

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с №16»
С.В. Гладенькова

**Ежедневное меню основного питания
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200,00	11,17	10,28	31,70	264,00
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	11,00	41,00
	Хлеб пшеничный	20,00	1,32	0,18	7,70	53,07
Итого за завтрак		420,00	12,69	10,56	50,40	358,07
Второй завтрак	Сок фруктовый	180,00	0,36	0,0	29,34	123,0
Итого за второй завтрак		180	0,36	0,00	29,34	123
Обед	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,84	3,04	5,40	52,44
	Свекольник со сметанной	180,00	1,64	3,60	14,39	83,40
	Котлета рубленая из говядины	60,00	7,93	8,00	8,71	114,21
	Соус томатный	20,00	1,40	1,12	3,30	27,64
	Каша перловая рассыпчатая	150,00	3,36	3,51	21,51	128,9
	Компот из сухофруктов	180,00	0,12	0,00	13,28	90,54
	Хлеб ржаной	4500	1,08	0,27	9,36	66,82
	Хлеб пшеничный	32,00	2,01	0,27	11,60	84,90
Итого за обед		747,00	18,38	19,81	87,55	648,85
Уплотнённый полдник	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»	180,00	5,68	16,25	23,99	207,30
	Хлеб пшеничный	25,00	1,67	0,22	9,60	66,33
	Напиток с витаминами «Витошка»	200,0	0	0	19,4	75
	Булочка домашняя	40,00	2,83	5,0	21,6	143,20
Итого за уплотненный полдник		445,00	10,18	21,47	74,59	491,83
Итого за день		1792	41,61	51,84	241,88	1621,75

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с №16»
С.В. Гладенькова

**Ежедневное меню основного питания
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	
Завтрак	Каша манная молочная	200,00	3,06	3,66	27,51	167,97
	Чай без сахара	200,00	0,18	0,09	9,90	2,8
	Хлеб пшеничный	50,00	3,35	0,45	19,34	39,8
Итого за завтрак		450	6,59	4,2	56,75	210,57
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	9,8	32,17
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,8	32,17
Обед	Салат из репчатого лука	60,00	0,48	3,72	4,58	55,2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	2,7	10,07	17,13	76,50
	Плов из птицы	180,00	10,67	16,65	53,34	281,00
	Компот из сухофруктов	180,00	0,12	0,00	13,28	90,54
	Хлеб пшеничный	30,00	5,61	0,27	11,6	84,9
	Хлеб ржаной	45,00	1,62	0,40	13,64	66,82
Итого за обед		675,00	21,20	31,11	113,57	654,96
Уплотнённый полдник	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	80,00	2,88	7,50	7,54	132,67
	Отварной картофель с маслом	150,00	1,6	5,40	18,32	164,00
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,8	1,2	12,7	84,0
	Хлеб пшеничный	30,00	1,0	0,17	7,73	79,60
Итого за уплотненный полдник		440	8,28	14,27	46,29	460,27
Итого за день		1665	36,47	49,98	226,41	1357,97

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с №16»

С.В. Гладенькова

Ежедневное меню основного питания
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200,00	3,0	5,00	27,4	174,2
	Какао с молоком	180,00	3,32	2,83	14,03	101,52
	Бутерброд с маслом сливочным	30,00	1,47	4,53	8,77	81,6
Итого за завтрак		410,00	7,79	12,36	50,2	357,32
Второй завтрак:	Йогурт 2,5%	150,00	5,15	4,01	8,7	90,00
Итого за второй завтрак		150,00	5,15	4,01	8,7	90,00
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	60,00	0,46	3,96	7,87	64,23
	Суп картофельный с крупой	180,00	1,36	2,92	10,28	104,5
	Жаркое домашнему	180,00	18,0	11,76	19,60	301,7
	Компот из сухофруктов	180,00	0,12	0,00	13,28	90,54
	Хлеб ржаной	50,00	1,80	0,45	15,60	74,25
Итого за обед		650,00	21,74	19,09	66,63	635,22
Уплотнённый полдник	Голубцы ленивые	160,00	11,54	18,83	14,32	269,06
	Соус томатный	20,00	0,2	0,84	1,20	32,00
	Напиток с витаминами «Витошка»	200,0	0	0	19,4	75,0
	Хлеб пшеничный	40,00	2,64	0,36	15,40	106,14
Итого за уплотненный полдник		420	14,38	20,03	50,32	482,2
Итого за день		1630	49,06	55,49	175,85	1564,74

