

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Диденко Е.А.

1 день	Меню	Выход блюд	Энергет ценн(ккал)
Завтрак	1. Каша вязкая	150	131,6
	2. Икра кабачковая	60	35,1
	3. Хлеб пшеничный	40	78,3
	4. Масло сливочное	10	66,2
	5. Чай с сахаром, лимоном	180	71,1
10-00	1. Фрукты свежие	150	90,1
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	200	157,2
	2. Плов	160	305,3
	3. Овощи натуральные	60	14,4
	4. Хлеб ржаной	50	87
	5. Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	78,5
Полдник	1. Омлет натуральный	100	310,5
	2. Овощи натуральные	60	14,4
	3. Кофейный напиток с молоком	180	22
Ужин	1. Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	80	190,5
	2. Кефир	180	98,2

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Диденко Е.А.

2 день	Меню	Выход блюд	Энергет. ценность
Завтрак	6. Каша молочная жидкая	180	159,6
	7. Хлеб пшеничный	30	70,5
	8. Масло сливочное	10	66,2
	9. Сыр твердый порциями	15	51,45
	10. Чай с сахаром и лимоном	180	22
10-00	2. Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	78,5
Обед	6. Суп картофельный с бобовыми	200	145,3
	7. Гренки из пшеничного хлеба	20	28,7
	8. Котлеты, биточки, шницели	80	178,6
	9. Икра свекольная или морковная	130	149,5
	10. Хлеб ржаной	50	87
	11. Компот из плодов шиповника	180	82,1
Полдник	4. Рыба, запеченная со взбитым яйцом	80	154,3
	5. Картофельное пюре	130	182,3
	6. Хлеб пшеничный	30	70,5
	7. Кисель из кураги	180	89,2
Ужин	3. Кондитерское изделие промыш. пр-ва	40	92,3
	4. Кефир	180	98,2

		Утверждаю: Заведующая МБДОУ Диденко Е.А.	
3 день	Меню	Выход блюд	Энергет. ценность
Завтрак	11. Макароны изделия отварные	130	125,58
	12. Яйца вареные	50	60,1
	13. Хлеб пшеничный	30	126,1
	14. Масло сливочное	10	66,2
	15. Сыр твердый	15	51,45
	16. Чай с сахаром	180	22
10-00	3. Фрукты свежие	150	90,1
Обед	12. Борщ с капустой и картофелем	200	157,2
	13. Жаркое по-домашнему	160	310,3
	14. Овощи натуральные	60	14,4
	15. Хлеб пшеничный	30	68,5
	16. Хлеб ржаной	50	87
	17. Компот из смеси сухофруктов	180	82,8
Полдник	8. Пудинг творожный запеченный	150	357,8
	9. Соус молочный сладкий	50	46,9
	10. Хлеб пшеничный	20	57,6
	11. Какао с молоком	180	109,57
Ужин	5. Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	92,3
	6. Кефир	180	98,2

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Диденко Е.А.

4 день	Меню	Выход блюд	Энергет. ценность
Завтрак	17. Каша манная молочная жидкая	180	193,86
	18. Хлеб пшеничный	40	78,3
	19. Кофейный напиток с молоком	180	71,1
10-00	4. Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	95
Обед	18. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	176,3
	19. Курица в сметанном соусе	70	154,3
	20. Каша вязкая	130	152,28
	21. Хлеб ржаной	50	87
	22. Кисель из яблок сушеных	180	82,1
Полдник	12. Рыба, тушенная в томате с овощами	80	168,13
	13. Картофельное пюре	130	182,3
	14. Хлеб пшеничный	40	78,3
	15. Чай с сахаром	180	20
Ужин	7. Булочка домашняя	80	144,1
	8. Кефир	180	98,2

		Утверждаю: Заведующая МБДОУ Диденко Е.А.	
5 день	Меню	Выход блюд	Энергет. ценность
Завтрак	20. Каша молочная жидкая	180	189,3
	21. Яйца вареные	50	60,1
	22. Хлеб пшеничный	40	78,3
	23. Молоко кипяченое	180	95,4
10-00	5. Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	78,5
Обед	23. Свекольник	200	149,7
	24. Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70	198,4
		150	131,6
	25. Каша вязкая	60	14,4
	26. Овощи натуральные	50	87
	27. Хлеб ржаной	180	82,8
Полдник	28. Компот из свежих плодов		
	16. Азу из говядины (сердце говяжье)	180	328,1
	17. Овощи натуральные	60	14,4
	18. Хлеб пшеничный	40	78,3
Ужин	19. Чай с сахаром	180	20
	9. Пирожки из сдобного теста с фаршем	70	128,3
	10. Кефир	180	98,2

