

Понедельник, 5 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

Меню для детей от 3 до 7 лет  
День 1



Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша «Дружба»молочная с маслом сливочным	180\5	5,36	9,85	29,49	229,05
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	411	11,82	18,09	55,33	432,40
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток с сахаром	180/3	5,22	4,50	10,19	102
Итого:	183	5,22	4,50	10,19	102
Обед					
Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,71	37,55
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180\10	4,93	3,80	12,68	114,56
Котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	72,00
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	700	26,08	23,81	94,93	710,73
Полдник:					
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,01	23,94
Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	336	3,85	7,40	41,88	251,94
ВСЕГО:	1630,00	46,98	53,80	202,34	1497,07

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Вторник 6 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 2

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180\3	4,81	7,85	29,38	207,32
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	404	10,77	15,54	55,74	409,78
2 й завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед:					
Салат с картофелем и солеными огурцами	60	0,73	4,70	5,38	66,83
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	180\7	1,50	4,77	8,12	87,64
Плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,80	282,55
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	697	18,43	21,28	100,53	688,10
Полдник:					
Чай с сахаром и лимоном	180\6\7	0,13	0,03	6,23	26,48
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130\20	24,20	20,06	32,78	408,20
Итого:	343	24,33	20,09	39,01	434,68
Всего:	1644	54,53	56,91	215,48	1617,00

Медицинская сестра

Степанова Г.И.




Среда 7 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 3

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180\5	6,06	6,99	30,07	228,00
Чай с молоком, сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	406	11,38	13,89	56,04	415,44
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Обед:					
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,18	24,24
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180\10	3,96	4,06	8,76	91,14
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25	6,83	5,88	11,06	124,98
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130\3	4,91	3,13	27,60	158,16
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	47,05
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	703	21,38	13,97	96,46	610,00
Полдник:					
Эч-почмак с мясным фаршем	100	11,20	6,35	37,90	268,00
Напиток из шиповника	180\6	0,61	0,25	6,68	31,38
Итого:	286	11,81	6,60	44,58	299,38
Всего:	1575	49,79	38,96	204,64	1416,82

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник 12 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 6

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180\5	5,19	6,78	24,95	197,44
Чай с молоком и сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	73,56
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	411	11,83	15,01	50,92	401,97
2 й завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Икра морковная	50	1,01	0,05	10,28	45,60
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	180\10\7	3,67	6,50	6,87	106,12
Котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130\3	3,14	5,46	32,56	192,01
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	71,52
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	775	20,77	17,29	101,98	653,16
Полдник:					
Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80
Чай с мармеладом	160\10	0,00	0,00	19,32	72,89
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого:	350	12,43	11,94	44,90	323,69
ВСЕГО:	1736	46,03	44,23	218,00	1463,26

Медицинская сестра  Степанова Г.И.



Вторник 13 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180\5	6,06	6,99	30,07	228,00
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	406	11,20	13,90	55,91	414,26
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Обед					
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60	1,18	3,15	5,87	56,52
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	3,77	4,26	13,55	117,36
Тефтели куриные запеченные в сметано-томатном соусе	50\25	6,23	6,46	7,36	112,50
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130\3	4,09	5,97	20,33	142,30
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	673	18,38	20,52	90,04	621,01
Полдник:					
Гребешок с повидлом	60	5,51	8,48	30,18	219,00
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	6,68	31,38
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого:	360	6,60	9,21	48,62	306,78
ВСЕГО:	1619	41,40	48,14	202,13	1434,05

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Среда, 14 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 8

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша манная молочная со сливочным маслом	180\5	5,47	6,75	29,10	199,50
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	406	11,43	14,44	55,46	401,96
2 й завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед:					
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,66	5,01	56,34
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	180\10\7	3,45	5,79	6,02	95,57
Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10
Биточки рубленые из рыбы	80	9,76	6,21	11,74	142,40
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	702	20,30	20,70	76,28	579,80
Полдник:					
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,02	24,10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого:	366	16,29	25,09	23,43	384,33
Всего:	1674	49,02	60,22	175,38	1450,53

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Степанова Г.И.



