

*Перспективное меню МБДОУ*

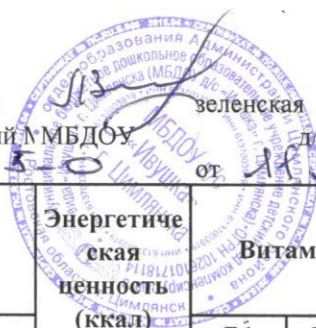
*д/с «Ивушка» г. Цимлянска*

*зимнее-весенний период*

*летне-осенний период*

Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Утверждаю  
 заведующий МБДОУ зеленская Людмила Васильевна  
 Приказ № 5-0 от 15.01.2022г



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1- День</b>											
<b>Завтрак</b>											
	Макароньы с сыром	150	1	4,5	4,27	218	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
1	бутирброд с повидлом	60	9,4	16,83	1,9	161	0,06	0,38	0,19	78,5	1,9
392	Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,99	107	0	0	0,03	7,7	0,28
	Итого за завтрак:		13,52	30,79	34,44	419	0,132	0,45	4,42	122,43	3,38
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Итого за второй завтрак:	200	1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
<b>Обед</b>											
276	Жаркое по-домашнему	210	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,98	31,1	4,03
76	суп пшениный	250	2,1	5,1	16,6	104,5	0,1	0,06	7,53	26,45	0,97
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12
700	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,29	84,58	0,09	0,03	0	12,86	1,73
701	Салат из горошка зелёного	60	3,3	0,6	17,1	73,2	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		36,53	13,59	99,9	645,36	0,482	0,466	16,87	112,97	9,85
<b>Уплотненный полдник</b>											
185	каша молочная пшеничная	205	7,94	8,21	35,13	304,9	0	0	0	0	0
368	Чай с сахаром	180	0,4	0,4	9,8	40	0,03	0,02	10	16	2,2
395	яблоко	100	2,85	2,41	14,36	47	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12
473	Булочка веснушка	45	4,68	3,67	32,31	135,9	0,08	0,05	0	16,27	0,88
	Итого за уплотненный полдник:		15,87	14,69	91,6	562,37	0,15	0,21	11,71	163,97	3,2
	Итого за день:		66,92	59,07	246,14	1718,73	3,764	11,63	35,1	409,87	18,53

2-День											
Завтрак											
185	суп с макаронами	250	6,33	8,9	25,5	181,5	0,15	0,061	0	43,82	3,38
393	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	40	0	0	2,83	19,2	0,32
3	Бутерброд с маслом	50	6,68	8,45	19,39	131,26	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого за завтрак:		13,13	17,37	55,09	352,76	0,22	0,141	2,94	205,42	4,66
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Итого за второй завтрак:		1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
Обед											
282	курица в томатном соусе	120	12,44	9,24	12,56	300,9	0,08	0,13	0,12	35	1,2
313	каша гречневая рассыпчатая	100	8,6	6,09	13,56	162,1	0,21	0,11	0	14,82	4,56
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,33	134,75	0,11	0,07	8,25	24	0,97
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	84,58	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		34,02	23,72	132	800,41	0,482	0,316	8,73	116,38	9,85
Уплотненный полдник											
336	омлет с сыром	105	163,6	6,45	18,8	243,92	0,05	0,07	34,23	110,6	1,61
397	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91	0,05	0,17	1,43	194,7	0,43
700	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,29	93,86	0,09	0,03	0	12,86	1,73
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
	Печенье	40	1,3	0,5	12,5	125,1	0,06	0,08	1,54	45,3	1,89
	Итого за уплотненный полдник:		180,18	13,74	70,41	60,88	0,28	0,36	45,93	371,46	6,48
	Итого за день:		228,33	54,83	277,7	1306,05	3,982	11,32	59,7	703,76	23,09
3-День											
Завтрак											
231	пудинг из творога с вермишелью и повид	150	66,7	15,2	13,68	382,5	0,08	0,32	0,3	186,96	0,92

354	Какао с молоком	180	0,7	17930	2,92	107	0,02	0,02	0,02	13,6	0,1
392	бутерброд с маслом	50	0,06	0,02	9,99	131,26	0	0	0,03	7,7	0,28
1											
	Итого за завтрак:		67,46	17945,22	26,59	620,76	0,1	0,34	0,35	208,26	1,3
Второй завтрак											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	216	0,07	0,31	1,26	0,18	0,18
	Итого за второй завтрак		5,22	4,5	7,2	216	0,07	0,31	1,26	0,18	0,18
Обед											
67	Суп картофельный с крупой	250	1,18	4,86	6,74	152	0,05	0,04	13,29	42,43	0,74
33	Салат из свёклы	60	0,86	3,6	5	56,4	0,015	0,022	5,7	21,8	0,8
291	суфле из рыбы	80	15,6	11,88	32,13	129	0,21	0,2	4,75	31	2,28
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12
700	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,29	93,86	0,09	0,03	0	12,86	1,73
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	84,58	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		24,54	21,36	105,22	732,86	0,722	0,336	24,11	150,65	8,67
Уплотненный полдник											
94	каша молочная яневая	205	7,46	6,85	21,35	246	0,14	0,27	1,13	332,32	1,41
	Пирожок с повидлом	45	3,23	4,1	34,8	119,7	0,025	0,01	0	3,75	0,25
395	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	40	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник		13,94	13,76	80,31	452,7	0,235	0,44	12,84	483,77	3,98
	Итого за день:		111,16	17984,84	219,32	2022,32	1,127	1,426	38,56	842,86	14,13

4- день											
Завтрак											
336	каша молочная пшеничная	205	163,6	6,45	18,8	149,8	0,05	0,07	34,23	110,6	1,61
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	19,2	0,32
1	бутерброд с повидлом	60	3,06	9,44	18,28	131,62	0,06	0,04	0	11,62	0,78
	Итого за завтрак:		166,78	15,91	47,28	322,42	0,11	0,11	37,06	141,42	2,71
Второй завтрак:											
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Итого за второй завтрак:		1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
Обед											