		Утверждаю: Заведующая МБДОУ Диденко Е.А.	
6 день	Меню	Выход блюд	Энергет. ценность
Завтрак	24. Каша пшениная молочная жидкая	180	193,86
	25. Хлеб пшеничный	40	78,3
	26. Масло сливочное	10	66,2
	27. Чай с сахаром	180	20
10-00	6. Флоды свежие	150	90,1
Обед	29. Суп крестьянский с крупой	200	121,9
	30. Картофельное пюре	130	182,3
	31. Мясо тушеное	70	174,3
	32. Овощи натуральные	60	14,4
	33. Хлеб ржаной	50	87
	34. Кисель из яблок сушеных	180	82,1
Полдник	20. Омлет натуральный	100	310,5
	21. Хлеб пшеничный	40	78,3
	22. Икра кабачковая	60	35,1
	23. Молоко кипяченое	180	95,4
Ужин	11. Булочка молочная	70	160,1
	12. Кефир	180	98,2

		Утверждаю: Заведующая МБДОУ Диденко Е.А.	
7 день	Меню	Выход блюд	Энергет. ценность
Завтрак	28. Каша молочная жидкая	180	147,3
	29. Хлеб пшеничный	40	78,3
	30. Масло сливочное	10	66,2
	31. Сыр твердый	15	51,45
	32. Чай с сахаром и лимоном	180	22
10-00	7. Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	78,5
Обед	35. Суп картофельный с рыбой	200	131,9
	36. Котлеты, биточки, шницели	80	178,6
	37. Капуста тушеная	130	99,3
	38. Хлеб пшеничный	40	78,3
	39. Хлеб ржаной	50	87
	40. Компот из свежих плодов	180	82,1
Полдник	24. Вареники ленивые	150	312,15
	25. Соус молочный сладкий	50	46,9
	26. Кофейный напиток с молоком	180	71,1
Ужин	13. Кондитерское изделие	40	92,3
	14. Кефир	180	98,2

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Диденко Е.А.

8 день	Меню	Выход блюд	Энергет.ценность
Завтрак	33. Суп молочный с макаронными изделиями	180	138,9
	34. Хлеб пшеничный	40	78,3
	35. Сыр твердый	15	51,45
	36. Какао с молоком	180	109,57
10-00	8. Фрукты свежие	150	90,1
Обед	41. Суп картофельный с клецками	200	167,8
	42. Каша кукурузная вязкая	130	151,8
	43. Суфле из птицы	70	157,1
	44. Овощи натуральные	60	14,4
	45. Хлеб ржаной	50	87
	46. Компот из свежих плодов	180	82,8
Полдник	27. Котлеты или биточки рыбные	70	149,7
	28. Соус томатный с овощами	20	14,32
	29. Картофельное пюре	130	182,3
	30. Икра кабачковая	60	35,1
	31. Хлеб пшеничный	40	78,3
	32. Чай с сахаром	180	20
Ужин	15. "Крендель сахарный"	70	141,8
	16. Кефир	180	98,2

		Утверждаю: Заведующая МБДОУ Диденко Е.А.	
9 день	Меню	Выход блюд	Энергет. ценность
Завтрак	37. Голубцы ленивые	180	184,3
	38. Хлеб пшеничный	30	78,3
	39. Масло сливочное	10	66,2
	40. Чай с сахаром и лимоном	180	22
10-00	9. Фрукты свежие	150	90,1
Обед	47. Щи из свежей капусты с картофелем	200	128,1
	48. Каша вязкая	150	131,6
	49. Мясо тушеное	70	174,3
	50. Овощи натуральные	60	14,4
	51. Хлеб ржаной	50	87
	52. Хлеб пшеничный	30	78,3
	53. Кисель из кураги	180	82,1
Полдник	33. Запеканка из творога	150	343,96
	34. Кефир	180	98,2
Ужин	17. Кондитерское изделие	40	92,3
	18. Молоко кипяченое	180	98,2

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Диденко Е.А.

10 день	Меню	Выход блюд	Энергет. ценность
Завтрак	41. Каша молочная жидкая	180	193,86
	42. Яйца вареные	50	60,1
	43. Масло сливочное	10	66,2
	44. Хлеб пшеничный	30	78,3
	45. Чай с сахаром	180	22
10-00	10. Фрукты свежие	150	90,1
Обед	54. Суп картофельный с крупой	180	180,3
	55. Котлеты, биточки, шницели	80	178,6
	56. Каша вязкая	130	151,8
	57. Овощи натуральные	60	14,4
	58. Хлеб ржаной	50	87
	59. Компот из кураги	180	82,1
Полдник	1. Печень говяжья с тушеной капустой	150	305,9
	2. Хлеб пшеничный	30	78,3
	3. Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	105,0
Ужин	19. Кондитерское изделие	40	92,3
	20. Кефир	180	98,2