Четверг 15 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180\3	7,73	5,60	39,81	241,16
Чай с молоком и сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	409	14, 37	13,83	65,78	445,69
2й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Обед:					
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,18	24,24
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	18\7	2,99	8,01	25,60	198,54
Гуляш из отварной индейки	40\40	13,55	8,08	2,72	136,31
Макаронные изделия отварные	130	3.92	3,36	27,64	145,06
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого :	682	24,62	20,19	95,16	668,58
Полдник					
Слойка сладкая	35	2,95	3,36	14,64	123,78
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого:	348	3,56	3,87	32,63	206,66
Всего:	1619	47,78	42,39	201,12	1412,93

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Степанова Г.И.

Пятница 16 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 10

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180\5	7,46	9,52	33,83	251,91
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочный	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	406	12,60	16,43	59,67	438,17
2й завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед:					
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80
Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	1,62	3,49	8,34	77,80
Биточки «Домашние»	70	10,38	8,10	14,95	154,75
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130\2	3,13	2,48	31,72	161,79
Компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,20	108,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого :	657	19,94	17,32	102,17	633,33
Полдник					
Жаркое из индейки	180	17,46	19,61	17,05	316,23
Напиток из шиповника	180\6	0,61	0,25	6,68	31,38
Кондитерское изделие печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
Итого	406	21,07	23,78	53,49	514,41
Всего:	1669	54,62	57,53	235,53	1670,35
Итого за 10 дней.	16550	505,23	535,33	2038,91	15 168,36

Медицинская сестра

Степанова Г.И.



Понедельник 19 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

Меню для детей от 3 до 7 лет  
День 1



Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша «Дружба»молочная с маслом сливочным	180\5	5,36	9,85	29,49	229,05
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	411	11,82	18,09	55,33	432,40
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток с сахаром	180/3	5,22	4,50	10,19	102
Итого:	183	5,22	4,50	10,19	102
Обед					
Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,71	37,55
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180\10	4,93	3,80	12,68	114,56
Котлеты рубленные из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	72,00
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	700	26,08	23,81	94,93	710,73
Полдник:					
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,01	23,94
Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	336	3,85	7,40	41,88	251,94
ВСЕГО:	1630,00	46,98	53,80	202,34	1497,07


Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Вторник 20 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 2

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180\3	4,81	7,85	29,38	207,32
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	404	10,77	15,54	55,74	409,78
2 й завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед:					
Салат с картофелем и солеными огурцами	60	0,73	4,70	5,38	66,83
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	180\7	1,50	4,77	8,12	87,64
Плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,80	282,55
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	697	18,43	21,28	100,53	688,10
Полдник:					
Чай с сахаром и лимоном	180\6\7	0,13	0,03	6,23	26,48
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130\20	24,20	20,06	32,78	408,20
Итого:	343	24,33	20,09	39,01	434,68
Всего:	1644	54,53	56,91	215,48	1617,00

Медицинская сестра  Степанова Г.И.



Среда 21 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 3

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180\5	6,06	6,99	30,07	228,00
Чай с молоком, сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	406	11,38	13,89	56,04	415,44
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Обед:					
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,18	24,24
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180\10	3,96	4,06	8,76	91,14
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25	6,83	5,88	11,06	124,98
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130\3	4,91	3,13	27,60	158,16
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	47,05
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	703	21,38	13,97	96,46	610,00
Полдник:					
Эч-почмак с мясным фаршем	100	11,20	6,35	37,90	268,00
Напиток из шиповника	180\6	0,61	0,25	6,68	31,38
Итого:	286	11,81	6,60	44,58	299,38
Всего:	1575	49,79	38,96	204,64	1416,82

Медицинская сестра


Степанова Г.И.

Четверг 22 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180\5	7,46	9,52	33,83	251,91
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	411	13,92	17,76	59,67	455,26
2 й завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед:					
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне	180	3,95	3,79	11,91	106,74
Фрикадельки из птицы	80	11,24	10,07	7,04	164,00
Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	710	24,48	32,91	81,10	731,54
Полдник:					
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,02	24,10
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого:	456	14,48	25,33	20,42	370,16
Всего:	1777	53,89	76,00	181,39	1641,40

Медицинская сестра  Степанова Г.И.



