

ШТО-ОСЕНЬ

Утверждаю  
Заведующий МДБОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 53»



## МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20	1,1	2,0	3,5	65,0
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ		130/20/10	6,4	6,1	25,7	165,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	0,9	1,1	11,2	49,0
			<b>8,4</b>	<b>9,2</b>	<b>40,4</b>	<b>279,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ		150	0,5	0,2	18,0	75,6
			<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18,0</b>	<b>75,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		30	0,2	1,8	0,7	20,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		180	2,0	6,6	9,9	101,9
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		60	7,4	5,7	10,2	123,2
РАГУ ОВОЩНОЕ		110	2,1	1,8	13,7	81,3
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		150	0,2	0,2	18,3	76,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>71,0</b>	<b>490,0</b>
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		60	7,5	9,1	8,1	141,0
ФИТОЧАЙ		150	0	0	4,9	19,4
ГРУША СВЕЖАЯ		95	0,4	0,3	9,8	44,7
			<b>7,9</b>	<b>9,4</b>	<b>22,8</b>	<b>205,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,5</b>	<b>35,2</b>	<b>152,2</b>	<b>1 050,6</b>



# МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		20	2,0	2,7	4,9	79,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,4	5,5	20,6	139,8
КАКАО С МОЛОКОМ		180	1,0	1,2	15,1	61,0
			<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		180	2,1	2,3	10,2	70,0
			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО		30	0,3	0,1	1,1	7,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180/45	3,9	9,9	8,3	112,0
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		35/25	4,8	4,3	3,8	100,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		90/20	2,1	2,3	24,4	120,1
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,8	0	15,3	64,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>14,7</b>	<b>16,9</b>	<b>71,1</b>	<b>490,8</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ С СОУСОМ		100/20	4,9	6,9	10,1	143,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,1	0	12,4	26,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>6,3</b>	<b>7,1</b>	<b>31,0</b>	<b>210,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,5</b>	<b>35,7</b>	<b>152,9</b>	<b>1 051,0</b>



Строгичева А.И.



# МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,0	2,2	15,3	80,2
ОМЛЕТ С СЫРОМ		130	4,5	7,2	2,2	142,6
ОВОЩИ ПОРЦИОННО		30	0,3	0	1,0	5,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,1	0	12,4	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,4	25,5
			<b>8,4</b>	<b>9,5</b>	<b>40,3</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		95	0,4	0,4	9,3	42,2
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>42,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ		30	0,3	1,6	3,6	29,7
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		180	1,5	2,7	14,3	109,6
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		40/120	9,8	11,6	21,3	205,0
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ		150	0,3	0,2	13,6	58,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>71,0</b>	<b>490,0</b>
<b>Полдник</b>						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		100/30	6,2	7,3	24,3	187,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	1,8	1,6	7,2	50,1
			<b>8,0</b>	<b>8,9</b>	<b>31,5</b>	<b>238,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,5</b>	<b>35,2</b>	<b>152,1</b>	<b>1 050,2</b>

Строчанова А.И.



# МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20	1,1	4,0	3,5	80,0
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"		130	4,8	4,2	16,2	105,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	0,9	1,1	11,2	49,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
			<b>8,3</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		180	2,1	2,3	10,2	70,0
			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ		30	0,3	1,0	1,5	17,3
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ		180/35/12	3,9	8,0	13,3	158,0
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		40/20	5,4	5,8	11,6	99,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		120	2,3	1,3	18,6	98,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>71,0</b>	<b>490,6</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		30	0,4	1,8	1,1	22,7
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		60	4,6	5,1	16,7	130,2
ФИТОЧАЙ		150	0	0	4,1	16,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>6,3</b>	<b>7,1</b>	<b>30,4</b>	<b>210,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,4</b>	<b>35,2</b>	<b>152,2</b>	<b>1 050,9</b>





# МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		20	2,0	2,7	4,9	79,4
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ		130	3,8	5,4	10,4	94,5
КАКАО С МОЛОКОМ		180	1,0	1,2	15,1	61,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
			<b>8,3</b>	<b>9,4</b>	<b>40,1</b>	<b>280,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		180	2,1	2,3	10,2	70,0
			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО		30	0,2	0	0,8	4,2
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ		180	2,2	5,5	5,9	80,7
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ		130/30	9,3	10,4	35,3	271,5
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ		180	0,2	0,2	11,1	47,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>71,3</b>	<b>490,8</b>
<b>Полдник</b>						
ОВОЩИ ПОРЦИОННО		30	0,3	0	1,0	5,5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		60	3,9	6,7	6,2	96,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	14,7	66,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>6,3</b>	<b>7,1</b>	<b>30,4</b>	<b>210,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,4</b>	<b>35,2</b>	<b>152,0</b>	<b>1 051,7</b>



# МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗЕФИР		30	0,2	0	12,5	92,3
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		130	6,6	9,1	6,3	116,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		175/5	0,1	0	12,4	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
			<b>8,4</b>	<b>9,2</b>	<b>40,9</b>	<b>280,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ		95	0,4	0,3	9,8	44,7
			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>44,7</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО		30	0,3	0,1	1,1	7,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180/40	4,4	2,4	14,9	112,7
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		40/20	6,2	8,7	7,9	131,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	2,8	7,0	15,2	121,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		150	0	0	14,0	56,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>16,5</b>	<b>18,5</b>	<b>71,3</b>	<b>515,5</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		60	3,1	4,2	21,8	115,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	3,2	3,0	8,4	94,3
			<b>6,3</b>	<b>7,2</b>	<b>30,2</b>	<b>210,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,6</b>	<b>35,2</b>	<b>152,2</b>	<b>1 050,7</b>





# МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20	1,1	4,0	3,5	80,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		115/35	7,3	5,7	32,0	181,0
ФИТОЧАЙ		180	0	0	4,9	19,4
			<b>8,4</b>	<b>9,7</b>	<b>40,4</b>	<b>280,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		180	2,1	2,3	10,2	70,0
			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		30	0,3	1,1	2,5	21,0
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		180	2,3	2,1	12,2	100,3
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		45/115	9,1	13,0	27,6	235,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ		180	0,2	0,2	11,3	47,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>14,7</b>	<b>16,7</b>	<b>71,8</b>	<b>490,4</b>
<b>Полдник</b>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ		110	3,9	6,7	2,7	81,9
СОК АБРИКОСОВЫЙ		150	1,1	0,2	19,2	87,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>6,3</b>	<b>7,1</b>	<b>30,4</b>	<b>210,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,5</b>	<b>35,8</b>	<b>152,8</b>	<b>1 050,8</b>

Строганова А.И.



# МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		20	2,0	2,7	4,9	79,4
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ		130	4,3	5,5	14,4	105,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	0,9	1,1	11,2	49,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
			<b>8,7</b>	<b>9,4</b>	<b>40,2</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		180	2,1	2,3	10,2	70,0
			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО		30	0,2	0	0,8	4,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		180/30	3,4	8,3	16,0	135,2
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		30/20	4,0	5,3	9,1	79,8
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		90/20	4,1	2,3	13,3	126,0
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ		150	0,3	0,2	13,6	58,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>14,8</b>	<b>16,4</b>	<b>71,0</b>	<b>490,9</b>
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ		60	6,2	7,0	17,9	183,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,1	0	12,4	26,2
			<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>30,3</b>	<b>209,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,9</b>	<b>35,1</b>	<b>151,7</b>	<b>1 050,6</b>





# МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАРМЕЛАД		30	0,1	0	11,6	81,5
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ		130	6,5	8,1	4,1	98,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	1,0	1,2	15,1	61,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	0,8	0,1	9,8	39,5
			<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		95	0,4	0,4	9,3	42,2
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>42,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		30	0,4	1,8	1,1	22,7
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		180	4,1	6,9	9,9	105,5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		130/30	6,0	7,3	20,6	156,5
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		150	0,5	0	17,1	98,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			<b>14,5</b>	<b>16,4</b>	<b>71,1</b>	<b>490,8</b>
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		50	5,9	7,1	21,6	174,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,2	1,8	9,5	63,5
			<b>8,1</b>	<b>8,9</b>	<b>31,1</b>	<b>237,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,4</b>	<b>35,1</b>	<b>152,1</b>	<b>1 050,5</b>

Строганова А.И.



# МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		20	2,0	2,7	4,9	79,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		115/35	3,9	4,5	24,5	128,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,2	10,6	72,8
			<b>8,5</b>	<b>9,4</b>	<b>40,0</b>	<b>280,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		180	2,1	2,3	10,2	70,0
			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ		30	0,3	1,8	1,5	24,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		180/15	4,3	4,6	15,3	92,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ		40/20	4,7	5,8	11,0	124,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	1,7	3,8	12,9	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			<b>14,5</b>	<b>16,4</b>	<b>70,9</b>	<b>490,0</b>
<b>Полдник</b>						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ		110/20	5,8	6,8	8,6	129,3
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		150	0,5	0,3	21,8	81,0
			<b>6,3</b>	<b>7,1</b>	<b>30,4</b>	<b>210,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,4</b>	<b>35,2</b>	<b>151,5</b>	<b>1 050,5</b>