

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И.А.



Меню: 11.03.2025. 2 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каши полбяная -молочная с маслом	140/3	162,0	180/3	207,3
Бутерброд с маслом сл	25/5/	98,5	30/5/	111,7
Какао с молоком	180/6	90,78	180/6	90,78
10:00 Ряженка	150	76	180	92
<b>Обед</b>				
<i>Салат из картоф.</i> , с сол <i>огурцом</i>	40	44,56	60	66,83
Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	150/5	73,58	180/7	87,64
Плов из отварной птицы	150	229,0	200	282,6
Компот из свежих яблок	150	85,95	180	103,2
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Хлеб пшеничный	20	47,0	25	58,75
<b>Уплотненный полдник</b>				
Сок	200	84,44	200	84,44
Запеканка творожная с мол стужен	110/20	352,4	130/20	408,2
Чай с сахаром с лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
Булочка дорожная	35	126,7	50	181,0
<b>Белки</b>	57,22		62,92	
<b>Жиры</b>	54,71		68,21	
<b>Углеводы</b>	207,78		247,09	
<b>ККАЛ</b>	1559,65		1879,89	
<b>Витамины</b>	23,08		18,41	
Ст. медсестра				Арзамасцева Т.Д.

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И.А.



Меню: 10.03.2025. 1 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каши Дружба молочная с маслом	140/3	155,6	180/5	229,1
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 Кефир	150/2	83,0	180/3	102,3
<b>Обед</b>				
<i>Салат из припущ. моркови с яблоком</i>	40	16,16	60	24,24
Суп вермишелевый, картофелем, с мясными фрикадельками	150/10	120,35	180/10	114,56
Котлеты рубленые из говядины	50	150,8	70	211,1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом слив	110/2	116,6	130/3	142,3
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Напиток из сухофруктов	150/5	60,0	180/6	72,0
Хлеб пшеничный	15	35,25	25	58,75
<b>Уплотненный полдник</b>				
Фрукты свежие	100	47,0	100	47,0
Пудинг рыбный	45/15	80,0	60/20	106,7
Пюре картофельное	120	109,8	140	128,1
Хлеб пшеничный	20	47,0	30	70,5
Чай с сахаром	150/5	20,08	180/6	24,1
Кондитерские изделия	20	108,5	20	108,5
<b>Белки</b>	47,73		62,28	
<b>Жиры</b>	44,73		60,08	
<b>Углеводы</b>	192,35		230,17	
<b>ККАЛ</b>	1379,62		1717,53	
<b>Витамины</b>	33,91		39,84	
Ст. медсестра				Арзамасцева Т.Д.

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И.А.



Меню: 13.03.2025. 4 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
10:00 Ацидофильный напиток	150	76,0	180	92,0
<b>Обед</b>				
<i>Салат из зеленого горошка с р.м</i>	30	25,08	50	41,80
Суп картофельный с горохом, на курином бульоне	150/	88,95	180/	106,74
Фрикадельки из птицы	60	123,0	80	164,0
Рагу из овощей	130	162,29	150	202,86
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Компот из урюка	150	56,83	180	68,2
<b>Уплотненный полдник</b>				
Эч-позмак с говядиной	75	201,0	100	268,0
Сок	200	84,44	200	84,44
Чай с сахаром	150/5	20,1	180/ 6	24,1
<b>Белки</b>	42,27		55,67	
<b>Жиры</b>	48,16		60,09	
<b>Углеводы</b>	164,10		210,40	
<b>ККАЛ</b>	1282,8		1633,7	
<b>Витамины</b>	24,42		31,0	
Ст. медсестра	Арзамасцева Т.Д.			

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И.А.



