

Утверждаю 
 Заведующий МБДОУ № 31 Долгова Э.А.
 Старшая медсестра 



Меню 1 день

(1 день понедельник.)		1-3 лет	Ккал	3-7 лет	Ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	140/3	185,66	180/3	238,71
	Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
	Бутерброд с маслом, с сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
2 ой завтрак	Яблоки	100	47	100	47
Обед	Салат из кукурузы	30	29,79		
	Икра кабачковая			50	34,80
	Суп картофельный с клецками на к/б	150	90,56	180	107,24
	Плов из отварной птицы	150	150,76	200	282,55
	Напиток из сухофруктов	150	60	180	72
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
	Хлеб пшеничный	30	70,57	35	82,25
Уплотненный полдник	Напиток ацидофильный	150	76	180	92
	Печенье	20	83,4	20	83,4
	Пудинг рыбный	45/15	80	60/20	106,67
	Пюре картофельное	120	109,8	140	128,1
	Чай с сахаром	150/5	19,95	180/6	23,94
	Хлеб пшеничный	30	70,57	35	82,25

Утверждаю

Заведующая МБДОУ № 31 Долгова Э.А.

Старшая мед. сестра



Меню 2 день

(2 день вторник.)		1-3 лет	Ккал	3 -7 лет	Ккал
Завтрак	Каша полбяная молочная с маслом сливочным.	140/3	162	180/3	207,32
	Какао с молоком.	180/6	90,78	180/6	90,78
	Бутерброд с маслом сливочным.	25/5	98,5	30/5	111,68
2 завтрак	Сок	200	84,8	200	84,8
Обед	Салат из моркови с сахаром.	40	20,92	60	31,38
	Борщ на м/б со сметаной.	150/5	70,31	180/7	85,97
	Гуляш из отварной говядины	30/30	132,6	40/40	176,8
	Каша гречневая с маслом сливочным.	110/2	170,14	130/3	205,27
	Хлеб ржаной.	35	69,23	45	89,19
	Хлеб пшеничный.	25	58,75	35	82,25
	Компот из свежих яблок.	150	85,95	180	103,14
Уплотненный полдник	Ряженка	150	76	180	76
	Королевская ватрушка	130	350,13	150	404
	Чай с сахаром и лимоном.	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48

Утверждаю

Заведующая МБДОУ № 31 Долгова Э.А.

Старшая мед.сестра



Меню 3 день

(3 день среда)		1-3 лет	Ккал	3-7 лет	Ккал
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	155,56	180/3	215,85
	Чай с молоком	180/6	75,76	180/6	75,76
	Батон с маслом, с сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
2-ой завтрак	Банан	100	96	100	96
Обед	Салат из свежей капусты с морковью.	40	34,96	60	52,44
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	150/20	90,4	180/20	104,08
	Биточки «Домашние»	50	110,54	70	154,75
	Макароны отварные с маслом	110/2	136,73	130/3	165,79
	Кисель	150	62,7	180	75,24
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,5
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
Уплотненный ужин	Катык	150	76	180	92
	Вафли	20	108,5	20	108,5
	Омлет натуральный	130	251,03	150	289,66
	Напиток из шиповника	150/5	26,15	180/6	31,38
	Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5

Утверждаю

Заведующая МБДОУ № 31 Долгова Э.А.

Старшая мед.сестра



Меню 4 день

(4 день четверг)		1-3 лет	Ккал	3-7 лет	Ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	171,47	180/3	214,8
	Кофейный напиток	180/6	74,58	180/6	74,58
	Батон с маслом	25/5	98,5	30/5	111,68
2-ой завтрак	Сок	200	84,8	200	84,8
Обед	Салат из свеклы с яблоками.	40	30,68	60	46,02
	Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	150	51,45	180	61,74
	Индейка тушеная с овощами по- татарски.	30/30	101,63	40/30	150,93
	Пюре картофельное	120	109,8	140	128,1
	Компот из урюка	150	56,83	180	68,2
	Хлеб пшеничный	20	47	25	58,75
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
Уплотненный ужин	Напиток ацидофильный	150	76	180	92
	Запеканка творожная со сгущенкой.	110/20	353,4	130/20	408,2
	Чай с сахаром	150/5	20,08	180/6	24,1

Утверждаю

Заведующая МБДОУ № Долгова Э.А.

Старшая мед.сестра



Меню 5 день

(5 день пятница)		1-3 лет	Ккал	3-7 лет	Ккал
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным.	140/3	149,26	180/3	186,3
	Чай с мармеладом.	170/10	48,15	180/20	96,3
	Бутерброд с маслом, с сыром.	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
2 ой завтрак	Яблоки	100	47	100	47
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	20,92	60	31,38
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	150/10	96,41	180/10	110,15
	Тефтели мясные	50	92,46	70	129,44
	Рагу из овощей	120	162,29	150	202,86
	Компот из изюма и яблок	150	89,96	180	108
	Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
	Хлеб ржаной	40	79,2	45	89,19
Уплотненный ужин	Ряженка	150	76	180	92
	Сушки	20	66,2	20	66,2
	Рыба, тушеная с овощами.	40/20	196,18	50/25	105
	Рис отварной с маслом слив.	110/2	134,03	130/2	192,4
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
	Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,57

Утверждаю



Заведующая МБДОУ № 31 Долгова Э.А.

