0
<i>Обед</i>							<i>Обед</i>						
1	Салат из свежей капусты	30	0,42	1,5	2,70	26,00	1	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
2	Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	3,4	13,2	94	2	Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,25	3,0	18,0	112,0
3	Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,0	3	Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00
4	Макаронны отварные	110	4,10	3,0	25,0	143,40	4	Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
5	Кисель	150			8,34	33,34	5	Кисель	180			10,0	40,0
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66,0	6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
	Итого:	535	15,40	17,20	69,64	495,34		Итого:	687,5	18,16	19,00	81,20	568,70
<i>Уплотнённый полдник</i>							<i>Уплотнённый полдник</i>						
1	Булочка сдобная	40	2	4	16	108	1	Булочка сдобная	50	2,20	4,80	19,30	130,0
2	Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	2	Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
3	Гречка с фаршем и овощами	110	6	8,50	25,0	200,0	3	Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,0
4	Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	4	Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	0,23	11,30
5	Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	47,0	5	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
	Итого:	434	13,22	14,70	63,79	439,50		Итого:	508	16,20	18,33	75,30	531,60
	ВСЕГО:	1321	39,58	44,95	182,23	1289,24		ВСЕГО:	1725,5	50,16	57,23	26,20	1621,80

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

МЕНЮ С 1-3 лет Проводится С-витаминизация							МЕНЮ С 3-7 лет Проводится С-витаминизация						
ДЕНЬ 7		Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» Г.М. Ахатова					ДЕНЬ 7		Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» Г.М. Ахатова				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал	№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал
Завтрак							Завтрак						
1	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,6	26,00	194,00
2	Кофейный напиток с молоком	165/7	1,0	1,2	10,0	55,0	2	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	1,3	99,0	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
	Итого:	357	80,70	10,10	39,20	282		Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00
II завтрак							II завтрак						
1	Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,0	77,0	1	Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,0	77,0
	Итого:	125	1,90	1,00	15,0	77,0		Итого:	125	1,90	1,00	15,0	77,0
Обед							Обед						
1	Помидоры сежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	1	Помидоры сежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
2	Суп картофельный с горохом,,мясными фрикадельками	150/10	2,0	3,0	13,60	89,0	2	Суп картофельный с горохом,,мясными фрикадельками	200/15	3,25	3,00	18,00	112,00
3	Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,60	3	Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00
4	Пюре картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	4	Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,0	155,0
5	Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	5	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,0	11,80	48,50
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66,0	6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
	Итого:	542	13,54	14,13	64,70	439,80		Итого:	695,5	17,95	20,04	89,30	610,50
Уплотненный полдник							Уплотненный полдник						
1	Кондитерские изделия (вафли)	21	2,70	4,30	22,50	137,00	1	Кондитерские изделия (вафли)	21	2,70	4,30	22,50	137,00
2	Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,0	51,0	2	Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
3	Пудинг из творога с рисом молоком сгущённым	130	7,20	8,30	22,60	194,00	4	Пудинг из творога с рисом молоком сгущённым	150	9,00	10,40	28,30	242,00
4	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	5	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
5	Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	47,0	6	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
	Итого:	439	11,99	13,46	58,90	403,50		Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10
	ВСЕГО:	1463	35,63	38,99	173,70	1186,30		ВСЕГО:	1714,5	46,9	52,07	239,24	1610,60

МЕНЮ С 1-3 лет ДЕНЬ 8 Проводится С-витаминизация							МЕНЮ С 3-7 лет ДЕНЬ 8 Проводится С-витаминизация						
Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова							Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетич. ценность, Ккал	№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетич. ценность, Ккал
<i>Завтрак</i>							<i>Завтрак</i>						
1	Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,00	17,50	126,00	1	Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00
2	Какао с молоком	160	2,0	2,20	11,30	73,30	2	Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,5	5,95	12,90	119,60	3	Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
	Итого:	350	10,50	12,15	41,70	318,90		Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30
<i>II завтрак</i>							<i>II завтрак</i>						
1	Фруктовое пюре	125	13,0			55,00	1	Фруктовое пюре	125	13,0			55,00
	Итого:	125	13,0			55,00		Итого:	125	13,0			55,00
<i>Обед</i>							<i>Обед</i>						
1	Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	1	Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00
2	Борщ из свежей капусты на м/б, со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86	2	Борщ из свежей капусты на м/б, со сметаной	200/5	3,0	7,90	18,80	158,30
3	Плов из отварной говядины	130	10,0	11,0	33,0	261,0	3	Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,0	323,0
4	Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	4	Напиток из урюка	180	0,60	0,02	15,0	63,0
5	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66,0	5	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
	Итого:	495	14,31	15,66	70,07	478,49		Итого:	632,5	19,25	20,58	92,75	632,30
<i>Уплотнённый полдник</i>							<i>Уплотнённый полдник</i>						
1	Пирожок печёный с повидлом	40	3,70	4,10	21,10	136,00	1	Пирожок печёный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00
2	Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	2	Катык	120	3,77	3	5	62,1
3	Рагу из птицы с овощами	100/25	10,48	11,36	8,96	188	3	Рагу из птицы с овощами	120/25	12,7	13,7	11	227
4	Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,0	4	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
5	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	47,0		Хлеб пшеничный	23	1,80	0,23	11,30	54,50
	Итого:	467	18,95	18,42	46,78	436,20		Итого:	523	22,93	22,07	58,69	533,98
	ВСЕГО:	1412	56,76	46,23	158,55	1288,59		ВСЕГО:	1680,5	68,60	57,43	201,45	1607,58

