

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад
№ 3 «Малышок»
_____ А.С.Писанова

МЕНЮ
возраст до 3 лет

1 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
<u>Завтрак</u>	350	8,7	13,83	45,35	308,21	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	140	4,5	2,75	16,44	133,2	183
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,7	2,88	19,71	99,81	57
<u>Второй завтрак</u> Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	12,24	80,28	
<u>Обед</u>	180	0,9	0,18	12,24	80,28	79
Салат из картофеля с соевыми бобами	575	16,64	15,07	73,80	509,02	
Салат из огурцов	40	0,56	0,76	3,54	23,6	11
Суп фасолевый с грибами	150	3,45	4,3	9,75	88,95	21
Печенье «Строгановские»	60	5,63	6,6	2,18	90,9	31
Макаронные изделия с соусом	110	2,5	2,9	25,2	100,46	43
Компот из сухофруктов	150	0	0	4,0	66,1	66
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
пшеничный <u>Полдник</u>	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Оладьи с вареньем						
Кефир	280	6,6	7,27	30,5	210,4	
По раскладке за день	60/15	2,25	3,52	24,5	130,9	51
	150	4,35	3,75	6,0	79,5	64
		32,84	36,17	149,65	1027,63	

2 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
<u>Завтрак</u>	350	10,81	12,89	44,83	339,06	
Бутерброд с сыром	30	2,32	4,05	9,15	81,75	72
Каша "Дружба"	140	5,25	5,42	19,3	153,0	190
Какао с молоком	180	3,24	3,42	16,38	104,31	59
<u>Второй завтрак</u>	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
<u>Обед</u>	755	14,95	15,43	77,55	515,55	
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,76	0,98	3,24	24,86	12
Суп картофельный с мясными продуктами	150	3,25	6,16	14,08	116,41	22
фрикадельками Рыба тушеная в томате	60	4,8	3,97	10,35	92,02	36
с овощами Картофельное пюре	110	2,23	3,9	15,33	105,75	40
Кисель из ягод	150	0,08	0	9,66	57,9	70
ржаной Хлеб	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
пшеничный <u>Полдник</u>	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Картофельные оладьи со свежей капустой	270	5,84	6,79	27,99	198,34	
Печенье	70	4,13	5,46	7,77	105,0	47
Чай с сахаром	20	1,53	1,33	15,0	40,6	77
По раскладке за день	180	0,18	0	5,22	52,74	61
		31,99	35,5	159,88	1098,54	

3 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак Бутер	350	8,93	10,26	44,70	315,43	
брод с джемом	30	1,2	3,15	15,3	77,62	73
Омлет натуральный с огурцом свежим	140	4,72	4,2	14,87	138,77	8
Чай с молоком	180	3,49	2,91	14,53	99,04	60
Второй завтрак	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
Фрукт вассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	570	14,65	15,47	76,88	506,16	
Салат из картофеля с помидорами	40	0,64	0,8	4,46	28,0	13
Уха рыбацкая Суфле	150	3,08	4,16	7,91	108,0	23
из кур Соус сметанный Рис отварной	50	3,71	7,08	1,42	100,14	32
Компот из яблок с лимоном	20	0,28	0,75	1,2	14,96	50
Хлеб ржаной	110	2,7	1,98	27,8	98,26	41
Хлеб пшеничный	150	0,15	0,1	6,64	29,25	67
Полдник	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	20	1,48	0,12	9,7	45,9	76
Йогурт	280	8,96	10,25	33,66	248,56	
По раскладке за день	130	4,76	6,5	26,9	163,8	53
	150	4,2	3,75	6,76	84,76	65
		32,67	36,19	159,72	1095,27	