Старшая мед.сестра



Меню 6 день

(6 день понедельник)		1-3 лет	Ккал	3-7 лет	Ккал
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	140/3	180,10	180/3	215,85
	Чай с молоком и сахаром	180/6	75,76	180/6	75,76
	Бутерброд с маслом	25/5	98,5	30/5	111,68
2 ой завтрак	Сок	200	84,8	200	102
Обед	Салат из кукурузы	30	29,79	50	49,65
	Борщ на к/б со сметаной	150/5	70,31	180/7	85,97
	Жаркое по - домашнему с птицей.	150	177,15	200	236,2
	Напиток из сухофруктов	150	60	180	71,52
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
Уплотненный полдник	Катык	150	76	180	92
	Омлет натуральный	130	251,03	150	289,66
	Чай с сахаром и яблоком	150/5/10	24,7	180/6/10	28,7
	Хлеб пшеничный	25	58,75	25	58,75

Утверждаю

Заведующая МБДОУ № 31 Долгова Э.А.

Старшая мед.сестра



Меню 7 день

(7 день вторник)		1-3 лет	Ккал	3-7 лет	Ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным.	140/3	171,47	180/3	214,8
	Кофейный напиток	180/6	74,58	180/6	74,58
	Бутерброд с маслом	25/5	98,5	30/5	111,68
2ой завтрак	Яблоки	100	47	100	47
Обед	Салат из квашенной капусты	30	25,71	50	42,85
	Суп картофельный с пшенной крупой и фрикадельками	150/10	71,65	180/10	81,94
	Биточки рубленные из рыбы	50	89	80	142,4
	Пюре картофельное	120	109,8	140	128,1
	Компот из яблок	150	85,95	180	103,14
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	150	85	180	102
	Макароны с сыром	130	178,82	150	206,33
	Печенье	20	83,4	40	166,8
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,57
	Напиток из шиповника	150/5	26,15	180/6	31,38

Утверждаю

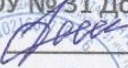
Заведующая МБДОУ № 31 Долгова Э.А.

Старшая мед.сестра



Меню 8 день

(8 день среда)		1-3 лет	Ккал	3-7 лет	Ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	140/3	185,66	180/3	238,71
	Какао с молоком	180/6	90,78	180/6	90,78
	Бутерброд с маслом	25/5	98,5	30/5	111,68
2ой завтрак	Сок	200	84,8	200	84,8
Обед	Винегрет овощной	40	50,74	60	75,06
	Щи с капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной.	150/10/5	81,56	180/10/7	84,8
	Тефтели мясные в томатном соусе	45/15	94,39	60/20	125,85
	Гороховое пюре	110	163,9	130	196,94
	Компот из урюка	150	56,83	180	68,2
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
	Напиток ацидофильный	150	76	180	92
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с повидлом.	110/20	330,5	130/20	360,2
	Чай с сахаром	150/5	20,08	180/6	24,1

Утверждаю 
 Заведующая МБДОУ №31 Долгова Э.А.
 Старшая мед.сестра 



Меню 9 день

(9 день, четверг)		1-3 лет	Ккал	3-7 лет	Ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140/3	117,34	180/3	184,24
	Чай с молоком, с сахаром	180/6	75,76	180/6	75,76
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
2 ой завтрак	Апельсины	100	43	100	43
Обед	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	123,51
	Каша гречневая с маслом сливочным.	110/2	170,14	130/3	205,27
	Кисель	150	63	180	75,24
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
Уплотненный полдник	Катык	150	76	180	92
	Булочка сладкая	35	123,9	50	151
	Котлеты рыбные	50	72,63	70	101,72
	Картофель запеченный	120	182,4	140	212,8
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,57
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48

Утверждаю 

Заведующая МБДОУ № 31 Долгова. Э. А.

Старшая мед. сестра 



Меню 10 день

(Пятница 10 день)		1-3 лет	Ккал	3-7 лет	Ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	191,9 6		
	Каша полбяная молочная с маслом			180/3	207,3 2
	Чай с сахаром, с яблоком.	170/6/1 0	28,7	180/6/1 0	28,7
	Бутерброд с маслом	25/5	98,5	30/5	111,6 8
2 ой завтрак	Сок	200	84,8	200	84,8
Обед	Салат из зеленого горошка к/с	30	25,08	50	41,8
	Суп картофельный с рисом, с фрикадельками	150/10	71,65	180/10	76,57
	Капуста тушеная с	150	169,2	185	205,1
	Компот из изюма и яблок	150	89,96	180	108
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
Уплотненный полдник	Кефир	150	83	180	90
	Пряники	35	128,1	35	128,1
	Омлет натуральный	130	251,0 3	150	289,6 6
	Напиток из шиповника	150/5	26,15	180/6	31,38
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,57