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с №16»
С.В. Гладенькова

**Ежедневное меню основного питания
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)
4 день**



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад
			белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,00	5,40	6,40	27,12	207,00
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	9,9	40,0
	Хлеб пшеничный	20,00	1,32	0,18	7,7	53,07
Итого за завтрак		400	6,9	6,67	44,72	300,07
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180,00	0,36	0,0	29,34	123,0
Итого за второй завтрак		180	0,36	0,00	29,34	123
Обед	Винегрет с растительным маслом	60,00	0,82	3,7	5,06	63,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200,00	1,38	7,20	11,63	105,6
	Бефстроганов из отвар. мяса в соусе	70,00	9,04	7,25	2,00	139,15
	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	3,6	4,0	66,44	170,10
	Кисель	180,00	0,00	0,00	9,64	80,56
	Хлеб ржаной	50,00	1,08	0,45	15,16	74,25
Итого за обед		710,00	15,92	22,6	109,93	632,86
Уплотнённый полдник	Лапшевник из творога	160,00	12,9	12,0	32,77	292,08
	Шоколадный соус	20,00	0,43	0,19	6,07	24,04
	Хлеб пшеничный	40,00	2,64	0,36	15,40	106,14
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	9,90	40,0
Итого за уплотненный полдник		400	16,15	12,64	64,14	462,26
Итого за день		1690	39,33	41,91	78,72	1518,12

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с №16»
С.В. Гладенькова

**Ежедневное меню основного питания
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200,00	5,43	4,23	33,38	193,00
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,8	1,2	12,7	84,0
	Бутерброд с маслом сливочным	36,00	1,8	5,6	12,0	117,9
Итого за завтрак		416,00	10,03	11,03	58,08	394,9
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	12,30	32,17
Итого за второй завтрак		100,00	0,40	0,40	12,30	32,17
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	0,5	2,50	4,92	71,26
	Суп картофельный с бобовыми	180,00	4,71	6,1	21,2	136,15
	Суфле куриное	80,00	10,40	4,60	10,18	141,5
	Рагу овощное	150,00	1,58	4,97	12,14	139,7
	Компот из свежих яблок	180,00	0,1	0,00	12,0	62,79
	Хлеб ржаной	50,00	1,80	0,45	15,60	74,25
Итого за обед		700,00	19,09	18,62	76,04	625,65
Уплотнённый полдник	Рыба запечённая в омлете	80,00	7,0	2,66	18,43	107,00
	Каша рассыпчатая с овощами	150,00	2,61	7,65	17,34	139,76
	Напиток с витаминами «Витошка»	200,0	0	0	19,4	75,0
	Хлеб пшеничный	50,00	2,64	0,36	15,40	132,68
Итого за уплотненный полдник		480	12,25	10,67	70,66	454,44
Итого за день		1696	41,77	40,72	217,08	1507,16



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с №16»
С.В. Гладенькова

**Ежедневное меню основного питания
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	200,00	5,9	5,0	31,22	193,3
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	9,90	40,0
	Бутерброд с повидлом	40,00	1,53	2,41	17,56	113,4
Итого за завтрак		420,0	7,61	7,5	58,68	346,7
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180,00	0,36	0,0	29,34	123,0
Итого за второй завтрак		180,00	0,36	0,0	29,34	123,0
Обед	Салат «Витаминный»	60,00	0,68	6,06	6,38	64,9
	Суп харчо на курином бульоне	180,017 400	3,58	3,75	13,33	96,07
	Мясо кур отварное (порционное)	80,00	16,88	10,88	0,00	193,2
	Капуста тушеная	150,00	3,70	7,83	16,97	112,65
	Кисель	180,00	0,00	0,00	9,64	80,56
	Хлеб ржаной	30,00	1,08	0,27	6,6	44,55
	Хлеб пшеничный	30,00	2,01	0,27	11,60	79,60
Итого за обед		710,00	27,93	29,06	64,52	671,53
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная вязкая	180,00	2,01	4,86	30,8	189,1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,31	0,17	7,73	53,0
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	9,90	40,0
	Сдоба обыкновенная	50,00	3,90	2,36	26,15	138,53
Итого за уплотненный полдник		430	7,4	7,48	74,58	420,63
Итого за день		1740	43,3	44,04	227,12	1561,86

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с №16»
С.В. Еладенькова

**Ежедневное меню основного питания
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200,00	4,65	6,48	38,2	220,0
	Какао с молоком	180,0	3,32	2,83	14,03	101,52
	Хлеб пшеничный	20,00	1,32	0,18	7,7	53,07
Итого за завтрак		400,0	9,29	9,49	59,93	374,59
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	12,30	32,17
Итого за второй завтрак		100,00	0,40	0,40	12,30	32,17
Обед	Винегрет с растительным маслом	60,00	0,52	4,00	3,26	57,00
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	2,79	7,2	10,11	131,00
	Биточек паровой мясной	80,00	10,13	7,57	5,94	140,0
	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	2,20	5,50	8,9	137,2
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,12	0,0	13,28	90,54
	Хлеб ржаной	50,00	1,08	0,45	15,16	74,26
Итого за обед		700,0	16,84	24,72	56,65	630,0
Уплотнённый полдник	Ленивые вареники (отварные) с маслом	180,00	12,95	12,24	27,45	242,72
	Напиток с витаминами «Витошка»	200,0	0	0	19,4	75
	Хлеб пшеничный	30,00	2,64	0,36	15,4	79,60
Итого за уплотненный полдник		410	15,59	12,6	62,25	397,32
Итого за день		1610	42,12	47,21	191,13	1434,08

