

Утверждаю:

Директор:



Сотласова И.В.
Директор
О.В. Терещук
09.09.2016г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	180	8,1	11,7	36,0	286,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,0	2,5	15,5	95,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5
Итого за прием пищи:	410	14,3	21,7	71,7	551,3
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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 <u>огурец свежий</u> , или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	2,3	4,5	7,4	73,4
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ № 277	70	6,7	8,1	5,3	123,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ № 219	130	4,9	7,9	29,6	211,9
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	670	19,1	21,1	88,8	619,0
Уплотненный полдник					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	90	8,7	10,5	10,3	165,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ № 5	60	1,1	5,2	4,5	69,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8
Итого за прием пищи:	360	12,3	15,9	43,6	361,3
Всего за день:		46,1	59,1	213,6	1 577,2

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №1" *Д.В. Терещук*

Утверждаю:

Директор: _____

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 № 175	180	4,9	5,0	39,0	219,6
БУТЕРБРОД с сыРОМ №3 (батон)	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ с САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0
Итого за прием пищи:	405	9,4	11,7	67,9	418,2
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ № 87	180	4,0	3,8	11,7	97,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) № 287	70/30	4,7	5,3	6,0	90,4
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,5	4,5	22,9	132,3
КИСЕЛЬ № 247	180	1,2	0,0	26,0	105,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	700	18,5	14,2	98,8	578,3
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ № 237	120/20	21,1	14,5	20,6	296,4
КАКАО с МОЛОКОМ №397	180	4,1	3,6	17,4	118,8
Итого за прием пищи:	320	25,2	18,1	38,0	415,2
Всего за день:		53,9	44,2	219,4	1 474,3

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Директор МБОУ "Гимназия ССЗ" *О.В. Трудова*

Утверждаю:

Директор:

3 день

Прием пищи; наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	180	5,7	9,8	41,2	284,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,2	0,0	13,7	55,8
Итого за прием пищи:	410	9,1	17,3	75,1	509,8
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или <u>помидор свежий</u> , или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) № 80	180	1,6	2,1	12,1	73,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 261	80	8,7	4,1	2,2	80,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ № 165	130	7,3	5,5	33,2	215,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ № 394	180	0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	680	22,7	12,3	93,7	578,6
Уплотненный полдник					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №100	180	5,2	4,6	17,7	134,9
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ № 474	40	2,8	3,2	22,2	129,3
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0
Итого за прием пищи:	400	8,1	7,8	54,2	321,2
Всего за день:		40,7	37,6	237,7	1 472,2

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор: _____

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,5	2,6	28,0	156,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,0	2,5	15,5	95,6
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,4	6,7	14,6	141,6
Итого за прием пищи:	410	12,9	11,8	58,1	393,6
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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 <u>помидор свежий</u> , или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,3	3,6	9,0	74,3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 321	150	25,4	27,3	25,3	454,3
КИСЕЛЬ № 247	180	1,2	0,0	26,0	105,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	620	33,0	31,5	92,5	787,2
Уплотненный полдник					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) № 230	150	23,2	11,5	24,0	295,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) № 369	30	23,9	1,6	2,1	30,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 413	180	3,0	2,5	15,6	97,6
Итого за прием пищи:	360	50,1	15,6	41,7	423,7
Всего за день:		96,4	59,2	201,8	1 650,1

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор: _____



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №100	180	5,2	4,6	17,7	134,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0
Итого за прием пищи:	405	9,7	11,3	46,6	333,5
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Обед					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,4	2,7	7,9	64,5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 315	160/30	14,1	9,0	20,3	219,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ № 394	180	0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	610	19,8	12,2	70,0	471,5
Уплотненный полдник					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА № 175	180	4,9	5,0	39,0	219,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0
Итого за прием пищи:	390	7,3	5,2	68,4	347,6
Всего за день:		37,6	28,9	199,7	1 215,2

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор: _____

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,5	2,6	28,0	156,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,0	2,5	15,5	95,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5
Итого за прием пищи:	400	11,7	12,6	63,7	421,5
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №73	180	2,3	4,5	7,4	73,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 261	80	8,7	4,1	2,2	80,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,5	4,5	22,9	132,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	680	19,6	13,7	78,7	495,1
Уплотненный полдник					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 229	90	8,7	10,5	10,3	165,3
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО № 100	40	1,8	3,1	3,7	50,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0
Итого за прием пищи:	340	12,9	13,8	43,4	343,5
Всего за день:		45,0	40,3	200,5	1 322,7

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор: _____



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	180	5,7	9,8	41,2	284,5
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,1	3,6	17,4	118,8
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,4	6,7	14,6	141,6
Итого за прием пищи:	410	14,2	20,1	73,2	544,9
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №88	180	2,1	2,0	14,6	85,0
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ № 322	70	12,8	11,6	13,3	209,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 143	130	2,6	4,8	12,3	102,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,2	0,0	13,7	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	670	22,8	19,0	86,1	606,4
Уплотненный полдник					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ № 220	160	1,8	1,6	5,1	42,2
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 419	180	5,5	4,9	9,1	102,0
Итого за прием пищи:	390	11,1	11,4	51,4	352,7
Всего за день:		48,5	50,9	220,2	1 549,6

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор: _____



«Содержание»
Директор Л.В. Кривонозова СИ
И.В. Терещук

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	180	4,9	5,0	39,0	219,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,0	2,5	15,5	95,6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ № 3 (БАТОН)	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
Итого за прием пищи:	405	12,3	14,2	69,1	456,8
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №87	180	4,0	3,8	11,7	97,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,0	5,8	16,7	100,1
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №394	180	0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	650	18,1	10,2	74,6	406,5
Уплотненный полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337	45	5,5	5,0	0,3	68,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ № 5	60	1,1	5,2	4,5	69,2
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ № 474	40	2,8	3,2	22,2	129,3
ЧАЙ С САХАРОМ № 411	180	0,1	0,0	14,3	57,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого за прием пищи:	355	11,8	13,6	56,4	395,1
Всего за день:		43,0	38,2	214,8	1 321,0

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Составлено
Директор Лёвоу, Куринковской сш
Т.В. Терюдова

Утверждаю:

Директор: _____



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №100	180	5,2	4,6	17,7	134,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1(БАТОН)	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,1	0,0	14,3	57,0
Итого за прием пищи:	410	8,5	12,1	52,2	361,4
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	180	1,6	2,1	12,1	73,6
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) № 304	70/30	4,7	5,3	6,0	90,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ № 165	130	7,3	5,5	33,2	215,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	650	17,9	13,4	93,1	567,6
Уплотненный полдник					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ № 174	180	5,7	9,8	41,2	284,5
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 413	180	3,0	2,5	15,6	97,6
Итого за прием пищи:	410	12,5	17,2	94,0	590,6
Всего за день:		39,7	42,9	254,0	1 582,2