

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 12.08.2025. 2 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Каша 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
<u>Обед</u>				
Огурцы свежие порционно	30	44,56	50	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
<u>Уплотненный полдник</u>				
Сок	200	84,44	180	84,44
Запеканка творожная с мол сгущен	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
Белки	57,22		62,92	
Жиры	54,71		68,21	
Углеводы	207,78		247,09	
ККАЛ	1559,65		1879,89	
Витамины	23,08		18,41	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 11.08.2025. 1 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	155,6	180/3	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
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты с яблоком	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
<u>Уплотненный полдник</u>				
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
Белки	47,73		62,28	
Жиры	44,73		60,08	
Углеводы	192,35		230,17	
ККАЛ	1379,62		1717,53	
Витамины	33,91		39,84	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 14.08.2025. 4 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	251,9
Бутерброд с маслом сл, с 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 Ацидофильный напиток	150	76,0	180	92,0
<u>Обед</u>				
Салат из зеленого горошка с р м	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	130	202,86
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Компот из урюка	150	69,3	180	68,2
Хлеб пшеничный			25	58,75
<u>Уплотненный полдник</u>				
Эч-почмак с говядиной	75	201,0	100	268,0
Сок	200	84,44	180	84,44
Чай с сахаром	150/5	20,1	180/ 6	24,1
Белки	42,27		55,67	
Жиры	48,16		60,09	
Углеводы	164,10		210,40	
ККАЛ	1282,8		1633,7	
Витамины	24,42		31,0	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 13.08.2025. 3 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	214,0	180/3	274,2
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98,5	30/5/	111,6
Чай с молоком, с сахаром	170/6	21,85	180/6	72,7
10:00 Катык	150	76,0	180	92,0
<u>Обед</u>				
Салат из моркови с сахаром	40	20,92	60	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
<u>Уплотненный полдник</u>				
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
Белки	44,95		57,77	
Жиры	42,30		50,37	
Углеводы	199,69		237,44	
ККАЛ	1400,36		1674,84	
Витамины	73,94		86,38	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 18.08.2025. 6 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	123,9	180/3	208,8
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	72,8
10:00 Катык	150	76,0	180	92,0
<u>Обед</u>				
Томаты свежие порционно	30	44,56	50	66,83
Борщ со св. капустой на курином б-не со сметаной	150/15	70,31	180/17	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
<u>Уплотненный полдник</u>				
Сок	200	84,44	180	84,44
Биточки рубленые из рыбы	50	89,0	80	142,4
Рис отварной рассыпчатый с м.с	110/3	162,5	130/3	192,0
Чай с мармеладом	160/10	72,89	160/10	72,89
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,57
Белки	38,64		50,23	
Жиры	36,43		49,56	
Углеводы	203,33		253,04	
ККАЛ	1304,54		1685,81	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 15.08.2025. 5 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
Суп молочный со звездочками	180/1,8	119,1	200/2,0	132,4
Бутерброд с маслом слив	25/5/	98,5	30/5/	111,68
Какао с молоком	150	88,95	180	90,78
10:00 Кефир	150/2	83,0	180/3	102,0
<u>Обед</u>				
Салат из свеж. капусты с морков	40	37,56	60	56,34
Рассольник домашний с мясными фрикадельками, сметаной	15/10/5	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	89,01
Напиток из яблок и изюма	150/5	89,96	180/6	108
<u>Уплотненный полдник</u>				
Фрукты	100	47,0	100	47,0
Омлет натуральный	130	251,0	150	289,0
Чай с сахаром, с лимоном	150/5/5		130/3	26,48
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
Белки	46,40		59,38	
Жиры	54,26		71,65	
Углеводы	153,59		171,75	
ККАЛ	1295,66		1568,2	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 20.08.2025. 8 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	149,6	180/3	199,50
Бутерброд с маслом	25/5/	98,50	30/5/	111,60
Какао с молоком	180/6	90,78	180/6	90,78
10:00 Кефир	150 /2	83,0	180/ 3	102,0
<u>Обед</u>				
Огурцы свежие порционно	30	16,16	50	24,24
ПЦи со свежей капустой, с картофелем со сметаной на курином ю-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	172,3
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,2
Компот из урюка	150	56,83		
<u>Уплотненный полдник</u>				
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
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	58,75	30	70,50
Сок	200	84,44	180	84,44
Белки	46,98		57,79	
Жиры	52,60		66,72	
Углеводы	176,96		212,13	
ККАЛ	1386,1		1680,79	
Витамины	17,21		19,52	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 19.08.2025. 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 Ряженка	150	76	180	92,0
<u>Обед</u>				
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
Уплотненный полдник				
Фрукты	100/	51,6	100/	51,6
Пудинг творожный с повидлом	110 /20	330,5	130/20	360,2
Напиток из шиповника	150/ 50	26,15	180/	31,38
Хлеб пшеничный			30	70,57
Белки	49,50		59,76	
Жиры	46,40		57,70	
Углеводы	181,58		225,61	
ККАЛ	1368,63		1694,72	
Витамины	105,54		124,76	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 22.08.2025. 10 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	185,7	180/3	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 Катык	150	76,0	180	92,0
<u>Обед</u>				
Томаты свежие порционно	30	6,6	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
<u>Уплотненный полдник</u>				
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	70,5
Печенье	20	83,4	40	166,8
Сок	200	84,44	180	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.

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

Меню: 21.08.2025. 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	192,0	180/3	241,2
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 Молоко кипяченое	150	85,0	180	102,0
<u>Обед</u>				
Салат из моркови с сахаром	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
Макаронь отварные	110/	150,6	130/	145,
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Кисель	150	63	180	75 24
Уплотненный полдник				
Фрукты	120	56,4	120	56,4
Запеканка творожная с мол сгущ	110/ 20	353,4	130/20	408,2
Чай с сахаром, с лимоном	150/ 5 /5	21,78	180/7/6	26, 5
Белки	56,46		66,68	
Жиры	57,31		67,41	
Углеводы	201,55		221,26	
ККАЛ	1451,83		1772,79	
Витамины	39,27		30,12	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.