

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11**

«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В.



Меню на: десятый день (для детей от 1.5 до 3)

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,37	5,16	18,93	139,48	94(3)
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	7
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	6,77	11,92	37,41	292,7	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	2,55	5,31	13,22	111,77	98
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,78	20,04	18,03	330,46	302
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,55	1,37	3,05	26,84	36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	19,4	27,16	77,1	657,39	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	104,28	609
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	7,1	8,71	27,19	212,28	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	60	5,86	4,60	6,22	120,75	258
	Винегрет овощной	130	5,36	3,04	21,67	134,55	45
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Какао с молоком	180	3,46	3,65	10,60	89,17	397
ИТОГО ЗА УЖИН		485	16,27	11,84	55,53	423,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	49,54	59,63	197,23	1585,88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1559	45111,6	15685,3	46835,3	14986,0	
		8	6	6	2	2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1559,	4511,16	1568,53	4683,53	1498,60	
		8	6	6	2	2	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11**

«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В.



Меню на: девятый день (для детей от 1.5 до 3)

ЗАВТРАК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	1,84	1,50	29,51	168,65	205
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	121
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток	180	0,38	0,40	5,80	27,16	395(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,44	12,7	47,77	371,6	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	150	5,28	4,38	22,26	146,75	81/115
	Тефтели из печени с рисом	60	4,97	8,21	9,41	124,05	284
	Соус сметанный	15	0,39	1,85	1,65	25,14	367
	Картофель отварной	110	2,33	2,54	18,70	107,26	125
	Капуста тушеная	40	1,20	2,07	5,10	44,53	336
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	15,25	19,29	80,78	550,45	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	35	1,66	0,21	10,14	44,86	2
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	7,06	2,01	17,34	116,86	
УЖИН	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	2,76	5,13	19,60	140,79	94(2)
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
ИТОГО ЗА УЖИН		430	3,3	5,53	34,94	210,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1614	36,05	39,53	180,83	1249,72	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11**

«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В.



Меню на: восьмой день (для детей от 1.5 до 3)

ЗАВТРАК	Вареники ленивые (отварные) со сгущенным молоком	140	11,85	14,10	23,06	305,3	230
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,85	10,87	91,96	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	17,3	21,76	46,87	491,06	
ОБЕД	Свекольник	150	2,08	4,80	12,53	102,17	58
	Гуляш из отварного мяса	60	9,11	15,69	4,46	223,73	277
	Пюре картофельное	110	2,65	3,78	16,43	110,88	321
	Салат из квашеной капусты	40	0,69	0,71	1,55	16,4	47
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Кисель из сока натурального	150	0,35	0,06	24,09	97,19	382
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	17,24	25,46	81,62	659,77	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	60	5,94	5,87	34,83	217,51	460
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	11,16	11,63	43,29	325,51	
УЖИН	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	3,59	5,46	19,09	143,83	94(1)
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
ИТОГО ЗА УЖИН		445	5,32	6,01	41,67	245,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	51,02	64,86	213,45	1722,23	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11**

«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В.



Меню на: седьмой день (для детей от 1.5 до 3)

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой ("Геркулесовой")	150	2,71	5,90	18,39	145,33	94
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	180	3,46	3,65	10,60	89,17	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,11	13,36	41,93	328,3	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,89	3,96	12,08	92,22	76
	Голубцы ленивые	150	11,67	18,73	13,98	300,04	298
	Салат из свеклы	40	0,60	1,37	3,52	28,78	33
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	16,82	24,5	62,9	566,48	
ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя" заводская	50	3,83	7,84	30,38	206,32	-
	Кисель молочный	180	3,65	4,03	20,14	131,06	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,48	11,87	50,52	337,38	
УЖИН	Оладьи с повидлом	100	6,49	9,12	33,02	242,14	449
	Салат из моркови	40	0,52	0,04	4,76	21,58	41
	Плоды и ягоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	368(1)
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
ИТОГО ЗА УЖИН		395	8,58	9,55	56,44	346,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	40,99	59,28	211,79	1579,14	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11**

«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В.