321	каша перловой рассыпчатая	100	4,08	6,38	27,17	162,1	0,18	0,14	24,15	49,21	1,34
255	бифстроганов из отварного мяса	120	10,64	3,76	7,67	271,02	0,07	0,08	0,34	42,7	0,59
87	свекольник со сметаной	250	8,6	8,4	14,33	109,75	0,1	0,15	9,13	45,3	1,27
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	84,58	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		31,27	22,11	115,52	805,91	0,552	0,468	39,88	209,43	8,83
Уплотненный полдник											
94	Пюре картофельное	200	7,46	6,85	21,35	182	0,14	0,27	1,13	332,32	1,41
397	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91	0,05	0,17	1,43	194,7	0,43
368	капуста квашенная	60	1,95	0,65	27,3	60,1	0,04	0,03	13	10,4	0,78
454	печенье	40	3,45	1,4	33,34	125,1	0,06	0,04	0,024	11,64	0,82
8	Хлебпшеничный	40	2,7	0,323	20,02	93,86	0,03	0,03	0	7,34	0,35
	Итого за уплотненный полдник:		19,23	12,413	117,83	552,06	0,29	0,51	15,58	549,06	3,44
	Итого за день:		218,28	50,433	300,83	1772,39	3,952	11,59	94,62	910,41	17,08

5- День											
Завтрак											
240	макароны отварные с маслом	155	20,41	16	21,94	171	0,07	0,34	1,99	174,7	1,78
354	Чай с сахаром	180	0,7	фев.49	2,92	40	0,02	0,02	0,02	13,6	0,1
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78
	Итого за завтрак:		24,17	17955,44	43,14	381	0,15	0,4	2,01	199,92	2,66
Второй завтрак											
401	сок	200	5,22	4,5	7,2	92	0,07	0,31	1,26	0,18	0,18
	Итого за второй завтрак		5,22	4,5	7,2	92	0,07	0,31	1,26	0,18	0,18
Обед											
63	суп манный	250	3,55	5,1	14,53	104,5	0,09	0,05	6,3	50,25	1,7
302	гренки из пшеничного хлеба	25	11,1	6,77	20,11	89,48	0,12	0,13	9	50,4	1,83
376	гол убцы ленивые с мясом	160	0,52	0,06	27,1	296	0,005	0,012	1	14,2	0,36
700	Компот из сушеных фруктов	180	3,8	0,9	27,5	118,08	0,08	0,8	0	12	3

701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	84,58	0,08	0,04	0	14	2
Итого за обед:			22,27	13,43	100,9	692,64	0,395	0,27	16,3	117,36	6,93
Уплотненный полдник											
94	каша молочная манная жидкая	205	7,46	6,85	21,35	166,51	0,14	0,27	1,13	332,32	1,13
	блинчики с повидлом	75/10	2,93	3,69	31,32	234	0,02	0,01	0	3,37	0,22
395	молоко кипяченое	180	2,85	2,41	14,36	226,8	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого за уплотненный полдник:			13,64	13,35	76,83	530,9	0,09	0,17	11,71	483,53	3,67
Итого за день:			65,3	17986,72	228,07	1696,54	0,705	1,15	31,28	800,99	13,44

Неделя: вторая

6- День											
Завтрак											
8	омлет натуральный	105	6,8	3,41	0	196,25	0,02	0,05	1,84	32	0,45
321	Икра кабачковая	60	4,08	6,38	27,17	73,2	0,18	0,14	24,15	49,21	1,34
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	131,26	0,06	0,04	0	11,62	0,78
393	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	40	0	0	2,83	19,2	0,32
Итого за завтрак:			14,06	19,25	55,65	440,71	0,26	0,23	28,87	92,83	2,89
Второй завтрак:											
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
Итого за второй завтрак:			1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
Обед											
67	борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,88	8,48	102,5	0,05	0,05	20,5	43,32	0,8
304	котлета мясная	80	16	14,78	26,76	183	0,2	0,08	0,41	30,2	1,45
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	118,08	0	0,005	0,36	28,64	1,12
10	каша рисовая рассыпчатая	150	1,8	31	3,75	243,75	0,06	0,03	6,6	12,8	0,4
700	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,29	93,86	0,09	0,03	0	12,86	1,73
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	84,58	0,08	0,04	0	14	2
итого за обед:			24,65	20,68	96,61	675,33	0,42	0,21	21,27	129,02	7,1
Уплотненный полдник											
185	каша молочная пшеничная	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,14	0,04	0	38	1,6
473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	2,95	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73
397	Какао с молоком	100	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	194,7	0,43

368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		14,3	15,44	78,04	509,38	0,29	0,27	11,43	260	4,96
	Итого за день:		54,01	55,37	250,5	1717,42	3,97	11,21	63,67	492,35	17,05

7-День											
Завтрак											
59	макароны запеченные с яйцом	155	7,23	6,67	39,54	185	0	0	0	0	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
3	Бутерброд с маслом	50	6,68	8,45	19,39	131,62	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого за завтрак:		13,97	15,14	68,92	356,62	0,07	0,08	0,14	150,1	1,24
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Итого за второй завтрак:		1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
Обед											
82	рассольник ленинградский	250	2,91	2,83	17,13	120,7	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
298	запеканка картофельная с печенью	200	14,12	9,04	20,29	296,25	0,08	0,15	20,03	60	29
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	118,08	0	0,005	0,36	28,64	1,12
340	Салат из моркови	60	2,1	0,08	22,5	31,5	0,06	0,04	0	30	24
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	84,58	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		27,18	19,74	115,09	750,58	0,435	0,37	36,26	186,1	36,73
Уплотненный полдник											
12	каша молочная дружба	205	1,69	3,63	4,73	241,11	0,06	0,03	5,47	10,98	0,39
	печенье	40	6	3,5	25,6	125,1	0,08	0,15	9	58,6	1,58
395	какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	107	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
700	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,29	93,86	0,09	0,03	0	12,86	1,73
	Итого за уплотненный полдник:		14,14	10,34	73,78	614,07	0,3	0,37	26,18	230,14	6,02
	Итого за день:		56,29	45,22	277,99	1813,27	3,805	11,32	64,68	576,84	46,09