4 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	350	11,08	14,25	44,86	319,01	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Каша манная жидкая	140	5,35	2,63	18,92	137,52	189
Кофейный напиток с молоком	180	4,23	3,42	16,74	106,29	58
Второй завтрак Соки в ассортименте	180	0,9	0,18	12,24	80,28	
Обед	180	0,9	0,18	12,24	80,28	79
Салат из моркови	550	14,06	15,51	70,58	481,85	
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	40	0,5	0,04	3,61	17,27	14
Тефтели мясные	150	2,63	5,1	11,55	109,42	24
Капуста тушеная	50	4,85	7,71	6,5	113,28	34
Компот из смеси сухофруктов	110	2,62	2,28	22,5	68,7	44
Хлеб ржаной	150	0	0	4,0	66,1	66
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Полдник	200	6,3	6,6	32,15	217,1	
Пирожки печеные с творожной начинкой	50	2,1	3,0	25,25	138,6	55
Молоко кипяченое	150	4,2	3,6	6,9	78,5	63
		32,34	36,54	159,83	1098,24	

По раскладке за день

5 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак Бутерброд с сыром	350	7,6	9,45	42,89	304,99	
брод с сыром	30	2,32	4,05	9,15	81,75	72
Каша рисовая молочная жидкая	140	5,1	5,4	28,52	170,5	4
Чай с сахаром Второй	180	0,18	0	5,22	52,74	61
завтрак Фрукты	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
ассортименте Обед	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Салат из свежих помидоров и огурцов	555	17,14	18,28	77,8	526,16	
Борщ на курином бульоне с картофелем	40	0,4	1,13	1,5	18,49	15
Биточки рыбные	150	4,8	7,9	15,25	123,5	25
Рагу из овощей	50	5,75	4,43	7,5	101,56	38
Кисель из ягод	110	2,28	4,4	19,0	106,1	45
Хлеб ржаной	150	0,08	0	9,66	57,9	70
пшеничный Полдник	150	0,08	0	9,66	57,9	70
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Суфле из печени	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Хлеб	255	7,19	7,9	26,87	213,07	
пшеничный Чай с лимоном	30	0	1,74	4,6	33,84	19
По раскладке за день	50	5,2	6,0	4,2	96,4	33
	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
	150	0,14	0	5,9	25,4	62
		32,32	36,02	157,07	1089,81	

6 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак Бутерброд с повидлом	350	9,31	12,72	46,48	238,77	
род с повидлом	30	1,17	3,0	14,5	90,6	74
Омлет с зеленым горошком	140	4,9	6,3	15,6	125,4	9
Какао с молоком Второй	180	3,24	3,42	16,38	104,31	59
завтрак Фрукты	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
вассортименте Обед	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Салат из свежих огурцов	555	15,34	14,66	76,35	506,9	
Суп куриный с макаронными изделиями	40	0,3	1,1	0,98	15,09	16
Пло в изюмной заливке	150	3,45	4,5	17,68	100,1	26
Компот из клюквы	160	7,68	8,64	24,00	235,8	42
Хлеб ржаной	150	0,08	0	8,8	37,3	68
Хлеб пшеничный Полдник	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
ик	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Картофельные оладьи с сыром и соусом	240	7,37	7,35	26,86	222,66	
Вафли и йогурт	70	2,67	3,0	11,3	87,1	48
По раскладке за день	20	0,5	0,6	8,8	50,8	78
	150	4,2	3,75	6,76	84,76	65
		32,41	35,12	159,2	1013,92	

7 день

Наименование блюда и продуктов	Выход д (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак Бутер	350	8,89	13,71	44,03	327,14	
брод с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Супмолочный с макаронными изделиями	140	3,9	2,6	20,3	152,9	5
Чай с молоком Второй	180	3,49	2,91	14,53	99,04	60
завтрак Сокв	150	0,7	0,15	10,2	66,9	
ассортименте Обед	150	0,7	0,15	10,2	66,9	79
Винегрет	550	13,74	14,3	68,05	476,3	
овощнойСупгороховый	40	0,68	1,42	3,4	29,46	17
сгренками	150	3,07	4,8	18,4	97,1	27
Рыба подмаринадом	50	4,3	3,8	4,5	70,81	37
Картофельное пюре	110	2,23	3,9	15,33	105,75	40
Компот из смесисухофруктов	150	0	0	4,0	66,1	66
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Хлеб	20	1,48	0,12	9,7	45,9	76
пшеничный Полд	280	8,79	8,5	33,3	231,38	
ник	130	4,59	4,9	26,4	152,88	54
Сырникииз творогас вареньем	150	4,2	3,6	6,9	78,5	63
Молоко кипяченое		32,12	36,66	155,58	1101,72	