Меню на: шестой день (для детей от 1.5 до 3)

ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	130	13,78	11,28	15,25	216,42	219
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	121
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	7
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	18,54	19,92	36,1	397,48	
ОБЕД	Борщ украинский	150	2,73	4,85	14,09	111,85	82
	Тефтели рыбные тушеные	60	6,76	3,97	7,36	119,09	261
	Каша вязкая (пшеничная)	110	3,75	1,88	20,74	109,66	168(2)
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,36	2,04	1,11	25,05	19
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	16,73	13,13	83,68	543,29	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	6,10	7,44	37,17	245,31	458
	Напиток кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	60	401(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	10,6	8,94	43,17	305,31	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (гречневой)	150	3,51	5,18	22,48	170,15	185(5)
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Какао с молоком	180	3,46	3,65	10,60	89,17	397
ИТОГО ЗА УЖИН		445	8,56	9,38	50,12	338,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	54,43	51,37	213,07	1584,44	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11**

«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В.



Меню на: пятый день (для детей от 1.5 до 3)

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой (пшениная)	150	2,65	2,65	32,93	161,87	185(4)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	7
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	6,75	8,88	48,22	292,31	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	3,35	5,32	15,72	125,33	85
	Плов из птицы	140	11,97	15,89	27,96	335,76	304
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4	70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18,3	21,69	77,68	610,53	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	35	1,66	0,21	10,14	44,86	2
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	6,88	5,97	18,6	152,86	
УЖИН	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Рагу из овощей	130	3,16	5,41	21,22	154,39	137
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА УЖИН		459	10,68	11,45	49,54	354,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1579	42,61	47,99	194,04	1410,02	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11**

«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В.



Меню на: четвертый день (для детей от 1.5 до 3)

ЗАВТРАК	Запеканка из творога	140	10,02	5,42	27,47	278,25	237
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,85	10,87	91,96	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	15,47	13,08	51,28	464,01	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	6,09	3,52	11,85	103,8	84
	Жаркое по-домашнему	150	10,97	11,74	19,64	290,44	276
	Икра свекольная	40	0,92	1,40	5,71	39	54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	20,64	17,1	70,52	578,68	
ПОЛДНИК	Булочка "Осенняя"	60	4,31	2,32	30,27	191,8	478
	Напиток кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	60	401(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,81	3,82	36,27	251,8	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,35	5,04	19,22	139,33	93
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
ИТОГО ЗА УЖИН		445	6,08	5,59	41,8	241,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	51	39,59	199,87	1535,88	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11**

«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В.



Меню на: третий день (для детей 1.5 до 3)

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой ("Геркулес")	150	3,15	4,38	29,09	154,33	185(3)
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	5,23	8,19	47,57	271,15	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,07	3,29	10,27	79,97	67
	Бефстроганов из отварного мяса	60	8,25	9,98	4,59	187,58	278
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	1,84	1,50	29,51	168,65	205
	Салат из белокочанной капусты	40	0,69	0,71	1,55	16,4	47
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	15,25	15,9	77,18	595,12	
ПОЛДНИК	Пряник	60	2,37	3,42	40,43	199,38	473
	Напиток кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	60	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,87	4,92	46,43	259,38	
УЖИН	Каша манная	150	2,85	2,85	30,41	151,48	185(2)
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА УЖИН		345	4,94	3	55,83	259,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	32,29	32,01	227,01	1385,17	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11**

«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В.



Меню на: второй день (для детей от 1,5 до 3)

ЗАВТРАК	Сырники	175	44676,00	8,30	36,30	320,6	88
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай	180	3,51	3,85	10,87	91,96	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	44681,45	15,96	60,11	506,36	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	150	5,28	4,38	22,26	146,75	81/115
	Плов из отварной говядины	100	13,00	15220,00	44821,00	137,48	115(1)
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		455	20,55	15224,77	44874,16	418,99	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,83	7,84	30,38	206,32	-
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,05	13,6	38,84	314,32	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (Пшено)	150	2,65	2,65	32,93	161,87	185(4)
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
ИТОГО ЗА УЖИН		445	4,38	3,2	55,51	263,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	44715,43	15257,53	45028,62	1503,6	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №11**

«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В.



Меню на: первый день (для детей от 1.5 до 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	130	5,25	3,30	8,50	208,55	215
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	7
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,65	10,06	26,98	361,77	
ОБЕД	Свекольник	150	2,08	4,80	12,53	120,17	58
	Жаркое по-домашнему	150	10,97	11,74	19,64	290,44	276
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	15,32	16,93	63,07	545,37	
ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя"	60	4,31	2,32	30,27	191,8	478
	Напиток кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	60	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,81	3,82	36,27	251,8	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничной)	150	3,19	2,61	30,31	149,79	185(1)
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	89,17	393
ИТОГО ЗА УЖИН		345	4,52	2,76	43,09	271	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	38,3	33,57	169,41	1429,94	