8- День											
Завтрак											
237	каша молочная гречневая вязкая	205	26,31	18,1	25,72	246,17	0,08	0,4	0,36	221	1,03
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
1	Бутерброд с маслом	60	3,06	9,44	18,28	161	0,06	0,04	0	11,62	0,78
	Итого за завтрак:		29,43	27,56	53,99	447,17	0,14	0,44	0,39	240,32	2,09
Второй завтрак											
401	сок	200	5,22	4,5	7,2	92	0,07	0,31	1,26	0,18	0,18
	Итого за второй завтрак		5,22	4,5	7,2	92	0,07	0,31	1,26	0,18	0,18
Обед											
80	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,13	104,5	0,1	0,06	8,25	25,9	1,01
313	Пюре картофельное	150	5,72	4,05	25,76	137,25	0,14	0,07	0	9,86	3,03
355	рыба тушённая с овощами	140	0,88	2,49	3,5	142,7	0,02	0,02	0,66	14,56	0,2
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	118,08	0	0,005	0,36	28,64	1,12
700	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,29	93,86	0,09	0,03	0	12,86	1,73
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	84,58	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		16,18	10,36	107,76	813,22	0,43	0,45	9,27	105,82	9,09
Уплотненный полдник											
185	сырники из творога с повидлом	120	6,33	8,9	25,5	280,8	0,15	0,061	0	43,82	3,3
454	молоко кипяченое	180	3,53	3,75	36,27	226,8	0,06	0,036	0,024	11,64	0,82
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		10,26	13,05	71,57	554,6	0,24	0,117	10,02	71,46	6,32
	Итого за день:		61,09	55,47	240,52	1906,99	0,88	1,317	20,94	417,78	17,68



9- День											
Завтрак											
121	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,2	73,2	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
213	Яйца отварные	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,18	0	22	100
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	131,26	0,06	0,04	0	11,62	0,78
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Итого за завтрак:		14,35	19,74	60,26	475	0,13	0,11	2,97	136,83	73,1
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Итого за второй завтрак:		1	0	20,2	92	3	10,5	2,1	10,5	2,1
Обед											
58	щи из квашеной капусты	250	2,04	0,5	14,1	77,25	0,08	0,05	8,8	36,62	1,34
247	плов из птицы	160	14	8	3,51	304	0,12	0,1	2,64	43,5	0,93
321	кукуруза консервированная	60	4,08	6,38	27,17	126,5	0,18	0,14	24,15	49,21	1,34
8	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0,03	0	7,34	0,35
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	118,08	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		26,52	15,83	106,88	810,19	0,49	0,365	35,95	179,31	7,08
Уплотненный полдник											
185	каша молочная яневая	205	7,44	8,07	35,28	246,87	0,15	0,061	0	43,82	3,38
	Вафли	40	2,93	3,69	31,32	106,7	0,02	0,01	0	3,37	0,22
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12
473	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		11,78	15,22	58	491,3	0,132	0,38	15,91	197,67	102,96
	Итого за день:		53,65	50,79	245,34	1868,49	3,752	11,36	56,93	524,31	185,24

10- День											
Завтрак											
230	суп молочный пшеничный	205	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,22	0,19	95,3	70
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	131,26	0,06	0,04	0	11,62	0,78



Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждено  
 заведующий МБДОУ Зеленская Л.В.  
 Ивушка  
 Приказ № 570 от 11.09.2022г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>1- День</b>											
<b>Завтрак</b>											
215	Макароньы сыром	150	2,63	0,68	янв.00	218	0,03	0,03	2,56	07.янв	0,16
392	Какао с молоком	180	0,04	0,01	6,99	107	0	0	0,02	5,2	0,19
1	Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	131,26	0,05	0,03	0	9,3	0,062
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>10,41</b>	<b>23,83</b>	<b>25,93</b>	<b>456,26</b>	<b>0,108</b>	<b>0,36</b>	<b>2,97</b>	<b>93,7</b>	<b>2,072</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	92	0,015	0,015	3	10,5	2,1
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>92</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>											
276	Жаркое по-домашнему	210	20,8	5,33	18,5	265	0,17	0,26	7,25	24	3,05
76	свекольник со сметаной	250	1,68	4,09	13,27	109,75	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,8	118,08	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
	помидор огурец свежие	60	0,56	0,85	16,23	73,2	0,018	0,05	0	28,6	0,89
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	84,58	0,064	0,032	0	11,2	1,6
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,01</b>	<b>10,765</b>	<b>82,48</b>	<b>739,22</b>	<b>0,752</b>	<b>0,371</b>	<b>13,58</b>	<b>108,76</b>	<b>7,25</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
185	каша молочна манная жидкая	205	5,96	6,16	26,35	222,02	0	0	0	0	0
368	кофейный напиток с молоком	180	0,4	0,4	9,8	91	0,03	0,02	10	16	2,2
395	яблоко	100	2,34	2	10,63	47	0,03	0,11	0,98	109,7	0,1
473	печенье	40	3,51	2,75	24,23	125,1	0,06	0,04	0	12,2	0,66
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>575</b>	<b>28,08</b>	<b>11,31</b>	<b>71,01</b>	<b>537,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>10,98</b>	<b>137,9</b>	<b>2,96</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1945</b>	<b>65,4</b>	<b>45,905</b>	<b>197,6</b>	<b>1825,28</b>	<b>0,935</b>	<b>0,916</b>	<b>30,53</b>	<b>350,86</b>	<b>14,382</b>

