

**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 3 до 7)

ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	150	15,90	13,02	17,59	249,72	4219
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	7
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	21,85	21,39	39,26	436,8	
ОБЕД	Свекольник	200	2,78	6,40	16,70	136,22	58
	Жаркое по-домашнему	200	14,62	15,65	2618	387,25	276
	Овощи свежие	50	0,40	0,05	1,4	7,5	70
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	21,13	22,65	85,49	711,11	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	120	7,79	10,94	39,62	290,57	449
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72	401(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,19	12,74	46,82	362,57	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничной)	200	3,68	6,84	26,13	187,72	94(2)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	392
ИТОГО ЗА УЖИН		420	5,66	3,68	53,9	268,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1825	61,43	63,82	271,26	1780,92	

**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 3 до 7)

ЗАВТРАК	Сырники	195	28,5	9,00	39,60	352,50	88
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	30,97	20,36	120,16	484,98	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	5,60	3,64	19,82	136,46	81
	Плов из отварной говядины	120	16,20	11,60	19,50	247	115
	Овощи свежие	50	0,40	0,05	1,4	7,5	70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	25,13	15,79	79,52	560,42	
ПОЛДНИК	Печенье Овсяное	25	1,63	3,63	18,00	109,25	1 е
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	7,43	10,03	27,4	229,25	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (Пшено)	200	4,12	7,28	25,46	191,78	94(1)
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		425	6,26	7,53	43,69	270,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	69,79	53,71	270,77	1545,41	

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



«Утверждаю»

Заведующий МБ ДОУ №11

Черникова И.В

Меню на: третий день (для детей от 3 до 7)

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой ("Геркулес")	200	3,28	7,86	24,52	193,78	94
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	5,75	11,81	46,19	326,26	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,76	4,38	13,70	106,62	67
	Рыба тушеная с овощами	70	13,15	2,14	2,14	81,06	247
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32	205
	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	2,05	3,95	38,7	20
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	22,63	11,22	93,31	602,19	
ПОЛДНИК	Булочка Домашняя (заводская)	50	3,83	7,84	30,38	206,32	
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,63	14,24	39,78	326,32	
УЖИН	Каша манная	200	7,7	11,8	35,5	279	60
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА УЖИН		405	10,58	12,05	65,75	408,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	48,59	49,32	245,03	1663,17	

**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 3 до 7)

ЗАВТРАК	Запеканка из творога	165	13,60	7,00	30,59	327,94	237
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	4,28	12,08	102,18	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	19,81	15,23	58,18	537,02	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,80	2,27	22,4	121,07	25
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,7	11,3	6,9	192,1	114
	Пюре картофельное	130	3,13	4,47	19,42	131,04	321
	Салат из квашеной капусты	60	1,04	1,07	2,32	24,61	47
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	26	19,66	92,25	648,96	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72	401(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,15	7,70	44,65	280,55	
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	4,9	8,1	30,27	214,9	67
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		525	7,44	8,75	58,3	340,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	62,40	51,34	253,38	1807,41	

**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 3 до 7)

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничная)	200	3,68	6,84	26,13	187,72	94(2)
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	6,15	10,79	47,80	320,2	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,46	7,10	20,96	167,1	85
	Гуляш из отварного мяса	80	11,48	20,92	5,94	298,3	277
	Каша ячневая рассыпчатая	120	4,08	3,72	25,56	153,84	131
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,4	7,5	70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,35	32,29	92,66	796,2	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08	2
	Молоко кипяченое	200	4,06	4,48	22,38	145,62	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,43	4,78	36,87	209,70	
УЖИН	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Макаронны запеченные с сыром	150	10	14,1	32,6	301,80	1
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	397
ИТОГО ЗА УЖИН		499	20,46	24,20	54,52	524,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1884	56,39	72,06	231,85	1850,91	