Пятница 23 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 5

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Суп молочный со звездочками	200	5,75	5,21	16,83	132,40
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	15,82	106,74
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	421	11,71	12,90	48,14	350,82
2й завтрак					
Кисломолочный напиток с сахаром	180/3	5,22	4,50	10,19	102,00
Итого:	183	5,22	4,50	10,19	102,00
Обед:					
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,66	5,01	56,34
Рассольник домашний с мясными фрикадельками, со сметаной	180\10\5	3,63	5,59	9,39	110,15
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150\30	17,88	18,84	21,55	317,99
Компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,20	108,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	660	25,70	28,75	79,98	681,67
Полдник					
Ватрушка королевская	150	18,44	10,96	58,36	404,00
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Итого:	343	18,57	10,99	64,59	430,48
Всего:	1607,00	61,20	57,14	202,90	1564,97

Медицинская сестра С.И. Степанова Г.И.

Понедельник 26 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 6

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180\5	5,19	6,78	24,95	197,44
Чай с молоком и сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	73,56
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	411	11,83	15,01	50,92	401,97
2 й завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Икра морковная	50	1,01	0,05	10,28	45,60
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	180\10\7	3,67	6,50	6,87	106,12
Котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130\3	3,14	5,46	32,56	192,01
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	71,52
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	775	20,77	17,29	101,98	653,16
Полдник:					
Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80
Чай с мармеладом	160\10	0,00	0,00	19,32	72,89
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого:	350	12,43	11,94	44,90	323,69
ВСЕГО:	1736	46,03	44,23	218,00	1463,26

Медицинская сестра  Степанова Г.И.



Вторник 27 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180\5	6,06	6,99	30,07	228,00
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	406	11,20	13,90	55,91	414,26
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Обед					
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60	1,18	3,15	5,87	56,52
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	3,77	4,26	13,55	117,36
Тефтели куриные запеченные в сметано-томатном соусе	50\25	6,23	6,46	7,36	112,50
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130\3	4,09	5,97	20,33	142,30
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	673	18,38	20,52	90,04	621,01
Полдник:					
Гребешок с повидлом	60	5,51	8,48	30,18	219,00
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	6,68	31,38
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого:	360	6,60	9,21	48,62	306,78
ВСЕГО:	1619	41,40	48,14	202,13	1434,05

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Среда 28 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 8

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша манная молочная со сливочным маслом	180\5	5,47	6,75	29,10	199,50
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	406	11,43	14,44	55,46	401,96
2 й завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед:					
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,66	5,01	56,34
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	180\10\7	3,45	5,79	6,02	95,57
Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10
Биточки рубленые из рыбы	80	9,76	6,21	11,74	142,40
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	702	20,30	20,70	76,28	579,80
Полдник:					
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Чай с сахаром	180\6	0,06	0,02	6,02	24,10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого:	366	16,29	25,09	23,43	384,33
Всего:	1674	49,02	60,22	175,38	1450,53

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Степанова Г.И.



Четверг 29 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180\3	7,73	5,60	39,81	241,16
Чай с молоком и сахаром	180\6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	30\5\5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого:	409	14, 37	13,83	65,78	445,69
2й завтрак					
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Обед:					
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,18	24,24
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	18\7	2,99	8,01	25,60	198,54
Гуляш из отварной индейки	40\40	13,55	8,08	2,72	136,31
Макаронные изделия отварные	130	3.92	3,36	27,64	145,06
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого :	682	24,62	20,19	95,16	668,58
Полдник					
Слойка сладкая	35	2,95	3,36	14,64	123,78
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого:	348	3,56	3,87	32,63	206,66
Всего:	1619	47,78	42,39	201,12	1412,93

Медицинская сестра



Степанова Г.И.

Пятница 30 мая

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна

День 10

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180\5	7,46	9,52	33,83	251,91
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочный	30\5	2,29	4,50	15,49	111,68
Итого:	406	12,60	16,43	59,67	438,17
2й завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед:					
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80
Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	1,62	3,49	8,34	77,80
Биточки «Домашние»	70	10,38	8,10	14,95	154,75
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130\2	3,13	2,48	31,72	161,79
Компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,20	108,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого :	657	19,94	17,32	102,17	633,33
Полдник					
Жаркое из индейки	180	17,46	19,61	17,05	316,23
Напиток из шиповника	180\6	0,61	0,25	6,68	31,38
Кондитерское изделие печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
Итого	406	21,07	23,78	53,49	514,41
Всего:	1669	54,62	57,53	235,53	1670,35
Итого за 10 дней.	16550	505,23	535,33	2038,91	15 168,36

Медицинская сестра

Степанова Г.И.