## 2-День

## Завтрак

185	омлет с сыром	105	4,74	6,67	19,1	196,25	0,5	0,003	0			3,04
393	чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,1	40	0	0	1,42	10,9		0,21
3	Бутерброд с маслом	50	4,73	6,88	14,56	131,26	0,05	0,05	0,07	96,1		0,71
	Итого за завтрак:	445	9,54	13,56	40,76	367,51	0,55	0,053	1,49	107		3,96

## Второй завтрак

	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	92	0,015	0,015	3	10,5		2,1
	Итого за второй завтрак:	200	0,9	0	18,18	92	0,015	0,015	3	10,5		2,1

## Обед

282	запеканка рисовая с печенью	200	10,8	8,1	11	296,25	0,07	0,11	0,1	30,6		1,05
348	щи из свежей капусты и картофелем	250				84,75						
313	икра из свежих кабачков	60	5,72	4,05	25,76	41,7	0,14	0,07	0	9,86		3,03
9	хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	84,58	0,064	0,03	0	11,2		0,93
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,8	118,08	0,002	0,005	0,3	23,8		0,93
	Хлеб ржаной	50										
	Итого за обед:	700	19,49	12,645	71,24	625,36	0,276	0,301	0,4	75,46		5,94

## Уплотненный полдник

255	каша молочна ячневая	205	9,31	3,3	6,7	246,87	0,06	0,07	0,3	37,3		0,51
336	кофейный напиток с молоком	180	123	4,85	14,14	91	0,04	0,05	25,74	83,17		1,21
397	хлеб пшеничный	40	3,15	2,72	12,96	93,86	0,04	0,14	1,2	168,3		0,41
368	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16		2,2
	вафли	50	3,45	2,45	16,8	203	0,03	0,15	14,9	27,5		15,3
	Итого за уплотненный полдник:	405	135,86	11,27	43,6	535,48	0,17	0,28	37,24	304,77		4,33
	Итого за день:	1800	165,79	37,475	173,78	1850,91	1,011	0,649	42,13	497,73		16,33

## Завтрак

## 3-День

## Завтрак

231	запеканкатворожная с верм иповидлом	160	44,7	10,2	9,16	374,4	0,05	0,21	0,2	125,3		0,61
-----	-------------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	-----	-------	--	------

354		20	0,42	1,50	1,76	36,9	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06
392	кофейный напиток с молоком	180	0,04	0,01	6,99	102	0	0	0,02	5,2	0,19
1	Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	131,26	0,05	0,03	0	9,3	0,062
	Итого за завтрак:	430	47,61	19,26	32,53	644,56	0,11	0,25	0,23	147,99	0,922
Второй завтрак											
401	сок	200	4,35	3,75	6	92	0,06	0,26	1,05	0,18	0,15
	Итого за второй завтрак	200	4,35	3,75	6	92	0,06	0,26	1,05	0,18	0,15
Обед											
67	суп картофельный	250	0,94	3,89	5,39	93,5	0,04	0,03	10,63	34,18	0,59
33	суфле из рыбы	80	0,57	2,4	3,3	129	0,01	0,015	3,8	14,5	0,53
291	салат из свеклы	60	12,13	9,5	25,7	56,4	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,8	118,08	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
	гренки из пшеничного хлеба	25	2,4	0,3	14,47	89,48	0,06	0,024	0	9,6	1,29
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	84,58	0,064	0,032	0	11,2	1,6
	Итого за обед:	620	19,01	16,58	83,34	540,06	0,282	0,22	18,53	118,08	6,76
Уплотненный полдник											
94	суп молочный пшеничный	205	5,97	5,48	17,08	152	0,11	0,22	0,91	265,86	1,13
	яблоко	100	1,076	1,36	11,6	47	0,008	0,003	0	1,25	0,083
395	Какао с молоком	180	2,34	2	10,63	107	0,03	0,11	0,98	109,7	0,1
368	вафли	50	0,4	0,4	9,8	106,7	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник	345	9,7	9,24	49,11	463,57	0,178	0,353	11,89	392,81	3,513
	Итого за день:	1575	80,67	48,83	170,98	1740,19	0,63	1,083	31,7	659,06	11,345

4- день											
Завтрак											
275	запеканка манная с повидлом	120/20	6,4	11,1	0,75	225	0,11	1,2	0	14,5	0,85
336	чай с сахаром	180	123	4,85	14,14	40	0,04	0,05	25,74	83,17	1,21
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	131,26	0,05	0,03	0	9,3	0,062
	Итого за завтрак:	435	131,85	23,5	29,51	479,37	0,2	1,28	25,74	106,97	2,122
Второй завтрак:											
	кефир	180	0,9	0	18,18	216	0,015	0,015	3	10,5	2,1
	Итого за второй завтрак:	180	0,9	0	18,18	216	0,015	0,015	3	10,5	2,1
Обед											