**Ежедневное меню основного питания
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию*			Энергетическая ценность сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,00	5,40	6,40	27,12	207,0
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	9,90	40,0
	Бутерброд с маслом сливочным	36,00	1,8	5,6	12,0	117,9
Итого за завтрак		416,0	7,38	12,09	49,02	364,9
Второй завтрак:	Йогурт 2,5%	150,00	5,15	4,01	8,7	90,00
Итого за второй завтрак		150,00	5,15	4,01	8,7	90,00
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	60,00	0,66	3,96	7,87	54,20
	Суп картофельный с клецками	180,00	4,00	2,23	9,05	69,2
	Азу	80,00	8,72	17,58	2,76	145,15
	Отварной картофель с маслом	150,00	2,6	4,4	18,47	132,54
	Компот из сушеных фруктов	18,00	0,12	0,0	14,76	90,54
	Хлеб пшеничный	20,00	1,33	0,17	7,73	53,07
	Хлеб ржаной	50,00	1,80	0,45	15,60	74,25
	Итого за обед		720,0	19,23	28,79	76,24
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	5,8	8,0	83,00	241,2
	Молоко кипяченое 2,5%	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00
	Ватрушка с повидлом	50,00	2,76	4,8	7,8	116,23
	Хлеб пшеничный	20,00	1,34	0,17	7,73	53,07
Итого за уплотненный полдник		530,0	15,78	18,25	119,9	556,5
Итого за день		1816	47,54	63,14	253,86	1630,35

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с №16»
С.В. Гладенькова

**Ежедневное меню основного питания
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	
Завтрак	Каша манная молочная	200,00	3,06	3,66	27,51	167,97
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,8	1,2	12,7	84,0
	Бутерброд с повидлом	40,00	1,53	2,41	17,56	113,4
Итого за завтрак		420,0	7,39	7,27	57,77	365,37
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180,00	0,36	0,0	29,34	123,0
Итого за второй завтрак		180,00	0,36	0,0	29,34	123,0
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	60,00	0,66	3,28	6,86	58,02
	Рассольник	180,00	2,07	5,6	19,1	110,0
	Биточек рыбный	80,00	8,5	6,47	7,72	103,0
	Гороховая каша	150,00	5,67	3,82	32,4	160,9
	Компот из свежих яблок	180,00	0,1	0,0	12,0	62,79
	Хлеб пшеничный	15,00	1,0	0,13	5,8	40,0
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,45	15,60	66,82
Итого за обед		695,00	19,8	19,75	99,48	601,53
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с риса	160,00	10,47	13,24	22,86	199,35
	Соус молочный	20,00	0,15	0,9	2,65	20,2
	Напиток с витаминами «Витошка»	200,0	0	0	19,4	75
	Хлеб пшеничный	40,00	2,64	0,36	15,40	106,14
Итого за уплотненный полдник		420	13,26	14,5	60,31	400,69
Итого за день		1715	40,81	41,52	246,9	1490,59

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с №16»
С.В. Гладенькова

**Ежедневное меню основного питания
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200,00	5,43	4,23	33,38	193,0
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	9,90	40,0
	Хлеб пшеничный	40,00	1,33	0,17	7,73	63,0
Итого за завтрак		420	6,94	4,49	51,01	296
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	9,8	44,0
Итого за второй завтрак		100,00	0,40	0,40	9,8	44,0
Обед	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,84	3,04	5,40	52,44
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200,00	1,24	6,48	7,72	91,6
	Кнели куриные с рисом	80,00	14,03	14,4	6,3	198,21
	Картофель в молоке	150,00	2,7	4,06	102,62	132,00
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,12	0,00	13,28	90,54
	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,45	15,60	59,4
Итого за обед		710,0	20,73	28,43	154,83	624,19
Уплотнённый полдник	Суфле рыбное	80,00	9,34	6,47	4,17	149,52
	Рисовая каша рассыпчатая	150,00	3,02	4,16	38,72	221,2
	Хлеб пшеничный	40,00	2,64	0,36	15,40	106,14
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	9,90	40,0
Итого за уплотненный полдник		450	15,18	11,08	68,19	516,86
Итого за день		1260	43,25	44,4	283,83	1481,05