

МЕНЮ

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ №7

Февралева Л.А.

1 день					
	Наименование блюда	Выход порций (с 2-3 лет)	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порций (с 3-7 лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак					
1	Макароны отварные	150	180	200	240
2	Кондитерское изделие(печенье)	12	56	20	83
3	Кофейный напиток	150	10	200	14
4	Яйцо отварное	1 шт (40)	64	1 шт(40)	64
2 Завтрак					
1	Сок	100	46	100	46
Обед					
1	Рассольник на мк/б	150	186	200	248
2	Гуляш из отварного мяса	50	50	70	70
	Каша гречневая	110	101	130	120
4	Компот из с/ф.	150	94	200	126
5	Хлеб рж., пш.	20/20	40/53	30/20	60/53
Полдник					
1	Батон	20	52	30	79
2	Кисломолочный напиток(снежок)	150	134	180	142
Ужин					
1	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	279	200	372
2	Кисель витаминизированный	150	60	200	80

Повар _____

Рекомендовано: блюда из рыбы, фрукты, овощи.

МЕНЮ

Утверждаю
Заведующий МДОУ №
_____ Февралева Л.А..

2 день

	Наименование блюда	Выход порций (с 2-3 лет)	Энергетич. ценность (ккал)	Выход порций (с 3-7 лет)	Энергетич. ценность (ккал)
Завтрак					
1	Каша молочная геркулесовая	150	204	200	272
2	Бутерброд с маслом	35	135	45	173
3	Кофейный напиток с молоком	150	84	200	112
2 Завтрак					
1	Кисломолочный напиток(Снежок)	100	79	100	79
Обед					
1	Суп с вермишелью на мк/б	180	121	200	134
2	Капуста тушеная с отварным мясом	160	106	200	132
4	Компот из с/ф.	150	94	200	126
5	Хлеб рж., пш.	20/20	40/53	30/20	60/53
Полдник					
1	Кондитерское изделие(вафли)	12	59	20	98
2	Сок	150	69	200	92
Ужин					
1	Рыба запеченная	60	71	80	94
	Омлет натуральный	110	135	130	160
2	Чай.	150	7	200	10
3	Хлеб пш.	30	80	40	106

Повар _____

Рекомендовано: блюда из творога, фрукты, овощи

МЕНЮ

Утверждаю:
Заведующий МДОУ № _____
Февралева Л.А.

3 день					
	Наименование блюда	Выход порций (с 2-3 лет)	Энергетич. ценность (ккал)	Выход порций (с 3-7 лет)	Энергетич. ценность (ккал)
Завтрак					
1	Каша молочная пшеничная	150	205	200	274
2	Бутерброд с маслом, сыром	45	157	55	191
3	Какао с молоком	150	96	200	128
2 Завтрак					
1	Фрукт (апельсин)	80	38	170	80
Обед					
1	Суп с клецками на мк/б	180	176	200	196
2	Голубцы ленивые	160	301	200	376
3	Компот из с/ф.	150	94	200	126
4	Хлеб рж., пшен.	20/20	40/53	30/20	60/53
Полдник					
1	Кондитерское изделие(печенье)	12	56	20	83
2	Кисломолочный напиток(ряженка)	150	81	180	97
Ужин					
1	Картофельное пюре, сельдь малосоленая	120 40	142 82	150 50	177 102
2	Чай	150	7	200	10
3	Хлеб пш.	30	80	40	106

Повар _____

Рекомендовано: блюда из рыбы, творога, овощи

МЕНЮ

Утверждаю:
Заведующий МДОУ № _____
Февралева Л.А.