Меню: 12.03.2025. 3 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
10:00 Каттык	150	76,0	180	92,0
<b>Обед</b>				
<i>Салат из кашеиной-капусты</i>	30	25,71	50	42,85
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	150/	51,45	180/	61,74
Гуляш из отварной индейки	30/ 30	98,40	40/ 40	131,2
Макаронные изделия отварные	110/ 3	134,38	130/ 3	158,2
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Кисель	150/ 5	62,7	180/ 6	75,24
Хлеб пшеничный	20	47,0	20	47,05
<b>Уплотненный полдник</b>				
Фрукты	100	95,0	100	95,0
Биточки рубленые из рыбы	40/20	99,98	50/25	124,98
Картофель запеченный	120	182,4	140/	212,8
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
Напиток из шиповника	150/ 5	26,15	180/ 6	31,38
Печенье	20	83,4	20	83,4
<b>Белки</b>	44,95		57,77	
<b>Жиры</b>	42,30		50,37	
<b>Углеводы</b>	199,69		237,44	
<b>ККАЛ</b>	1400,36		1674,84	
<b>Витамины</b>	73,94		86,38	
Ст. медсестра	Арзамасцева Т.Д.			

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И.А.



Меню: 17.03.2025. 6 день

	С 1 г. до		Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
	3-х лет	3-х лет			
Каша пшеничная молочная с маслом	140/4	123,9		180/5	197,4
Бутерброд с маслом ,с сыром	25/5/5	98,5		30/5/5	128,8
Чай с молоком с сахаром	180/6	75,76		180/ 6	75,8
10:00 Катык	150	76,0		180	92,0
<b>Обед</b>					
<i>Салат из картофеля с сол огури</i>	40	44,56	60		66,83
Борщ со св капустой на курином б-не со сметаной	150// 5	70,31	180// 7		85,97
Тефтели куриные запеченные в т.с	40/ 20	90,0	50/ 25		112,5
Вермишель отварная	110	62,7	130/		141,76
Хлеб ржаной	35	69,3	45		89,1
Напиток из сухофруктов	150	60	180		71,52
<b>Уплотненный полдник</b>					
Сок	200	84,44	200		84,44
Бытчки рубленые из рыбы	50	89,0	80		142,4
Рис отварной рассыпчатый с м с	110/ 3	162,5	160/ 10		192,0
Чай с мармеладом	160/ 10	72,89	180/ 6		72,89
<b>Белки</b>	38,64			50,23	
<b>Жиры</b>	36,43			49,56	
<b>Углеводы</b>	203,33			253,04	
<b>ККАЛ</b>	1304,54			1685,81	

Ст. медсестра \_\_\_\_\_ Арзамасцева Т.Д.

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И.А.



Меню: 14.03.2025. 5 день

	С 1 г. до		Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
	3-х лет	3-х лет			
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный со звездочками	180/	119,1	200/		132,4
Бутерброд с маслом слив	25/5/	98,5	30/5/		111,68
Какао с молоком	150/5	88,95	180/6		90,78
10:00 Кефир	150 /2	83,0	180/ 3		102,0
<b>Обед</b>					
<i>Салат из отварной свеклы с р.м</i>	40	37,56	60		56,34
Рассольник домашний ,с мясными фрикадельками ,сметан	150/ 10/ 5	96,40	180/10/ 5		110,15
Запеканка картофельная с мясом					
И сметанным соусом.	130/ 20	206,6	150/ 30		317,99
Хлеб ржаной	-40	79,2	45		89,1
Напиток из яблок и изюма	150/ 5	89,96	180/ 6		108
<b>Уплотненный полдник</b>					
Фрукты	100	47,0	100		47,0
Омлет натуральный	130	251,0	150		289,7
Чай с сахаром, с лимоном	150/ 5/5	21,78	130/ 3		26,48
<b>Хлеб пшеничный</b>	25	58,75	30		70,5
<b>Белки</b>	46,40		59,38		
<b>Жиры</b>	54,26		71,65		
<b>Углеводы</b>	153,59		171,75		
<b>ККАЛ</b>	1295,66		1568,2		

Ст. медсестра \_\_\_\_\_ Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ №17 «Красная шапочка»  
Нахомова И.А.



