

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

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ
День 1-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша дружба молочная	180/5	5,36	9,85	29,49	229,05	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17
Бутерброд с маслом сливочным,сыром	30/5\5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07
Итого:	411	11,82	18,09	55,33	432,46	2,10
2 - ой ЗАВТРАК						
Кефир	180/3	5,22	4,5	10,19	102,00	1,26
Итого:	183	5,22	4,5	10,19	102,00	1,26
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94
Суп вегетарианский с картофелем с мясными фрикадельками	180/10	4,95	3,80	12,68	114,56	6,18
Котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06	
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	72,0	0,65
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:	710	25,47	22,25	91,36	680,38	27,57
ПОЛДНИК						
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03
Булочка дорожная	50,0	3,39	6,98	26,07	181,0	0,0
Фрукты св.(яблоко)	100	0,40	0,4	9,80	47,0	10,00
Итого:	336	3,85	7,4	41,88	251,94	10,05
ВСЕГО:	1640	46,37	52,24	198,77	1466,72	40,96

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

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 2-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	4,81	7,85	29,38	207,32	0,86
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	
Итого:	404	16,77	15,54	55,74	409,78	2,29
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок нектар разливной	200	1,0		20,20	84,44	4
Итого:	200	1,0	0,0	20,20	84,44	4
ОБЕД						
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60	1,18	3,15	5,87	56,52	1,04
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	1,50	4,77	8,12	87,64	7,71
Плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,8	282,55	0,18
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,319	
Итого:	697	18,88	19,73	101,02	677,79	9,74
ПОЛДНИК						
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130\20	24,20	20,06	32,78	408,2	0,54
Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:	343	24,33	20,09	39,01	434,68	3,37
ВСЕГО:	1644	54,98	55,36	215,97	1606,69	19,4

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

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ
День 3-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,06	6,99	30,07	228,0	1,38
Чай с молоком, с сахаром	180/6	3,03	2,4	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	1,38
2 - ой ЗАВТРАК						
Кисломолочный напиток катык	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,45
Итого:	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,45
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	60	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79
Суп картофельный с пшенной крупой на м\б с мясом говядины	180/10	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50\25	6,83	5,88	11,06	124,98	0,93
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130\3	4,91	3,13	27,60	158,16	0,99
кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	47,05	
Итого:	703	22,55	16,56	93,24	625,07	10,7
ПОЛДНИК						
Эч-почмак с говядиной	100	11,2	6,35	37,9	268,0	43,92
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38	
Итого:	286	11,81	6,6	44,58	299,38	43,92
ВСЕГО:	1575	50,97	41,55	201,42	1431,89	56,45

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

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 4-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180\5	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,83	2,41	10,35	74,58	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07
Итого:	411	13,92	17,76	59,67	455,26	2,1
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок нектар разливной	200	1,0		20,2	84,44	4,0
Итого:	200	1,0		20,2	84,44	4,0
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
Фрикадельки из птицы	80	11,24	10,07	7,04	164,00	0,32
Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	202,86	17,87
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,6	68,2	2,44
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:	720	23,65	30,44	80,25	702,94	35,32
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
Фрукты свежие апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00
Итого:	456	15,08	25,09	18,38	365,36	18,31
ВСЕГО:	1787	53,66	73,29	178,5	1608,0	59,73

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

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 5-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Суп молочный со звездочками	200	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68	0,
Итого:	421	11,71	12,9	48,14	350,82	2,19
2 - ой ЗАВТРАК						
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00	
ОБЕД						
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,66	5,01	56,34	4,01
Рассольник домашний с мясными фрикадельками со сметаной	180/10\5	3,63	5,59	9,39	110,15	9,52
запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150\30	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12
Компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,20	108,00	1,44
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00
Итого:	660	25,7	28,75	79,98	681,67	20,09
ПОЛДНИК						
Ватрушка королевская	150	18,44	10,96	58,36	404,0	
Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:	343	18,57	10,99	64,59	430,48	2,83
ВСЕГО:	1607,00	61,2	57,14	201,9	1564,97	26,37

