

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50
Итого за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40
ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:	650	16,42	11,00	69,66	410,32
Полдник					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80
Итого за прием пищи:	390	8,44	5,50	44,96	267,88
Всего за день:	1550	40,91	35,80	193,57	1229,56

Сержаков
Директор:

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	57,30	419,20
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:	700	18,42	14,30	97,86	575,58
Полдник					
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40
Всего за день:	1505	37,12	39,37	225,89	1342,78

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Степновская
СШ

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80
Итого за прием пищи:	410	9,10	17,30	75,10	509,80
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:	680	22,66	12,37	92,76	575,88
Полдник					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	180	0,80	0,90	4,80	31,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	390	3,24	1,20	33,56	158,78
Всего за день:	1630	35,80	31,07	216,12	1307,06

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Верждаю:
Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	
Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	
Итого за прием пищи:	620	32,92	31,60	91,56	784,43	
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	130/30	13,13	12,00	34,06	272,50	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	
Итого за прием пищи:	340	16,13	14,50	49,66	370,10	
Всего за день:	1470	62,35	58,80	208,82	1593,73	



Верждаю:
Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	405	12,06	16,70	52,66	333,74
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Обед					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,35	2,70	7,90	64,50
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 315	160/30	14,12	9,04	20,26	219,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:	610	19,69	12,34	69,02	468,78
Полдник					
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	200	6,66	5,55	8,88	253,30
Итого за прием пищи:	250	11,36	12,55	35,08	438,90
Всего за день:	1415	43,91	41,79	171,46	1304,02

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50
Итого за прием пищи:	410	11,70	13,10	63,70	421,50
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:	680	19,56	13,77	77,76	492,42
Полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227	64	7,82	7,11	0,42	97,56
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,08	5,16	4,50	69,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	334	11,34	12,57	33,68	293,88
Всего за день:	1574	43,40	39,64	189,84	1270,40

Согласовано:

Директор:

Число

7 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
		180	5,70	9,80	41,20	284,50
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102		180	4,10	3,60	17,40	118,80
КАКАО С МОЛОКОМ №416		30/20	4,40	6,70	14,60	141,60
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)		410	14,20	20,10	73,20	544,90
Итого за прием пищи:						
II Завтрак						
		100	0,40	0,40	9,50	45,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386		100	0,40	0,40	9,50	45,60
Итого за прием пищи:						
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)		50	0,80	0,10	4,40	21,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86		180	1,60	2,10	12,10	73,60
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322		70	12,84	11,60	13,30	209,30
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219		130	4,90	7,90	29,60	211,90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412		180	0,20	0,00	13,70	55,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6		30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7		30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:		670	24,56	22,30	99,96	701,48
Полдник						
		50	4,70	7,00	26,20	185,60
БУЛОЧКА №39		200	6,66	5,55	8,88	253,30
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)		250	11,36	12,55	35,08	438,90
Итого за прием пищи:		1430	50,52	55,35	217,74	1730,88
Всего за день:						

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103		180	8,70	13,70	28,40	220,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414		180	3,00	2,50	15,50	95,60
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)		30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
Итого за прием пищи:		405	16,10	22,90	58,50	457,80
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399		150	0,80	0,20	14,70	62,60
Итого за прием пищи:		150	0,80	0,20	14,70	62,60
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)		50	0,80	0,10	4,40	21,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43		180	4,00	3,80	11,70	97,00
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319		180	9,00	5,80	16,70	129,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53		180	0,00	0,00	14,00	55,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6		30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7		30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:		650	18,02	10,30	73,66	432,68
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а		180	5,90	5,20	16,80	142,00
ЧАЙ С САХАРОМ №411		180	0,10	0,00	14,30	57,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6		30	2,34	0,30	14,46	70,08
Итого за прием пищи:		390	8,34	5,50	45,56	269,08
Всего за день:		1595	43,26	38,90	192,42	1222,16

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	
Итого за прием пищи:	410	10,86	17,50	58,26	361,64	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а	180	0,00	0,00	14,00	55,80	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	
Итого за прием пищи:	650	18,52	15,90	87,46	564,72	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	
Итого за прием пищи:	250	7,10	7,67	54,53	316,90	
Всего за день:	1460	37,28	41,27	214,95	1305,86	

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием

10 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185		180	5,50	3,10	28,00	156,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414		180	3,00	2,50	15,50	95,60
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)		30/20	4,40	6,70	14,60	141,60
Итого за прием пищи:		410	12,90	12,30	58,10	393,60
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386		100	0,40	0,40	9,50	45,60
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,40	9,50	45,60
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)		50	0,80	0,10	4,40	21,40
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63		180	1,30	3,60	9,00	74,25
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321		150	25,40	27,30	25,30	454,30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53		180	0,00	0,00	14,00	55,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6		30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7		30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:		620	31,72	31,60	79,56	735,23
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154		130/30	13,13	12,00	34,06	272,50
КАКАО С МОЛОКОМ №416		180	4,10	3,60	17,40	118,80
Итого за прием пищи:		340	17,23	15,60	51,46	391,30
Всего за день:		1470	62,25	59,90	198,62	1565,73