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

МЕНЮ С 1-3 лет ДЕНЬ 9 Проводится С-витаминизация							МЕНЮ С 3-7 лет ДЕНЬ 9 Проводится С-витаминизация						
Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова							Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» _____ Г.М. Ахатова						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал	№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал
Завтрак							Завтрак						
1	Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6,0	5,0	17,23	138,0	1	Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	127,20
2	Чай с сахаром, молоком	160/4	2,30	2,0	14,30	74,80	2	Чай с сахаром, молоком	180/5	2,60	2,30	14,30	89,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	1,3	99,0	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
	Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80		Итого:	448	12,20	14,22	52,50	387,20
II завтрак							II завтрак						
1	Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,0	77,0	1	Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,0	77,0
	Итого:	125	1,90	1,00	15,0	77,0		Итого:	125	1,90	1,00	15,0	77,0
Обед							Обед						
1	Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	1	Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
2	Суп с рисовой крупой и картофелем, мясными фрикадельками	150/10/	4,90	4,60	15,20	124,00	2	Суп с рисовой крупой и картофелем, мясными фрикадельками	200/15/	7,79	8,98	16,5	170,8
3	Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,0	12,50	122,0	3	Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20
4	Пюре картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	4	Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,0	155,0
5	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66,0	5	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
6	Кисель	150			8,34	33,34	5	Кисель	180			10,0	40,0
	Итого:	530	13,43	14,86	66,88	452,64		Итого:	682,5	17,96	18,54	88,60	594,70
Уплотнённый полдник							Уплотнённый полдник						
1	Кондитерские изделия (крекер)	10	0,10	2,00	10,00	55,00	1	Кондитерские изделия (крекер)	10	0,10	2,00	10,00	55,00
2	Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	2	Ряженка	120	4,30	3,0	5,0	64,0
3	Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,0	225,0	4	Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
4	Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	5	Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
5	Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	47,0	6	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
	Итого:	424	12,12	13,80	59,79	408,50		Итого:	488	16,80	18,53	77,80	545,60
	ВСЕГО:	1428	36,35	40,06	178,88	1214,94		ВСЕГО:	1720,5	48,26	50,85	235,10	1596,30

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

МЕНЮ С 1-3 лет ДЕНЬ 10 Проводится С-витаминизация							МЕНЮ С 3-7 лет ДЕНЬ 10 Проводится С-витаминизация						
Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» Г.М. Ахатова							Утверждаю заведующий МАДОУ «Билингвальный детский сад № 100» Г.М. Ахатова						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал	№	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетич. ценность, Ккал
Завтрак							Завтрак						
1	Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,0	1	Каша пшённая молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,0
2	Кофейный напиток с молоком	165/7	1,0	1,2	10,0	55,0	2	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,5	5,95	12,90	119,60	3	Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
	Итого:	360,0	10,30	11,65	39,10	302,60		Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,0
II завтрак							II завтрак						
1	Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,0	1	Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,0
	Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,0		Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,0
Обед							Обед						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00
2	Суп из овощей, курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,0	2	Суп из овощей, курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00
3	Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	3	Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00
4	Каша гречневая вязкая	110/2.5	4,00	3,20	17,70	116,00	4	Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,5	21,00	135,10
5	Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	5	Напиток из урюка	180	0,60	0,05	15,0	63
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66,0	6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
	Итого:	567,5	14,90	18,83	70,00	508,80		Итого:	711,5	18,36	24,13	89,10	650,10
Уплотненный полдник							Уплотненный полдник						
1	Ватрушка с сыром	40	6,03	7,10	14,24	145,99	1	Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00
2	Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,80	2	Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
3	Омлет натуральный	130	6,0	6,5	15,0	142,50	3	Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
4	Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	47,0	4	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
5	Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,0	5	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
	Итого:	464	13,15	13,86	63,62	431,30		Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48
	ВСЕГО:	1491,50	38,71	44,70	186,72	1302,70		ВСЕГО:	1754,5	49,30	57,06	229,13	1627,58

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____

Ст. мед.сестра Жемкова Е.В. _____