«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	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	5,19	6,78	24,95	197,44	
Чай с молоком с сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76	1,38
Бутерброд с маслом сливочным,сыром	30/5\5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07
Итого:	411	11,83	15,01	50,92	401,97	1,45
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок нектар разливной	200	1,		20,2	84,44	4,0
Итого:	200	1,		20,2	84,44	4,0
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной с мясом птицы	180/10\7	3,67	6,5	6,87	106,12	7,73
Котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46
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	0,65
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00
Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого:	783	20,18	17,3	92,84	614,76	21,78
ПОЛДНИК						
Макаронные изделия отварные сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	
Чай с мармеладом	160 \10	0,	0,	19,32	72,89	0,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Итого:	350	12,43	11,94	44,9	323,69	0,02
ВСЕГО:	1744	45,44	44,24	208,86	1424,86	27,25

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

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 7-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,06	6,99	30,07	228,0	0,
Кофейный напиток с молоком	180\6	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	0,0
Итого:	406	11,20	13,90	55,91	414,26	1,17
2 - ой ЗАВТРАК						
ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,45
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,45
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	60	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	3,77	4,26	13,55	117,36	4,14
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25	6,23	6,46	7,36	112,5	0,18
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130\3	4,09	5,97	20,33	142,3	1,36
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:	673,00	18,76	21,8	86,11	618,37	9,48
ПОЛДНИК						
Гребенок с повидлом	60	5,51	8,48	30,18	219,0	
Напиток из шиповника	120	1,08	0,24	9,72	51,6	18,0
Фрукты свежие						
Итого:	360	7,20	8,97	46,58	301,98	108,0
ВСЕГО:	1614	42,38	49,18	238,81	1426,61	119,1

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

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ
День 8-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белк и	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	5,47	6,75	29,1	199,5	1,05
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	30,/5	2,29	4,50	15,49	111,68	
Итого:	406	11,43	14,44	55,46	401,96	2,48
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок нектар разливной	200	1,	0	20,2	84,44	4,0
Итого:	200	1	0	20,2	84,44	4,0
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,45	5,79	6,02	95,57	11,44
Биточки рубленые из рыбы	80	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,96
Компот из урюка	180	0,4	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:	702	20,1	17,16	73,55	536,66	41,59
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28
Чай сахаром	180\6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	,00
Итого:	366	16,29	25,09	23,43	384,33	0,31
ВСЕГО:	1674	48,82	56,68	172,65	1407,39	48,38

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

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

день 9-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86
Чай с сахаром с молоком	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76	1,38
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04
Итого:	409	14,37	13,83	65,78	445,69	2,28
2 - ой ЗАВТРАК						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,45
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,45
ОБЕД						
Салат из моркови	60	0,80	0,06	4,55	21,80	2,88
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11
Гуляш из отварной говядины	40\40	10,69	11,26	2,62	131,20	0,74
Макаронные изделия отварные	130	3,92	3,36	27,64	145,06	
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	0,999
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:	682	21,91	23,31	94,43	661,03	10,72
ПОЛДНИК						
Слойка сладкая	35	2,95	3,36	14,64	123,78	
Чай сахаром и лимоном	180/6\7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Фрукты свежие банан	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,00
Итого:	328	4,58	3,89	41,87	245,26	12,83
ВСЕГО:	1599	46,09	45,54	209,63	1443,98	26,28

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

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 10-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	0,00
Итого:	406	12,60	16,43	59,67	438,17	2,03
2 - ой ЗАВТРАК						
сок	200	1,0	0	20,20	84,44	4,0
Итого:	200	1,0	0	20,20	84,44	40
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94
Суп –лапша домашняя на курином бульоне	180	1,62	3,49	8,34	77,8	0,60
Биточки «Домашние»	70	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07
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	26,2	108,0	1,44
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00
Итого:	667	18,87	14,79	100,18	598,73	5,05
ПОЛДНИК						
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130\20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92
Кондитерские изделия печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,80	,00
Итого:	376	27,81	24,23	69,22	606,38	44,46
Всего:	1649	60,29	55,45	249,27	1727,72	55,54