4 день

	Наименование блюда	Выход порций (с 2-3 лет)	Энергетич. ценность (ккал)	Выход порций (с 3-7лет)	Энергетич. ценность (ккал)
Завтрак					
1	Каша молочная пшенная	150	154	200	206
2	Бутерброд с маслом	35	135	45	173
3	Какао с молоком	150	96	200	128
2 Завтрак					
1	Кисломолочный напиток(ряженка)	100	54	100	54
Обед					
1	Борщ на мк/б	180	106	200	118
2	Жаркое по - домашнему	160	397	200	496
4	Компот из с/ф.	150	94	200	126
5	Хлеб рж., пш.	20/20	40/53	30/20	60/53
Полдник					
1	Кондитерское изделие(вафли)	12	59	20	98
2	Сок	150	69	200	92
Ужин					
1	Ватрушка с творогом	60	116	70	162
2	Кисель витаминизированный	180	72	200	80

Повар _____

Рекомендовано: блюда из рыбы, фрукты, овощи

Утверждаю:
Заведующий МДОУ №7
Февралева Л.А.

5 день					
	Наименование блюда	Выход порций (с 2-3 лет)	Энергетич. ценность (ккал)	Выход порций (с 3-7лет)	Энергетич. ценность (ккал)
Завтрак					
1	Каша молочная манная	150	147	200	196
2	Бутерброд с маслом	35	135	45	173
3	Кофейный напиток с молоком	150	84	200	112
2 Завтрак					
1	Фрукт(яблоко)	80	42	170	88
Обед					
1	Суп картофельный на к/б	180	110	200	122
2	Каша пшеничная	120	74	140	87
	Гуляш из курицы	60	50	80	66
4	Компот из с/ф.	150	94	200	126
5	Хлеб рж., пш.	20/20	40/53	30/20	60/53
Полдник					
1	Кисломолочный напиток(йогурт)	150	81	180	97
Ужин					
1	Пирожок печеный с печенью	120	246	150	307
2	Чай	180	9	200	10

Повар _____

Рекомендовано: блюда из рыбы, творог

МЕНЮ

Утверждаю:
Заведующий МДОУ №7
_____ Февралева Л.А.

6 день

	Наименование блюда	Выход порций (с 2-3 лет)	Энергетич. ценность (ккал)	Выход порций (с 3-7 лет)	Энергетич. ценность (ккал)
Завтрак					
1	Макароны отварные	150	180	200	240
2	Кондитерское изделие(печенье)	12	56	20	83
3	Кофейный напиток	150	10	200	14
4	Яйцо вареное	1 шт (40)	64	1 шт (40)	64
2 Завтрак					
1	Сок	100	46	100	46
Обед					
1	Суп гороховый на мк/б	150	64	200	86
2	Гуляш из отварного мяса Рис отварной	50 110	50 107	70 130	70 126
4	Компот из с/ф.	150	94	200	126
5	Хлеб рж., пш.	20/20	40/53	30/20	60/53
Полдник					
1	Батон	20	52	30	79
2	Кисломолочный напиток(снежок)	150	134	180	142
Ужин					
1	Суфле из творога со сгущенным молоком	150	288	200	384
2	Кисель витаминизированный	150	60	200	80

Повар _____

Рекомендовано: блюда из рыбы, фрукты, овощи

МЕНЮ

Утверждаю
Заведующий МДОУ №7
_____ Февралева Л.А.

7 день					
	Наименование блюда	Выход порций (с 2-3 лет)	Энергетич. ценность (ккал)	Выход порций (с 3- 7лет)	Энергетич. ценность (ккал)
Завтрак					
1	Каша молочная пшенная	150	154	200	206
2	Бутерброд с маслом	35	135	45	173
3	Какао с молоком	150	96	200	128
2 Завтрак					
1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	79	100	79
Обед					
1	Борщ на мк/б	180	106	200	118
2	Запеканка вермишелевая с мясом	160	352	200	440
3	Компот из с/ф	150	94	200	126
4	Хлеб рж., пш.	20/20	40/53	30/20	60/53
Полдник					
1	Кондитерское изделие (вафли)	12	59	20	98
2	Сок	150	69	200	92
Ужин					
1	Рыба запеченная. Кабачковая икра	120 40	142 36	150 50	94 45
2	Чай	150	7	200	10
3	Хлеб пш.	30	80	40	106

Повар _____

Рекомендовано: блюда из творога, фрукты

МЕНЮ

Утверждаю
Заведующий МДОУ №7
_____ Февралева Л.А.