321	суп с макаронами	250	3,06	4,8	20,43	104,75	0,14	0,11	18,16	37	1,01
255	каша гречневая рассыпчатая	100	9,31	3,3	6,7	162,1	0,06	0,07	0,3	37,3	0,51
87	курица в томатном соусе	120	6,88	6,72	11,46	300,9	0,08	0,12	7,3	36,24	1,01
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,8	118,08	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
9	хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	84,58	0,064	0,03	0	11,2	1,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,32</b>	<b>17,315</b>	<b>90,84</b>	<b>751,45</b>	<b>0,426</b>	<b>0,376</b>	<b>29,38</b>	<b>166,34</b>	<b>6,87</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
94	каша молочная дружба	205	5,97	5,48	17,08	304,9	0,11	0,22	0,91	265,86	1,13
397	кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	91	0,04	0,14	1,2	168,3	0,41
368	яблоко	100	1,5	0,5	21	47	0,04	0,05	10	8	0,6
454	булочка веснушка	45	5,92	3,53	18,76	135,9	0,05	0,08	0,024	32,66	0,58
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>514</b>	<b>16,54</b>	<b>12,23</b>	<b>69,8</b>	<b>578,8</b>	<b>0,24</b>	<b>0,49</b>	<b>12,13</b>	<b>474,82</b>	<b>2,72</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>174,61</b>	<b>53,045</b>	<b>208,33</b>	<b>2025,62</b>	<b>0,881</b>	<b>2,161</b>	<b>70,25</b>	<b>758,63</b>	<b>13,812</b>

5- День											
Завтрак											
240	супмолочный гречневый	250	13,61	10,67	14,63	21,35	0,05	0,23	1,33	116,5	1,19
354	чай с сахаом	180	0,42	январ.00	1,76	40	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06
1	бутербрд с сыром	60	2,45	7,55	14,62	360	0,05	0,03	0	9,3	0,062
392	итого за завтрак		16,48	18,23	31,01	421,35	0,11	0,27	1,34	133,99	1,31
Второй завтрак											
401	сок	200	4,35	3,75	6	92	0,06	0,26	1,05	0,18	0,15
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>
Обед											
63	свекольник со сметаной	250	2,84	4,08	11,62	134,75	0,07	0,04	5,03	40,2	1,36
302	тефтеля мясная	80	9,09	5,55	16,49	212	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
376	капуста тушеная	150	0,43	0,05	22,7	112,65	0,0045	0,012	0,82	11,8	0,3
	компот из сухофруктов	180	2,4	0,3	14,47	118,08	0,06	0,024	0	9,6	1,29

	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	84,58	0,064	0,032	0	11,2	1,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>665</b>	<b>17,4</b>	<b>10,46</b>	<b>78,96</b>	<b>692,64</b>	<b>0,83</b>	<b>0,22</b>	<b>13,19</b>	<b>114,1</b>	<b>6,05</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
94	картофельное пюре	150	5,97	5,48	17,08	137,25	0,11	0,22	0,91	265,86	1,13
	помидор огурец свежие	60	1,3	1,64	13,92	60	0,068	0,046	23	36,8	5,06
395	какао с молоком	180	2,34	2	10,63	107	0,03	0,11	0,98	109,7	0,1
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>480</b>	<b>10,01</b>	<b>9,52</b>	<b>51,43</b>	<b>555</b>	<b>0,238</b>	<b>0,396</b>	<b>3489</b>	<b>428,36</b>	<b>8,49</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1825</b>	<b>14,36</b>	<b>13,27</b>	<b>57,43</b>	<b>1693,08</b>	<b>0,298</b>	<b>0,656</b>	<b>3490</b>	<b>428,54</b>	<b>8,64</b>

Неделя: вторая

<b>6- День</b>											
<b>Завтрак</b>											
8	макароны отварные с сыром	150	5,1	2,56	0	171	0,01	0,04	0	24	0,34
321	кофейный напиток с молоком	180	3,06	4,8	20,43	91	0,14	0,11	18,16	37	1,01
1	Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	360	0,05	0,03	0	9,3	0,062
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>10,61</b>	<b>14,91</b>	<b>35,05</b>	<b>622</b>	<b>0,2</b>	<b>0,18</b>	<b>19,58</b>	<b>81,2</b>	<b>1,412</b>
<b>Второй завтрак:</b>											
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	92	0,015	0,015	3	10,5	2,1
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>92</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>											
67	борщ с капустой и картофелем	250	1,4	3,9	6,78	102,5	0,05	0,04	14,78	34,66	0,64
304	плов из птицы	160	14	13	23,4	304	0,17	0,07	0,36	26,4	1,27
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,8	118,08	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
10	кукуруза консервированная	60	1,2	2,07	2,5	126,5	0,04	0,02	4,4	8,58	0,27
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	84,58	0,064	0,032	0	11,2	1,6
	<b>итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>21,97</b>	<b>20</b>	<b>81,63</b>	<b>769,01</b>	<b>0,386</b>	<b>0,191</b>	<b>19,84</b>	<b>114,24</b>	<b>6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
185	каша молочная пшеничная жидкая	205	4,74	6,67	19,11	304,9	0,12	0,036	0	34,2	1,44
473	хлеб пшеничный	40	3,51	2,75	24,23	93,86	0,06	0,04	0	12,2	0,66
397	чай с сахаром	180	3,15	2,72	12,96	40	0,04	0,14	1,2	168,3	0,41

368	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
	печенье	40	3,45	2,86	13,84	125,1	0,25	0,02	1,8	36,48	0,85
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>575</b>	<b>15,25</b>	<b>15,4</b>	<b>79,94</b>	<b>610,86</b>	<b>0,25</b>	<b>0,236</b>	<b>11,2</b>	<b>230,7</b>	<b>4,71</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1930</b>	<b>48,73</b>	<b>50,31</b>	<b>214,8</b>	<b>2093,87</b>	<b>0,851</b>	<b>0,622</b>	<b>53,62</b>	<b>436,64</b>	<b>14,222</b>

