

МЕНЮ

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад Ласточка»
Ф.А. Гасанова

МЕНЮ на

Неделя 1 день 2 Наименование блюда	сад	№ рецептуры
	грамм	
	Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe	
	ЗАВТРОК	
Каша вязкая «Дружба»	200	168
	4,97/2,45/35,76/177/0,72/243,7/319,7/160,2/55,3/239,9/1,65	
Какао на молоке	180	395
	2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12	
Бутерброд с творогом	55	2
	2,51/3,93/28,88/161/0,48/114,6/71,8/10,5/11,7/31,2/0,69	
Всего за завтрак	10,33/8,79/154,24/429/2,51/403,4/523,2/283,9/79,6/352,1/2,46	
	ОБЕД	
Салат из белокочанной капусты	50	20
	0,7/2,53/4,5/43,7/16,22/5,69/116,55/18,68/7,58/13,8/0,25	
Борщ с капустой и картофелем	200	57
	1,4/3,92/9,76/80/6,43/207,58/293,32/33,58/20,36/41,34/0,93	
Котлет из рыбы	80	268
	12,81/6,41/3,29/122/0,26/178,3/226,5/39,0/26,0/163,8/0,64	
Картофельное пюре	150	321
	3,14/4,92/20,96/140,76/18,62/5,67/665,07/37,92/28,46/88,81/1,03	
Кисель из концентрата	180	378
	0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33	
Хлеб ржаной	50	
	3,8/0,3/25,1/86,6	
Итого за обед	24,88/18,08/83,84/554,33/41,59/410,54/1362,69/143,45/80,05/322,54/2,46	
Молоко кипяченое	180	400
	5,48/4,88/75,8/102/2,46/94,5/275,9/226,8/26,5/170,1/0,19	
Печенье	20	
	1,5/2,25/2,4/3,6/15,0	
Конфета	20	
	0,6/53,95/8,9/0/73,5/1/28/4/15/14,5/0,45	
Итого за полдник	7,58/11,08/87,1/105,6/90,96/95,5/303,9/230,8/41,5/184,6/0,64	
	ПОЛДНИК	
Каша вязкая рисовая	200	168
	3,09/4,07/36,98/197/0/119,8/45,2/5,9/21,8/67,0/0,47	
Чай с сахаром	180	392
	0,06/0,02/9,99/40,0/0,3/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26	
Хлеб пшеничный	30	
	3,1/0,2/20,1/94,7	
Итого за ужин	8,91/4,92/103,17/494,12/0,67/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26	
Итого за день	50,16/43,37/449,35/1878,11/945,33/940,74/2545,4/676,15/244,45/889,74/7,14	

МЕНЮ на _____

Неделя 1 день 3 Наименование блюда	сад	№ рецептуры
	грамм	
	Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe	
	ЗАВТРОК	
Каша вязкая манная	200	168
	4,52/4,07/35,46/197/0/78,0/58,2/10,7/7,9/38,6/0,47	
Какао с молоком	180	397
	3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43	
Бутерброд с маслом	40	1
	2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62	
Всего за завтрак	10,64/14,9/65,9/307,6/1,43/248,2/298,8/33,7/37,0/179,8/1,52	
	ОБЕД	
Салат из моркови и яблок	50	40
	0,43/2,61/3,93/40,95/3,47/11,15/127,7/10,59/12,0/16,99/0,65	
Суп из говядины		80
Ленивые голубцы	190	298
	14,12/9,04/20,26/219/20,03/99,2/507,3/60,0/44,1/177,1/1,63	
Сметанный соус	50	354
	0,7/2,49/2,93/37,05/0,019/78,66/19,71/13,65/2,64/11,36/0,10	
Компот из сушеных фруктов	180	376
	0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13	
Хлеб ржаной	50	
	3,8/0,3/25,1/86,6	
Итого за обед	21,13/18,54/90,73/582,92/84,17/407,31/1033,29/134,32/84,91/277,01/4,28	
	ПОЛДНИК	
Кофейный напиток с молоком	180	395
	2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12	
Булочка домашняя	35	469
	3,64/6,26/26,96/179/0/105,4/52,6/9,9/13,7/35,0/0,65	
Итого за полдник	6,49/8,67/41,32/270/1,17/150,5/236,,9/123,1/26,3/116/077	
Итого за день	49,29/58,91/233,75/1842,4/101,96/925,61/1971,6/379,92/168,91/725,7/10,57	