**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 3 до 7)

ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	150	15,90	13,02	17,59	249,72	219
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	7
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	22,99	26,73	43,88	508,2	
ОБЕД	Борщ украинский	200	3,64	6,46	18,78	149,14	82
	Биточки рыбные запеченные	80	7,91	5,26	16,19	169,15	255
	Пюре картофельное	130	3,13	4,47	19,42	131,04	321
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,07	1,67	37,57	19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	19	19,76	102,6	692,62	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	8,87	9,30	41,46	306,64	458
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72	401(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	14,27	11,1	48,66	378,64	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (гречневой)	200	4,14	6,24	29,98	226,86	185(5)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	397
ИТОГО ЗА УЖИН		520	9,96	10,9	61,22	415,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	66,22	68,49	256,36	1995,12	

**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 3 до 7)

ЗАВТРАК	Вареники ленивые со сгущенным молоком	165	15,76	16,62	27,18	359,82	230
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	4,28	12,08	102,18	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	21,97	24,85	54,77	568,9	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	3,4	7,08	17,62	149,02	2
	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,66	11,31	6,12	203,44	278
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,41	0,44	25,3	116,6	129
	Салат из квашеной капусты	60	1,04	1,07	2,32	24,61	47
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76	399 (1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	22,12	33,48	104,06	847,19	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	12,73	13,25	50,03	373,76	
УЖИН	Суп молочный с крупой (пшенной)	200	4,12	7,28	25,46	191,78	94(1)
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		525	6,66	7,93	53,49	317,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	63,48	79,51	262,35	2107,61	

**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 3 до 7)

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой ("Геркулесовой")	200	3,28	7,86	24,52	193,78	94
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,43	15,87	51,81	399,76	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,76	4,38	13,70	106,62	13
	Тефтели из говядины	80	10,6	13,0	7,2	188,6	117
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,73	2,56	35,78	166,95	165(1)
	Салат из свеклы	60	0,90	2,06	5,28	43,16	33
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	21,65	32,87	81,23	746,32	
ПОЛДНИК	Булочка Домашняя	50	3,83	7,84	30,38	206,32	
	Молоко кипяченое	200	4,06	4,48	22,38	145,62	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,89	12,32	52,76	351,94	
УЖИН	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,82	6,88	25,24	185,98	94(3)
	Плоды и ягоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	368(1)
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		465	10,95	11,49	70,86	430,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	49,92	72,55	256,66	1928,14	

**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 3 до 7)

ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	170	12,42	6,83	18,99	302,43	236
	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	200	0,42	0,44	6,44	30,18	395(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	14,48	10,55	35,18	403,63	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	7,04	5,84	29,68	195,66	81/115
	Тефтели из печени с рисом	80	5,96	10,62	12,55	165,4	284
	Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	126,76	125
	Капуста тушеная	60	1,79	3,11	7,66	66,79	336
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,9	22,87	101,13	681,35	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72	401(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,15	7,7	44,65	280,55	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,72	25,62	185,78	93
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	701(4)
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		510	7,15	7,22	46,41	179,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	49,68	48,34	227,37	1545,25	

**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 3 до 7)

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,82	6,88	25,24	185,98	94(3)
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	7
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,77	15,25	46,91	373,06	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	3,40	7,08	17,62	149,02	2
	Биточки рубленые из птицы	80	11,5	13,3	6,5	195,2	306
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	5,0	4,1	27,6	166,9	129
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,83	2,06	4,57	40,26	36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,51	27,04	102,83	757,1	
ПОЛДНИК	Бутерброд с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08	2
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,17	6,7	23,89	184,08	
УЖИН	Яйцо варёное	49	6,22	5,64	0,34	76,93	1
	Рагу из овощей	200	3,9	9,9	17,5	175	54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	392
ИТОГО ЗА УЖИН		569	12,10	16,14	47,3	381,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1969	54,55	65,13	220,93	1695,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18298	530,5	572,2	2426,3	17784,65	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1829,8	53,05	57,22	242,63	1778,465	