7-День											
Завтрак											
59	каша молочная гречневая вязкая	205	5,42	5	29,66	246,17	0	0	0	0	0,00
392	чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	40	0	0	0,02	5,2	0,19
3	хлеб с маслом	50	4,73	6,88	14,56	131,26	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,19</b>	<b>11,89</b>	<b>51,21</b>	<b>417,43</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>101,3</b>	<b>0,9</b>
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	92	0,015	0,015	3	10,5	2,1
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>92</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
Обед											
82	Суп картофельный с крупой	250	2,15	2,27	13,71	104,5	0,09	0,05	6,6	19,68	0,87
298	перец фаршированный с мясом	190	10,61	6,81	15,04	165	0,06	0,12	15,03	45,2	22
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,8	118,08	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
340	соус томатно-сметанный	50	2,43	1,93	15,6	39,88	0,03	0,06	1,71	57,36	1,97
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	84,58	0,064	0,032	0	11,2	1,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>18,16</b>	<b>11,505</b>	<b>78,83</b>	<b>651,11</b>	<b>0,246</b>	<b>0,276</b>	<b>23,64</b>	<b>157,24</b>	<b>27,37</b>
Уплотненный полдник											
12	суп молочный с макаронами	250	1,15	2,49	3,22	181,5	0,04	0,02	3,72	7,46	0,26
217	пирожок с повидлом	45	6,22	11,57	2,97	119,7	0,05	0,25	1,03	53,5	1,31
395	кофейный напиток с сахаром	180	2,34	2	10,63	102	0,03	0,11	0,98	109,7	0,1
368	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>10,11</b>	<b>16,46</b>	<b>26,62</b>	<b>483,86</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>15,73</b>	<b>186,66</b>	<b>3,87</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,36</b>	<b>39,855</b>	<b>174,84</b>	<b>1644,4</b>	<b>0,461</b>	<b>0,741</b>	<b>42,46</b>	<b>455,7</b>	<b>34,24</b>



8- День											
Завтрак											
237	запеканка творожная	150	17,54	12,05	17,15	370,5	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
354	соус сметанный сладкий	50	2,85	январ.00	16,25	36,9	0,06	0,03	0,28	10,35	0,25
392	чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	40	0	0	0,02	5,2	0,19
1	бутерброд с повидлом	60	2,45	7,55	14,62	131,26	0,05	0,03	0	9,3	0,062
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>22,88</b>	<b>19,61</b>	<b>55,01</b>	<b>578,66</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,54</b>	<b>172,15</b>	<b>1,192</b>
Второй завтрак											
401	сок	200	4,35	3,75	6	92	0,06	0,26	1,05	0,18	0,15
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>
Обед											
80	Суп картофельный с крупой	250	2,14	2,24	13,7	104,5	0,08	0,05	6,6	20,72	0,8
313	рыба тушеная в овощах	140	5,72	4,05	25,76	142,7	0,14	0,07	0	9,86	3,03
355	картофельное пюре	150	0,53	1,5	2,11	137,25	0,01	0,01	0,4	8,77	0,12
9	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	84,58	0,064	0,03	0	11,2	1,6
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,8	118,08	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>11,36</b>	<b>8,285</b>	<b>76,05</b>	<b>587,36</b>	<b>0,296</b>	<b>0,301</b>	<b>7,3</b>	<b>74,35</b>	<b>6,48</b>
Уплотненный полдник											
185	каша молочна манная жидкая	205	4,74	6,67	19,1	222,02	0,14	0,055	0	39,45	3,04
454	вафли	50	2,65	0,56	14,65	106,7	0,08	0,15	1,5	38,96	2,45
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	107	0,04	0,14	1,2	168,3	0,41
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>400</b>	<b>10,94</b>	<b>10,35</b>	<b>56,51</b>	<b>482,72</b>	<b>0,29</b>	<b>0,365</b>	<b>12,7</b>	<b>262,71</b>	<b>8,1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1805</b>	<b>49,53</b>	<b>41,995</b>	<b>193,57</b>	<b>1740,74</b>	<b>0,806</b>	<b>1,246</b>	<b>21,59</b>	<b>509,39</b>	<b>15,922</b>

9- День											
Завтрак											
121	макароны запеченные с яйцом	205	0,60	4,20	4,2	250	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
213	Какао с молоком	180	5,08	4,60	0,28	107	0,03	0,18	0	22	100
1	Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	131,26	0,05	0,03	0	9,3	0,062
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,17</b>	<b>16,36</b>	<b>26,09</b>	<b>488,26</b>	<b>0,092</b>	<b>0,24</b>	<b>4,22</b>	<b>61,1</b>	<b>100,6</b>
Второй завтрак											
	кефир	180	0,9	0	18,18	216	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за второй завтрак:</b>		180	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>216</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
Обед											
58	суп картофельный	250	1,63	0,4	11,28	77,25	0,06	0,04	7,03	29,3	1,07
247	гуляш из отварной говядины	140	11,9	6,84	3	220,5	0,1	0,08	2,26	37,2	0,8
321	каша перловая рассыпчатая	100	3,06	4,8	20,43	162,1	0,14	0,11	18,16	37	1,01
9	хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	84,58	0,064	0,03	0	11,2	1,6
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,8	118,08	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,56</b>	<b>12,535</b>	<b>69,19</b>	<b>662,51</b>	<b>0,366</b>	<b>0,265</b>	<b>28,73</b>	<b>138,5</b>	<b>5,41</b>
Уплотненный полдник											
185	каша молочна ячневая	205	5,58	6,05	26,46	246,87	0,14	0,055	0	39,45	3,04
1	хлеб пшеничный	40	1,3	1,64	13,92	93,86	0,068	0,046	23	36,8	5,06
395	кофейный напиток с сахаром	180	2,34	2	10,63	102	0,03	0,11	0,98	109,7	0,1
473	яблоко	100	0,32	0,32	7,84	47	0,03	0,02	10	16	2,2
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>525</b>	<b>9,54</b>	<b>10,01</b>	<b>58,85</b>	<b>489,73</b>	<b>0,268</b>	<b>0,231</b>	<b>33,98</b>	<b>201,95</b>	<b>104</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1555</b>	<b>38,17</b>	<b>38,905</b>	<b>172,31</b>	<b>1856,5</b>	<b>0,741</b>	<b>0,751</b>	<b>69,93</b>	<b>412,05</b>	<b>212,11</b>

10- День											
Завтрак											
230	яйцо отварное	40	8,91	7,89	9,21	63	0,03	0,13	0,12	57,5	49
392	кофейный напиток с молоком	180	0,04	0,01	6,99	91	0	0	0,02	5,2	0,19
1	Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	131,26	0,05	0,03	0	9,3	0,062



1-я неделя  
1-й день (понедельник)

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
д/с «Ивушка» г.Цимлянска  
Л.В.Зеленская/



Меню на « \_\_\_\_\_ » 2022г.