МЕНЮ на _____

Неделя 1 день 4 Наименование блюда	сад	№ рецептуры
	грамм	
	Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe	
	ЗАВТРОК	
Каша вязкая гречневая	200	168
	6,21/5,28/32,79/203/0/116,1/187,8/12,2/96,1/147,7/3,32	
Кофейный напиток с молоком	180	395
	2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12	
Бутерброд с маслом	40	1
	2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62	
Всего за завтрак	11,51/15,44/61,77/430/1,17/276,1/362,4/134,7/118,6/257,8/4,06	
	ОБЕД	
Салат из свеклы с изюмом	50	32
	0,77/3,05/6,76/57,7/3,86/21,35/181,80/20,83/12,49/24,27/0,7	
Суп из говядины	200	87
	6,8/6,72/11,46/133,8/7,28/6,87/6,72/11,46/278,82/141,22/1,01	
	3,14/4,92/20,96/140,76/18,62/5,67/665,07/37,92/28,46/88,81/1,03	
Компот из сушеных фруктов	180	376
	0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13	
Хлеб ржаной	50	
	3,8/0,3/25,1/86,6	
Итого за обед	26,83/23,8/101,16/694,58/30,12/314,71/1172,38/113,13/348,32/384,8/5,05	
	ПОЛДНИК	
Плов гречневый	180	401
	5,22/4,5/7,56/92/0,54/90,0/262,8/223,2/25,2/165,6/0,18	
Вафли	25	
	2,25/3,6/83,4/135	
Итого за полдник	7,47/8,1/90,96/227/0,54/90/262,8/223,2/25,2/165,6/0,18	
Итого за ужин	9,13/11,37/69,33/416,27/0,5/525,1/278,35/115,57/41,45/157,03/1,9	
Итого за день	54,94/58,71/339,12/1931,45/35,33/1214,91/2255,93/597,1/539,57/975,73/13,29	

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад Ласточка»
Ф.А.Гасанова

МЕНЮ на _____

Неделя 1 День 5 Наименование блюда	сад	№ рецептуры
	грамм	
	Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe	
	ЗАВТРАК	
Каша вязкая пшениная	200	168
	5,67/5,28/37,44/220/0/19,5/104,5/15,6/40,7/115,9/1,36	
Какао с молоком	180	397
	3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,4	
Печенье	20	
	1,5/2,2/2,4/3,6/15,0	
Всего за завтрак	10,84/10,67/55,66/330,6/16,43/74,8/299,2/29,3/59,9/228/1,79	
	ОБЕД	
Салат из зеленого горошка консервированного	50	10
	1,49/2,59/12,72/41,8/5,5/171,17/51,02/10,72/10,4/29,42/0,34	
Суп картофельный с перловой крупой	200	80
	2,0/2,2/13,6/82,6/6,6/83,22/384,58/20,72/21,2/69,88/0,81	
Суфле куриное	80	310
	13,21/14,19/2,45/190/0,03/279/78,2/30,1/9,1/65,5/0,72	
Макароны отварные	150	
	5,94/4,21/26,37/165,48/0/0,21/30,9/0,84/20,3/37,1/3,96	
Компот из сушеных фруктов	180	376
	0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13	
Хлеб ржаной	50	
	3,8/0,3/25,1/86,6	
Итого за обед	26,84/23,51/105,08/669,2/12,49/535,8/659,59/91,3/66,45/215,8/6,96	
	ПОЛДНИК	
Повидло	15	7
	3,48/4,43/0/54/0,11/121,5/13,2/132/5,3/75,0/0,15	
Хлеб пшеничный	20	
	1,55/0,1/10,05/47,35	
Кофейный напиток с молоком	180	395
	2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12	
Итого за полдник	7,88/6,94/24,41/192,35/1,28/166,6/144,9/245,2/17,9/156/0,27	
Итого за день	65,08/60,99/247,03/1815,9/17,35/978,6/1498,95/574,25/188,05/876,67/12,77	

