



МЕНЮ НА СЕГОДНЯ
День 1-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша дружба молочная	180/5	5,42	5,62	28,37	189,44	0,86
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,51	111,68	
Итого:	398	10,56	12,53	49,86	343,79	2,03
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок в ассортименте	180	2,66	2,90	13,1	86,4	3,60
Итого:	180	2,66	2,90	13,1	86,4	3,60
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,55	0,10	1,90	11,00	8,75
Суп с макаронами с картофелем с мясными фрикадельками	180/15	3,91	7,04	15,72	150,49	6,59
Котлеты рубленые из говядины	70	8,03	8,70	9,16	173,20	0,0
Пюре картофельное	140	2,76	4,48	19,08	128,15	16,96
Компот из свежемороженых фруктов	180	0,22	0,13	10,06	430,56	1,62
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,85	69,23	
Итого:	690	19,30	21,02	89,61	622,63	33,92
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток йогурт	180/3	2,70	3,10	13,55	91,32	1,26
Запеканка творожная с повидлом	130,20	5,62	6,06	25,22	172,60	0,66
Итого:	330	8,32	9,16	38,77	263,92	1,92
ВСЕГО:	1598,00	40,34	45,61	191,35	1316,74	41,47

«УТВЕРЖДЕНО»
Заведующий МБДОУ
«Вольновостанский детский сад»
Друтова Т.М.

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 2-й



Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Енгам С
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	3,73	3,61	30,86	183,44	0,36
Какао с молоком	180	0,04	3,62	0,07	33,00	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,67	3,19	5,99	58,83	0,43
		3,64	5,20	14,83	120,67	0,04
Итого:	403	11,04	12,00	51,68	362,93	2,33
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00
Итого:	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00
ОБЕД						
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,73	4,70	5,38	66,83	3,62
Борщ со свежей капустой на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/7	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25	7,87	7,81	6,87	129,10	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,94	2,72	28,66	154,96	
Кисель	180			15,00	60,05	1,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23	
Итого:	690	18,84	20,40	87,71	613,14	12,33
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	180	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34
Булочка дорожная	75	3,19	4,58	31,07	160,50	
Итого:	230	8,42	9,08	39,72	256,90	2,34
ВСЕГО:	1423,00	41,00	44,36	191,53	1318,99	27,00

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий ЦБДОУ
 «Польностановский детский сад»
 Давтова Э.М.



МЕНЮ НА СЕГОДНЯ
 День 3-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная	180/3	5,82	4,65	27,68	163,26	0,86
Чай с молоком с сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,51	111,68	
Итого:	398	11,14	11,55	53,67	350,70	2,24
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок в ассортименте	180	2,66	2,90	13,10	86,40	3,60
Итого:	180	2,66	2,90	13,10	86,40	3,60
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,71	2,54	4,51	43,70	8,55
Суп картофельный пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10	3,76	5,81	18,75	187,89	6,17
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,21	6,10	6,45	73,60	0,42
Картофель тушеный с овощами	140	4,10	6,67	31,30	202,43	36,09
Напиток из сухофруктов (или из с/м фруктов)	180	0,60	0,08	20,81	88	0,65
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23	
Итого:	675	19,68	21,62	95,66	661,10	51,88
ПОЛДНИК						
Запеканка рисовая с творогом	150	6,94	8,63	7,02	121,40	0,06
Чай с мармеладом	160/15	0,00	0,00	28,98	109,34	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого:	345	8,46	8,79	41,02	277,74	0,09
ВСЕГО:	1598	41,94	44,86	203,45	1375,94	57,81

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ

«Вольностановский детский сад»

Лаутова Р.М.



МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 5-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Суп молочный с геркулесовой крупой	200	2,97	3,57	29,14	171,20	0,66
Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30/5/5	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04
Итого:	420	10,28	11,96	49,96	350,69	2,13
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок в ассортименте	180	2,66	2,90	13,10	86,40	3,60
Итого:	180	2,66	2,90	13,10	86,40	3,60
ОБЕД						
Салат из моркови с сахаром	50	0,53	2,49	4,26	19,95	2,18
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	180/10	3,65	5,27	20,96	154,60	6,60
Суфле рыбное	70	8,02	7,61	6,59	122,77	0,28
Пюре картофельное	130/3	3,14	3,90	34,73	168,39	
Напиток из яблок	180	0,14	0,14	9,32	39,92	3,40
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,85	69,23	
Итого:	688	19,31	19,99	99,55	621,85	12,46
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	180	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34
Булочка с сахаром	50	2,87	4,75	30,43	175,00	0,27
Итого:	230	8,10	9,25	39,08	271,40	2,61
ВСЕГО:	1518,90	40,34	44,10	201,69	1330,34	20,80

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ
 «Вольностановский детский сад»
 Даутова Р.М.



МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 6-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	5,17	5,33	24,94	184,24	
Чай с молоком с сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	1,33
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,51	111,68	
Итого:	398	10,49	12,23	50,91	371,68	1,33
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00
Итого:	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,59	3,70	2,24	44,52	
Суп из овощей с куриными фрикадельками, с сметаной	180/10/7	3,64	5,97	6,94	123,46	7,93
Гуляш из отварной говядины	40/40	11,39	10,22	23,23	318,60	32,40
Каша гречневая вязкая	130					
Кисель	180	0,51	0,05	12,20	51,33	0,99
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23	0,00
Итого:	672	18,45	20,36	87,02	607,15	41,32
ПОЛДНИК						
Запеканка творожная с повидлом	130/20	5,62	6,06	25,22	172,60	0,66
Кисломолочный напиток	180	2,58	3,10	13,6	91,89	0,54
Итого:	330	8,20	9,16	38,82	264,49	1,20
ВСЕГО:	1500	39,84	44,62	189,22	1329,34	53,90

«УТВЕРЖДЕНО»
Заведующий МБДОУ
«Вольностановский детский сад»
Датум: 2.11.2017



МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 7-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3	5,84	5,65	30,68	213,26	0,86
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/10/5	2,35	4,52	17,41	119,88	0,16
Итого:	408	11,05	12,58	54,07	375,81	2,19
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок в ассортименте	180	2,66	2,90	13,10	86,40	3,60
Итого:	180	2,66	2,90	13,10	86,40	3,60
ОБЕД						
Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,10	3,80	50,20	6,60
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	4,03	3,89	22,17	148,21	8,87
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50	11,38	13,32	27,59	267,30	19,48
Компот из свежемороженых фруктов	180	0,22	0,13	10,1	44	1,62
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23	
Итого:	685	19,72	21,02	87,31	625,51	36,57
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток	180/3	2,70	3,10	13,55	91,32	1,26
Слойка сладкая	75	5,22	5,81	27,22	177,00	0,17
Итого:	230	7,92	8,91	40,77	268,32	1,43
ВСЕГО:	1503	41,35	45,41	195,25	1356,04	43,79

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 8-й



Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,15	4,31	29,10	178,49	1,05
Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	30,5	2,29	4,50	15,51	111,68	
Итого:	398	11,11	12,00	50,59	349,00	2,48
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00
Итого:	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00
ОБЕД						
Винегрет с солеными огурцами	60	0,84	6,02	4,37	75,04	5,78
Щи со свежей капустой и картофелем с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,79	4,47	18,97	132,10	11,62
Тефтели куриные с рисом в сметанно –томатном соусе	50/25	8,37	6,70	18,22	170,97	2,35
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3	3,74	2,72	24,66	144,96	
Напиток из изюма	180	0,31	0,07	14,88	62,06	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23	
Итого:	680	19,36	20,40	94,96	654,36	19,73
ПОЛДНИК						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83
Омлет натуральный	150	6,12	9,08	22,64	207,07	0,28
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого:	357	7,76	9,26	38,71	280,19	3,11



«УТВЕРЖДЕНО»
Заведующий М.Б. ЮУ
«Вольностановский детский сад»
Датум: 14.10.2017 г.

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 10-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	5,43	5,47	31,83	221,33	0,86
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,51	111,63	
Итого:	430	12,23	15,90	48,80	388,40	0,40
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00
Итого:	230	3,26	2,94	42,52	210,44	4,00
ОБЕД						
Салат из зеленого горошка	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180	2,05	4,43	15,30	142,60	0,40
Биточки «Домашние»	70	8,18	9,10	14,95	172,75	0,07
Капуста тушеная	130	5,09	5,97	29,33	173,13	1,36
Напиток из яблок	180	0,14	0,14	9,32	39,92	3,40
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23	0,00
Итого:	648	18,12	20,10	87,50	603,64	7,68
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	180	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34
Макаронные изделия отварные с сыром	150	1,55	4,42	20,79	139,69	
Итого:	350	8,30	9,08	39,28	283,09	2,34
Всего:	1496	39,69	44,45	192,57	1348,43	22,05