№	Завтрак	Вес блюда	энергетическая ценность
1	Макароны с сыром	150	218
2	Какао с молоком	180	107
3	Бутерброд с повидлом	60	161
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>486</b>
№	Второй завтрак		
1	Сок фруктовый	200	92
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>92</b>
№	Обед		
1	Суп пшённый	250	104,5
2	Жаркое по домашнему	210	265
3	Зелёный горошек	60	73,20
4	Компот из сушеных фруктов	180	118,08
5	Хлеб ржаной	50	84,58
6	Хлеб пшеничный	40	93,86
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>739,22</b>
№	Уплотнённый полдник		
1	Каша молочная пшеничная	250	304,9
2	Чай с сахаром	180	40
3	Булочка веснушка	45	135,9
4	Яблоко	100	41,04
	<b>Итого за ужин</b>	<b>575</b>	<b>521,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 945</b>	<b>1 809,32</b>

Составил меню: повар  / Куфаева С.В./

1-я неделя  
2-й день (вторник)

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
д/с «Ивушка» г.Цимлянска  
Л.В.Зеленская/



Меню на « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

№	Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность
1	Суп молочный с макаронами	250	181,5
2	Чай с сахаром	180	40
3	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	93,86
4	Масло сливочное порционное	10	37,40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>352,76</b>
	<b>Второй завтрак</b>		
	Сок фруктовый	200	92
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>92</b>
№	<b>Обед</b>		
1	Суп гороховый	250	134,75
2	Курица в томатном соусе	120	300,9
3	Каша гречневая	100	162,1
4	Компот из сушеных фруктов	180	118,08
5	Хлеб ржаной	50	84,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>800,41</b>
№	<b>Уплотнённый полдник</b>		
1	Омлет с сыром	155	243,92
2	Кофейный напиток с молоком	180	91
3	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	93,86
4	Пряник	30	109,8
	<b>Итого за ужин</b>	<b>405</b>	<b>538,58</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 785</b>	<b>1 783,75</b>

Составил меню: повар Куфаева С.В. / Куфаева С.В

1-я неделя  
3-й день (среда)

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
д/с «Ивушка» г. Цимлянска  
Л.В. Зеленская/

Меню на « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

№	Завтрак	Наимен блюда	Энергетич ценность
1	Запеканка из творога с макаронами с повидлом	160	374,4
2	Чай с сахаром	180	40
3	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	93,86
4	Масло сливочное порционное	10	37,40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>545,66</b>
№	Второй завтрак		
1	Кефир	180	216
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>216</b>
№	Обед		
1	Суп картофельный с крупой гречневой	250	152
2	Суфле из рыбы	80	129
3	Салат из свёклы	60	56,4
4	Компот из сушеных фруктов	180	118,08
5	Хлеб ржаной	50	84,58
6	Хлеб пшеничный	40	93,86
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>540,06</b>
№	Уплотнённый полдник		
1	Каша молочная ячневая вязкая	205	246,87
2	Чай с сахаром	180	40
3	Пирожок с повидлом	45	119,7
4	Яблоко	100	41,04
	<b>Итого за ужин</b>	<b>345</b>	<b>447,61</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 575</b>	<b>1 749,33</b>

Составил меню: повар Куфаева С.В.

1 неделя  
4-й день ( четверг )

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
д/с «Ивушка» г. Цимлянска  
Л.В. Зеленская/

Меню на « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

2022г.

№	Завтрак	вес блюда	Энергетич ценность
1	Каша молочная пшённая	205	207,38
2	Чай с сахаром	180	40
3	Бутерброд с повидлом	60	161
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>408,38</b>
№	Второй завтрак		
1	Яблоко	100	41,04
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>66,34</b>
№	Обед		
1	Свекольник со сметаной	250	109,75
2	Каша перловая рассыпчатая	100	162,1
3	Бефстроганов из отварного говядины с соусом	120	271,02
4	Компот из сухофруктов	180	118,08
5	Хлеб ржаной	50	84,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>745,53</b>
№	Уплотнённый полдник		
1	Капуста квашенная	64	60,1
2	Картофельное пюре	200	182,5
3	Кофейный напиток с молоком	180	91
3	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	93,86
4	Кондитерские изделия	30	190,17
	<b>Итого за ужин</b>	<b>514</b>	<b>617,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 749</b>	<b>1 837,88</b>

Составил меню: повар Куфаева С.В. / Куфаева С.В./

1-я неделя  
5-й день (пятница)

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
д/с «Ивушка» г.Цимлянска  
Л.В.Зеленская/

Меню на « \_\_\_\_ » 2022г.