По раскладке за день

8 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак Бутер	350	10,92	12,02	48,59	342,84	
брод с сыром	30	2,32	4,05	9,15	81,75	72
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	4,37	4,55	22,7	154,8	6
Кофейныйнапитокс молоком	180	4,23	3,42	16,74	106,29	58
Второй завтрак Фрукт в	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
ассортименте Обед	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Салат изсвежих	530	12,14	15,11	64,84	428,19	
помидоров иогурцов	40	0,4	1,13	1,5	18,49	15
Супкрестьянский с крупой скурицей	150	3,15	4,7	18,4	98,77	28
Оладьиизпечени						
Рагуизовощей Кисель	50	4,25	4,62	3,56	85,75	46
изягодХлеб	110	2,28	4,4	19,0	106,1	45
ржаной Полдник	150	0,08	0	9,66	57,9	70
Булочка ванильная	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Кефир	200	6,45	7,35	30,9	216,6	
По раскладке за день	50	2,1	3,6	24,9	137,1	56
	150	4,35	3,75	6	79,5	64
		29,9	34,87	153,84	1033,22	

9 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ Карт
Завтрак Бутерб	350	7,78	9,54	41,36	315,34	
род с повидлом	30	1,17	3,0	14,5	90,6	74
Каша овсяная "геркулес" жидкая Чай	140	6,43	6,54	21,64	172	7
с сахаром Второй	180	0,18	0	5,22	52,74	61
завтрак Фрукт в	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
ассортименте Обед	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Салат из белокачанной капусты	550	14,21	15,59	70,67	440,64	
Супс рыбными консервами	40	0,63	0,7	3,84	24,6	18
Котлеты мясные	150	4,0	3,7	8,1	84,16	29
Капуста тушеная	50	2,62	2,28	22,5	68,7	35
Компот из апельсина с яблоками	110	3,25	8,43	6,56	123,7	44
Хлеб ржаной Хлеб	150	0,25	0,1	7,25	32,4	69
пшеничный Полдник	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Оладьи с соусом	20	1,48	0,12	9,7	45,9	76
молочным сладким	235	8,5	8,05	33,11	248,88	
Йогурт	70/15	4,3	4,3	26,35	164,12	52
По раскладке за день						
	150	4,2	3,75	6,76	84,76	65
		30,88	33,57	154,65	1050,45	

10 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ Карт
Завтрак Бутер	350	10,39	12,16	43,23	306,96	
брод с джемом	30	1,2	3,15	15,3	77,62	73
Омлет натуральный спомидорами свежими	140	5,7	6,1	13,4	130,3	10
Чай с молоком Второй	180	3,49	2,91	14,53	99,04	60
завтрак Сокв	180	0,9	0,18	12,24	80,28	
ассортименте Обед	180	0,9	0,18	12,24	80,28	79
Салат "степной" из	550	16,11	16,48	71,85	541,23	
разных овощей	40	0,5	1,4	2,7	25,9	20
Щи из свежей капусты с картофелем (мясной)	150	3,6	5,5	16,25	133	30
Жаркое по-домашнему с говядиной	160	8,4	9,1	23,84	246,0	39
Компот из яблок с лимоном						
Хлеб ржаной Хлеб	150	0,15	0,1	6,64	29,25	67
пшеничный Полдник	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Котлеты капустные	20	1,48	0,12	9,7	45,9	76
Соус сметанный Чай	230	3,57	6,6	20,4	153,1	
с лимоном	60	3,15	5,85	13,3	112,8	49
По раскладке за день	20	0,28	0,75	1,2	14,9	50
	150	0,14	0	5,9	25,4	62
		30,97	35,42	147,72	1081,57	