МЕНЮ на _____

Неделя 2 день 6 Наименование блюда	сад	№ рецептуры
	грамм	
	Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe	
	ЗАВТРАК	
Яйца вареные	40	213
	5,08/4,6/0,28/63/0/53,6/56,0/22,0/4,8/76,8/1,0	
Каша вязкая геркулесовая	200	168
	5,39/6,38/32,02/207/1,22/123,3/101,7/25,0/56,2/144,4/1,56	
Чай с сахаром	180	392
	0,06/0,02/9,99/40,0/0,3/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26	
Бутерброд с маслом	40	1
	2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62	
Всего за завтрак	12,98/18,75/56,91/446/1,25/292,1/208,3/66,3/72,2/252,8/3,44	
	ОБЕД	
Салат винегрет	50	11
	0,66/3,09/3,89/46/3,8/1,9/83,12/14,72/6,65/28,11/0,38	
Суп бульон куриный	200	81
	4,39/4,21/13,05/107,8/4,65/86,16/378,18/30,46/28,24/69,74/1,62	
Плов из птицы	210	304
	20,30/17,0/35,69/377/1,01/356,5/273,9/45,1/47,5/199,3/2,19	
Компот из сушеных фруктов	180	376
	0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13	
Хлеб ржаной	50	
	3,8/0,3/25,1/86,6	
Итого за обед	29,55/24,61/102,97/720,12/13,21/446,88/841,09/119,2/87,84/311,15/5,32	
	ПОЛДНИК	
Макароны	180	401
	5,22/4,5/7,2/90/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18	
Чай сладкий	40	
	4,13/0,26/26,8/126,2	
Итого за полдник	9,35/4,76/34/216,2/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18	
	4,13/0,26/26,8/126,2	
Итого за ужин	9,35/4,76/34/216,2/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18	
Итого за день	70,38/62,17/230,91/1907,32/17,84/934,28/1594,19/510,5/222,94/991,35/9,95	

МЕНЮ на _____

Неделя 2 день 7 Наименование блюда	сад	№ рецептуры
	грамм	
	Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe	
	ЗАВТРАК	
Каша вязкая пшеничная	200	168
	5,43/4,23/38,27/213/0/85,0/114,3/21,6/29,4/136,9/2,33	
Кофейный напиток с молоком	180	395
	2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12	
Бутерброд с маслом и сыром	60	3
	6,68/8,45/19,39/180/0,07/273,5/57,9/142,4/18,5/111,3/0,96	
Всего за завтрак	14,96/15,04/72,02/484/1,24/403,6/303,9/277,2/60,5/329,2/3,41	
	ОБЕД	
Салат из моркови	50	41
	0,62/0,048/58/2615/2,4/10,10/96,07/13,03/18,24/18,85/0,34	
Борщ с мясом	200	62
	7,9/5,8/10,98/128/12,49/121,3/568,1/49,0/36,6/126,48/1,71	
Картофельное пюре с котлетой	150	321
	3,14/4,92/20,96/140,76/18,62/5,67/665,07/37,92/28,46/88,81/1,03	
Компот из сушеных фруктов	180	376
	0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13	
Хлеб ржаной	50	
	3,8/0,3/25,1/86,6	
Итого за обед	26,05/14,35/94,78/581,23/34,4/323,79/1647,83/148,77/110,05/377,94/4,78	
	ПОЛДНИК	
Какао с молоком	180	397
	3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43	
Пряник	30	
	1,8/1,4/75,0/160	
Итого за полдник	5,47/4,59/90,82/267/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43	
Итого за день	52,15/37,04/324,86/1801,5/351,74/907,29/2391,18/492,54/268,4/851,18/11,37	

МЕНЮ на

Неделя 2 день 8 Наименование блюда	сад	№ рецептуры
	грамм	
	Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe	
	ЗАВТРАК	
Суп молочный с макаронными изделиями	250	93
	30,23/22,4/94,19/726/4,55/117,4/233,5/161,62/24,14/137,98/0,50	
Какао с молоком	180	397
	3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43	
Бутерброд с маслом	40	1
	2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62	
Всего за завтрак	36,35/32,9/124,63/969/5,98/287,3/471,1/184,62/53,24/271,18/1,55	
	ОБЕД	
Салат овощной со сметаной	50	11
	1,44/3,09/4,02/49,65/4,65/167,41/46,06/9,33/9,81/28,89/0,32	
Суп картофельный с фасолью и мясом	200	80
	1,77/2,38/11,29/73,8/6,6/83,22/380,02/20,2/23,16/57,16/0,80	
Котлеты рубленые	60	282
Капуста тушеная	150	282
	3,13/5,56/14,38/120/24,99/132,7/492,6/85,0/31,8/64,3/1,22	
Компот из яблок	180	132
	0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13	
Хлеб ржаной	50	376
	3,8/0,3/25,1/86,6	
Итого за обед	20,66/19,92/80,63/278,37/36,6/716,35/1121,77/300,77/79,02/235,55/4,1	
	ПОЛДНИК	
Пирожки с капустой	35	459
	4,61/2,74/14,59/101/0,02/97,5/42,4/25,4/10,8/45,1/045	
Йогурт	180	395
	2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12	
Итого за полдник	7,46/5,15/28,35/192/1,19/142,6/174,1/138,6/23,4/126,1/0,57	
Итого за ужин	10,65/15,76/34,64/271,51/15,21/106,6/181,5/77,5/13,45/153,43/1,93	
Итого за день	75,52/54,13/279,85/1821,28/68,98/1278,75/2226,47/1717,49/178,07/797,26/10,35	