Меню: 19.03.2025. 8 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная с маслом	140/3	149,6	180/5	199,50
Бутерброд с маслом	25/5/	98,50	30/5/	111,7
Какао с молоком	180/6	90,78	180/6	90,78
10:00 Кефир	150/ 2	83,0	180/ 3	102,0
<b>Обед</b>				
Салат из прип моркови, с яблоком	40	16,16	60	24,24
Щи со свежей капустой, картофелем на курином б-не	150// 5	57,0	180// 7	70,02
Биточки Домашние	50	110,5	70	154,8
Каша гречневая рассыпчатая	110/2	116,6	130/3	172,30
Хлеб ржаной	35	69,30	45	89,2
Компот из урюка	150	56,83	180,	68,2
<b>Уплотненный полдник</b>				
Омлет натуральный	130	251,03	150	289,66
Булочка сладкая	35	123,9	50	151,0
Чай с сахаром	150/ 5	20,08	180/ 6	24,10
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,50
Сок	200	84,44	200	84,44
<b>Белки</b>	46,98		57,79	
<b>Жиры</b>	52,60		66,72	
<b>Углеводы</b>	176,96		212,13	
<b>ККАЛ</b>	1386,1		1680,79	
<b>Витамины</b>	17,21		19,52	

Ст. медсестра Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ №17 «Красная шапочка»  
Нахомова И.А.



Меню: 18.03.2025. 7 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша ячневая молочная с маслом	140/3	171,5	180/5	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 Ряженка	150	76	180	92,0
<b>Обед</b>				
Капуста тушеная (доп гарнир)	30	22,53	50	37,55
Суп с картофелем с клецками, с мясными фрикадельками	150	86,55	180/ 10	117,4
Котлеты рубленые из говядины*	50/	108,6	70/	144,8
Пюре картофельное	120	60,0	140/	128,1
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Компот из свежих яблок	150	85,95	180	103,1
<b>Уплотненный полдник</b>				
Фрукты	120/	51,6	120	51,6
Пудинг творожный с повидлом	110/ 20	330,5	130/20	360,2
Напиток из шиповника	150/ 5	26,15	180/	31,38
<b>Белки</b>	49,50		59,76	
<b>Жиры</b>	46,40		57,70	
<b>Углеводы</b>	181,58		225,61	
<b>ККАЛ</b>	1368,63		1694,72	
<b>Витамины</b>	105,54		124,76	

Ст. медсестра Арзамасцева Т.Д.

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И.А.



Меню: 21.03.2025. 10 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша геркулесовая молочная с маслом	140/3	185,7	180/5	251,9
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98,5	30/5/	111,6
Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
10:00 Каток	150	76,0	180	92,0
<b>Обед</b>				
Салат из кашеной капусты	30	25,71	50	42,85
Суп-лапша домашняя на курином б-не с мясом птицы	150/10	69,45	180/10	104,0
Жаркое из филе птицы	130/	177,15	200/	236,2
Напиток из яблок и изюма	150/5	89,96	180/6	108,0
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
<b>Уплотненный полдник</b>				
Котлеты рыбные	50	72,63	70	101,7
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	134,4	130/2	161,8
Напиток из шиповника	150/5	26,15	180/6	31,38
Хлеб пшеничный	20	47,0	30	70,50
Печенье	20	83,4	40	166,8
Сок	200	84,44	200	84,44
Белки	44,89		58,40	
Жиры	37,63		48,42	
Углеводы	197,62		252,38	
ККАЛ	1313,89		1684,81	
Витамины	84,70		54,71	
Ст. медсестра		Арзамасцева Т.Д.		

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И.А.



Меню: 20.03.2025. 9 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	192,0	180/3	241,2
Бутерброд с маслом, с сыром	25/5/5	115,7	30/5/5	128,8
Чай с молоком с сахаром	180/6	75,76	180/6	75,8
10:00 Молоко кипяченое	150	85,0	180	102,0
<b>Обед</b>				
Винегрет овощной	40	50,04	60	75,06
Рассольник ленинградский на б-не из индейки со сметаной	150/6/	166,84	180/7/	198,5
Индейка тушен по татарски с овощ	30/30	145,33	40/30	92,66
Макароны отварные	110/	150,6	130/	145,
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Кисель	150	63	180	75,24
<b>Уплотненный полдник</b>				
Фрукты	120	56,4	120	56,4
Запеканка творожная с мол стущ	110/20	353,4	130/20	408,2
Чай с сахаром, с лимоном	150/5/5	21,78	180/7/6	26,5
<b>Белки</b>	56,46		66,68	
<b>Жиры</b>	57,31		67,41	
<b>Углеводы</b>	201,55		221,26	
<b>ККАЛ</b>	1451,83		1772,79	
<b>Витамины</b>	39,27		30,12	
Ст. медсестра		Арзамасцева Т.Д.		