8 день					
	Наименование блюда	Выход порций (с 2-3 лет)	Энергетич. ценность (ккал)	Выход порций (с 3- 7лет)	Энергетич. ценность (ккал)
Завтрак					
1	Каша молочная пшеничная	150	205	200	274
2	Бутерброд с маслом	35	135	45	173
3	Чай	150	7	200	10
2 Завтрак					
1	Фрукт (апельсин)	80	38	170	80
Обед					
1	Рассольник на мк/б	180	223	200	248
2	Бефстроганов из печени	50	63	70	89
3	Картофельное пюре	120	142	130	153
4	Компот из с/ф.	150	94	200	126
5	Хлеб рж., пш.	20/20	40/53	30/20	60/53
Полдник					
1	Кондитерское изделие (печенье)	12	56	20	83
2	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	81	180	97
Ужин					
1	Ватрушка с повидлом	50	133	70	186
2	Молоко кипяченое	150	70	150	70

Повар _____

Рекомендовано: блюда из творога, овощи.

Утверждаю:
 Заведующий МДОУ № _____
 _____ Февралева Л.А.

9 день

	Наименование блюда	Выход порций (с 2-3 лет)	Энергетич. ценность (ккал)	Выход порций (с 3-7 лет)	Энергетич. ценность (ккал)
Завтрак					
1	Каша молочная манная	150	147	200	196
2	Бутерброд с маслом, сыром	45	157	55	191
3	Кофейный напиток с молоком	150	84	200	112
2 Завтрак					
1	Сок	100	46	100	46
Обед					
1	Суп с вермишелью на мк/б	180	121	200	134
2	Рагу из овощей с отварным мясом	150	85	200	114
4	Компот из с/ф.	150	94	200	126
5	Хлеб.	20/20	40/53	30/20	60/53
Полдник					
1	Кондитерское изделие (вафли)	12	59	20	98
2	Кисель витаминизированный	150	60	180	80
Ужин					
1	Омлет натуральный	150	184	180	221
	Кабачковая икра	40	36	50	45
2	Чай	150	7	200	10
3	Хлеб пш.	30	80	40	106

Повар _____

Рекомендовано: фрукты, овощи.



МЕНЮ

Утверждаю:
Заведующий МДОУ №7
Февралева Л.А.

10 день					
	Наименование блюда	Выход порций (с 2 -3 лет)	Энергетич. ценность (ккал)	Выход порций (с 3-7 лет)	Энергетич. ценность (ккал)
Завтрак					
1	Каша молочная рисовая	150	211	200	282
2	Бутерброд с маслом.	35	135	45	173
3	Какао с молоком	150	96	200	128
2 Завтрак					
1	Фрукт (яблоко)	80	42	170	88
Обед					
1	Суп на к/б с клецками	180	130	200	144
2	Капуста тушеная с отварным мясом курицы	150	184	200	246
3	Компот из с/ф	150	94	200	126
4	Хлеб рж., пш.	20/20	40/53	30/20	60/53
Полдник					
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	81	180	97
Ужин					
1	Булочка домашняя	50	155	70	217
2	Кисель витаминизированный	150	60	200	80

Повар _____

Рекомендовано: блюда из рыбы, овощи.



Возраст детей	До 3 лет	С 3-7лет
Наименование блюд	Вес в граммах	
Завтрак		
Каша, суп молочный	150	200
Кофейный напиток, чай	180	200
Обед		
Закуска	30	50
Первое блюдо	150	200
Блюда из мяса, птицы, рыбы	50	70
Гарнир	110	130
Третье блюдо	150	200
Полдник		
Сок фруктовый, свежие фрукты, кисломолочный напиток	180	180
Сок фруктовый, свежие фрукты, кисломолочный напиток	180	250
Ужин		
Сдобная выпечка	60	60
Кондитерские изделия	12	30
Блюда из круп, овощей	130	150
Блюда из творога	130	150
Напитки	180	180
Хлеб на весь день		
- пшеничный	60	80
- ржаной	40	50