№	Завтрак	Вес блюда	Энергитеч ценность
1	Макароньы отварные с маслом	155	171
2	Чай с сахаром	180	40
3	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	93,86
4	Масло сливочное порционнее	10	37,40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>342,26</b>
№	Второй завтрак		
1	Сок	200	92
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>92</b>
№	Обед		
1	Манньый суп	250	104,5
2	Гренки из пшеничного хлеба	25	89,48
3	Голубцы ленивые с мясом	160	296
5	Компот из сушенньых фруктов	180	118,08
6	Хлеб ржаной	50	84,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>665</b>	<b>692,64</b>
№	Уплотнённьый полдник		
1	Каша молочная манная	150	166,51
2	Блинчики с повидлом	85	234
3	Молоко кипяченнее	180	226,8
5	Яблоко	100	41,04
	<b>Итого за ужин</b>	<b>480</b>	<b>668,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 825</b>	<b>1 795,25</b>

Составил меню: повар Куфаева С.В. / Куфаева С.В./



2-я неделя

6-й день ( понедельник )

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
д/с «Ивушка» г.Цимлянска  
Д.В.Зеленская/



Меню на « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

№	Завтрак	Вес блюда	Энергит ценность
1	Омлет натуральный	105	196,25
2	Икра кабачковая	60	73,20
3	Чай с сахаром	180	40
3	Бутерброд с повидлом	60	161
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>470,45</b>
№	Второй завтрак		
1	Сок	200	92
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>92</b>
№	Обед		
1	Борщ с капустой и картофелем	250	102,5
2	Котлета мясная	80	183
3	Каша рисовая рассыпчатая	150	243,75
4	Соус томатный	50	37,1
5	Компот из сушеных фруктов	180	118,08
6	Хлеб ржаной	50	84,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>769,01</b>
№	Уплотнённый полдник		
1	Каша молочная пшеничная жидкая	250	304,9
2	Кофейный напиток с молоком	180	91
3	Булочка веснушка	45	135,9
4	Яблоко	100	41,04
	<b>Итого за ужин</b>	<b>575</b>	<b>572,84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 930</b>	<b>1874,56</b>

Составил меню: повар Куфаева С.В. / Куфаева С.В./

2-я неделя  
7-й день (вторник)

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
д/с «Ивушка» г. Цимлянска  
/Л.В.Зеленская/



Меню на « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

№	Завтрак	Вес блюда	Энергитическая ценность
1	Макаронны запечённые с яйцом	155	185
2	Чай с сахаром	180	40
3	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	93,86
4	Масло сливочное порционное	10	37,40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>356,26</b>
№	Второй завтрак		
1	Сок	200	92
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>92</b>
№	Обед		
1	Рассольник ленинградский	250	120,7
2	Запеканка картофельная с печенью	200	296,25
3	Салат из моркови	60	31,5
4	Компот из сушеных фруктов	180	118,08
5	Хлеб ржаной	50	84,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>651,11</b>
№	Уплотнённый полдник		
1	Каша молочная дружба	205	241,11
2	Какао с молоком	180	107
3	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	93,86
4	Пряник	30	109,8
	<b>Итого за ужин</b>	<b>455</b>	<b>551,77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>1 651,14</b>

Составил меню: повар Куфаева С.В.

2-я неделя  
8-й день ( среда )

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
д/с «Ивушка» г.Цимлянска  
Л.В.Зеленская/



Меню на « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

№	Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность
1	Каша молочная гречневая вязкая	205	246,17
2	Чай с сахаром	180	40
3	Хлеб пшеничный с маслом	50	170
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>456,17</b>
№	Второй завтрак		
1	Сок фруктовый	200	92
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>92</b>
№	Обед		
1	Суп картофельный с крупой рисовой	250	104,75
2	Рыба тушеная с овощами	140	142,7
3	Пюре картофельное	150	137,25
4	Компот из сушеных фруктов	180	118,08
5	Хлеб ржаной	50	84,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>587,36</b>
№	Уплотнённый полдник		
1	Сырники из творога с повидлом	120	280,8
2	Молоко кипячёное	180	226,8
3	Яблоко	100	41,04
	<b>итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>548,64</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 805</b>	<b>1 675,17</b>

Составил меню: повар Куфаева С.В. / Куфаева С.В./

2-я неделя  
9-й день (четверг)

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
д/с «Ивушка» г.Цимлянска  
Л.В.Зеленская/

Меню на « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_



№	Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность
1	Яйцо отварное	40	63
2	Икра кабачковая	60	73,20
3	Чай с сахаром	180	40
4	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	93,86
5	Масло сливочное порционное	10	37,40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>307,46</b>
№	Второй завтрак		
1	Кефир	180	216
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>216</b>
№	Обед		
1	Щи из квашеной капусты	250	77,25
2	Плов из курицы	160	304
3	Кукуруза консервированная	60	126,5
4	Компот из сушеных фруктов	180	118,08
5	Хлеб ржаной	50	84,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>710,41</b>
№	Уплотнённый полдник		
1	Каша молочная ячневая вязкая	205	246,87
3	Кофейный напиток с молоком	180	91
4	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	93,86
5	Вафли	30	106,7
	<b>Итого за ужин</b>	<b>455</b>	<b>538,43</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 665</b>	<b>1 771,89</b>

Составил меню: повар Куфаева С.В.

2-я неделя  
10-день(пятница)



Меню на « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

№	Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность
1	Суп молочный пшеничный	250	152
2	Чай с сахаром	180	40
3	Бутерброд с маслом	50	170
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>362</b>
№	Второй завтрак		
1	Сок фруктовый	200	92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>92</b>
№	Обед		
1	Суп гороховый	250	134,75
2	Суфле куриное с рисом	80	173
4	Икра из свёклы	60	56,1
5	Компот из сухофруктов	180	118,08
6	Хлеб ржаной	50	84,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>566,51</b>
№	Уплотнённый полдник		
1	Каша манная молочная жидкая	205	222,02
2	Кофейный напиток с сахаром	180	102
2	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	93,86
4	Печенье	30	125,1
	<b>Итого за ужин</b>	<b>455</b>	<b>542,98</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 755</b>	<b>1 563,49</b>

Составил меню: повар Куфаева С.В.