МЕНЮ на

Неделя 2 день 9 Наименование блюда	Меню на сад		№ рецептуры
	грамм		
	Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe		
	ЗАВТРАК		
Каша вязкая гречное	200		168
	5,86/12,04/33,16/264/1,2/19,5/104,5/15,6/40,7/115,9/1,36		
Какао с молоком	180		395
	2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12		
Хлеб пшеничный с джемом	45		
	2,85/4,4/24,45/115,2/0/114,6/71,8/10,5/11,7/31,2/0,69		
Всего за завтрак	11,56/18,85/71,97/470,2/2,85/260,3/116,8/52,7/185,9/1,67/1,81		
	ОБЕД		
Сок	100		399
	0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1		
Салат из свеклы	50		19
	0,42/2,,55/1,3/29,9/2,77/450,3/70,23/11,64/6,72/14,12/0,3		
Суп картофельный с фасолью и мясом	200		81
	4,09/4,27/12,91/106,6/8,65/88,24/437,22/40,22/30,64/110,38/1,44		
Каша рисовая рассыпчатая	150		165
Хлеб ржаной	50		
	3,8/0,3/25,1/86,6/0		
Компот из сухофруктов	180		378
	0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13		
Итого за обед	31,91/18,76/92,21/633,87/22,24/876,22/998,03/125,53/80,05/525,76/10,04		
	ПОЛДНИК		
Булочки с варенкой	15		7
	3,48/4,43/0/54/0,11/121,5/13,2/132,0/5,3/75,0/0,15		
Чай с сахаром	180		392
	0,06/0,02/9,99/40,0/0,03/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26		
Итого за полдник	6,64/4,65/30,09/188,7/0,14/121,8/20,9/142/6,6/77,5/0,41		
Итого за ужин	10,15/16,8/49,58/364,9/27,33/475,1/641,1/79,2/53,7/161,44/2,3		
Итого за день	60,26/59,06/259,75/1821,27/65,56/1661,32/2148,03/496,53/211,35/1003,4/17,02		

МЕНЮ на

Неделя 2 день 9 Наименование блюда	сад	№ рецептуры
	грамм	
	Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe	
	ЗАВТРАК	
Каша вязкая гречное	200	168
	5,86/12,04/33,16/264/1,2/19,5/104,5/15,6/40,7/115,9/1,36	
Какао с молоком	180	395
	2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12	
Хлеб пшеничный с джемом	45	
	2,85/4,4/24,45/115,2/0/114,6/71,8/10,5/11,7/31,2/0,69	
Всего за завтрак	11,56/18,85/71,97/470,2/2,85/260,3/116,8/52,7/185,9/1,67/1,81	
	ОБЕД	
Сок	100	399
	0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1	
Салат из свеклы	50	19
	0,42/2,,55/1,3/29,9/2,77/450,3/70,23/11,64/6,72/14,12/0,3	
Суп картофельный с фасолью и мясом	200	81
	4,09/4,27/12,91/106,6/8,65/88,24/437,22/40,22/30,64/110,38/1,44	
Каша рисовая рассыпчатая	150	165
Хлеб ржаной	50	
	3,8/0,3/25,1/86,6/0	
Компот из сухофруктов	180	378
	0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13	
Итого за обед	31,91/18,76/92,21/633,87/22,24/876,22/998,03/125,53/80,05/525,76/10,04	
	ПОЛДНИК	
Булочки с варенкой	15	7
	3,48/4,43/0/54/0,11/121,5/13,2/132,0/5,3/75,0/0,15	
Чай с сахаром	180	392
	0,06/0,02/9,99/40,0/0,03/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26	
Итого за полдник	6,64/4,65/30,09/188,7/0,14/121,8/20,9/142/6,6/77,5/0,41	
Итого за ужин	10,15/16,8/49,58/364,9/27,33/475,1/641,1/79,2/53,7/161,44/2,3	
Итого за день	60,26/59,06/259,75/1821,27/65,56/1661,32/2148,03/496,53/211,35/1003,4/17,02	