

Меню 4-7 лет (весна, 2024г)

Утверждаю
заведующий МБДОУ д/с № 40
"Сороконожка"

Н.И. Скорнякова

Наименование	ВЫХОД 3-7 л	Ккалл
1 день (понедельник)		
Завтрак		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	422	385,2
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	180	77,18
Обед		
Икра морковная	50	55,99
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Щи по-уральски (говядина)	200	88,11
Шницель рубленый (говядина)	70	148,8
Соус красный основной	30	19,97
Макаронные изделия отварные	130	145,99
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	649,22
Полдник		
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара", м.д.ж 2,5%)	180	90
Кондитерские изделия: Пряник	60	220,8
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	340	354,8

ужин		
Салат из свеклы с чесноком	50	54,87
Зразы рыбные с яйцом (минтай)	70	96,69
Соус томатный	30	16,85
Картофель отварной в молоке	130	109,72
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	510	479,53
среднедневная сбалансированность		1945,9
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
2 день (вторник)		
завтрак		
Каша молочная пшеничная жидкая	200	177,5
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	20	47
итого	407	379,47
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	180	95,27
обед		
Салат "Здоровье"	50	46,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	200	108,07
Суфле из кур/масло сливочное после термообработки	70	131,33
Масло сливочное после термообработки	5	33,1
Каша вязкая (гречневая)	130	126,1
Кисель из сухофруктов	180	73,5
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	695	659,5
Полдник		
Чай с сахаром	200	40
Сдоба обыкновенная	60	189,16

итого	260	229,16
ужин		
Запеканка из творога с яблоками/соус молочный сладкий №369	180	258,86
Напиток из шиповника	180	46,07
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
итого	490	470,4
среднедневная сбалансированность		1833,9
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
3 день		
завтрак (среда)		
Суп молочный с крупой (рис)	200	132,4
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	97,36
Масло (порциями)	7	64,87
Сыр (порциями)	10	38
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	422	391,38
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	180	81,9
обед		
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	200	80,51
Рыба(минтай), запеченная с морковью	80	87,08
Пюре картофельное	130	118,77
Компот из свежих яблок с лимоном	180	47,79
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Итого	645	463,4
Полдник		
Чай с лимоном	180	41
Кондитерские изделия: Печенье	60	271,8
итого	240	312,8
ужин		
Сырники с морковью/соус яблочный №230	180	299,73

Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	110,18
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	510	491,98
среднедневная сбалансированность		1741,5
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
4 день (четверг)		
завтрак		
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/50)	180	260,78
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	190	88,09
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	407	484,24
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
обед		
Винегрет овощной	50	47,4
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп из овощей (мясо птицы)	200	81,73
Котлеты припущенные(птица)	70	134,31
Соус молочный	30	33,7
Пюре из гороха с маслом	130	218,89
Напиток яблочный	180	48,72
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	694
Полдник		
К/м продукция "Бифидок"(АО "АФ"Ангара")	190	94,5
Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	145,17
итого	250	239,67
ужин		
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	200	228,98
Чай с сахаром	200	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	47

итого	450	374,73
Среднедневная сбалансированность		1887,6
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
5 день (пятница)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (пшеница)	200	146,8
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	35	82,25
итого	432	422,02
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из свеклы и моркови	50	54,59
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	200	89,91
Оладьи из печени по-кунцевски	70	151,67
Соус молочный к блюдам	25	18,72
Макаронные изделия отварные	130	145,99
Компот из яблок и изюма	180	60,54
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	710	650,67
Полдник		
Чай с повидлом	200	40
Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	260	229,16
ужин		
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	55,6
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	60	8,2
Голубцы ленивые	190	240,35
Компот из сухофруктов и шиповника	180	52,24

Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	41,98
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	41,2
итого	460	431,38
Среднедневная сбалансированость <i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		1777,2
6 день (понедельник)		
завтрак		
Каша молочная манная жидкая	200	158,68
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	35	82,25
итого	432	383,80
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
обед		
Салат из свеклы	50	47,0
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп с макаронными изделиями (говядина)	200	101,46
Рулет с луком и яйцом	70	12,8
Соус молочный	30	33,7
Каша вязкая (гречневая)	130	126,1
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	511,34
Полдник		
К/м продукция "Йогурт" (АО "АФ"Ангара")	200	100
Кондитерские изделия: Пряник	60	220,8
итого	260	320,8
ужин		
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	80	74,96
Картофель отварной в молоке	130	109,72
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9

Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	450	397,83
Среднедневная сбалансированность		1708,8
7день (вторник)		
завтрак		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	417	409,05
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	180	81,9
обед		
Суп- лапша домашняя (птица)	200	114,4
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	136,89
Рагу из овощей	130	111,67
Компот из свежих яблок с лимоном	180	47,79
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	635	540
Полдник		
Чай с лимоном	190	43,05
Пирог открытый	60	165
итого	250	208,05
ужин		
Суфле творожное/соус сметанный 6/11/екат-11	190	268,57
Кисель из сухофруктов	180	68,39
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	495	439,71
Среднедневная сбалансированность		1678,7

<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
8 день (среда)		
Завтрак		
Суп молочный с крупой (ячневая)	200	142,2
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	97,36
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	412	363,2
2завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
Обед		
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	77,24
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп крестьянский с крупой (птица)	200	97,39
Птица, тушенная с овощами	200	205,35
Компот из сухофруктов и шиповника	180	52,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	685	561,47
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	200	106
Ватрушка французская	50	158,81
итого	250	264,81
ужин		
Икра морковная	50	46,66
Макароны, запеченные с яйцом	205	250
Чай с сахаром	180	40
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	465	407,2
Среднедневная сбалансированность		1686,9
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
9 день (четверг)		

завтрак		
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	167,44
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	417	386,71
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	55,6
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп картофельный с бобовыми (птица)	200	117,26
Биточки припущенные(птица)/соус молочный	70	134,31
Соус молочный	30	33,7
Каша вязкая (пшенная)	130	136,5
Кисель из шиповника	180	94,99
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	667,9
Полдник		
К/м продукция "Снежок" (АО "АФ"Ангара")	180	90
Блинчики с повидлом	110	190
итого	290	280
ужин		
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	80	104,2
Пюре картофельное с морковью	130	108,42
Компот из плодов сушеных (изюм)	200	84,31
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	51,5
итого	460	407,18
Среднедневная сбалансированность		1785,8
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
10 день (пятница)		

завтрак		
Суп молочный с крупой (кукуруза)	200	131,8
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Сыр (порциями)	10	38
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	427	395,27
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	180	95,27
обед		
Салат "Здоровье"	50	46,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	200	80,51
Фрикадельки из кур (м.д.ж. 12%)	70	131,68
Соус томатный	30	18,02
Рис отварной с овощами	130	159,25
Напиток яблочный	180	55,86
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	621,05
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	190	100,6
Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	250	289,76
ужин		
Икра кабачковая после т/о	50	59,5
Макароны, запеченные с сыром	205	272
Чай с лимоном	180	41
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	575	463,5
Среднедневная сбалансированность		1864,9
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
11 день (понедельник)		

завтрак		
Каша молочная манная жидкая	200	158,68
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	422	360
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из свеклы с чесноком	50	54,87
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	60	8,2
Суп рисовый с мясом (говядина)	200	84,19
Котлеты рубленые (говядина)	70	148,8
Соус молочный	30	33,7
Каша вязкая (гречневая)	130	126,1
Компот из плодов сушеных (курага)	180	76,51
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	653,400
Полдник		
К/м продукция "Варенец"(АО "АФ"Ангара" м.д.ж 2,5%)	200	90
Кондитерские изделия: Пряник	60	220,8
итого	260	310,8
ужин		
Котлеты рыбные запеченные (минтай)	70	99,07
Соус томатный	30	18,02
Пюре картофельное	130	118,77
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	465	449,01
Среднедневная сбалансированность		1817,51
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
12 день		
12 день (вторник)		

завтрак		
Суп молочный с крупой ("Геркулес")	180	133,92
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	35	82,5
	402	371,39
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
обед		
Винегрет овощной	50	47,4
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	200	114,4
Мясо кур отварное в соусе	80	137,58
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная65/65)	130	108,29
Напиток яблочный	200	62,07
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	51,5
итого	580	471,7
Полдник		
Чай с лимоном	190	43,83
Булочка "Веснушка"	60	199,3
итого	250	243,13
ужин		
Пудинг из творога с рисом (творог 5% АО "АФ "Ангара")/соус фруктовый из кураги	190	297,81
Компот из сухофруктов и шиповника	200	57,46
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	450	496
Среднедневная сбалансированность		1677,49
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
13 день (среда)		
завтрак		
Каша "Дружба"	200	170,06
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	97,36
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75

итого	412	391,0
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	180	81,9
обед		
Салат "Степной"	50	42,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп из овощей (птица)	200	90,77
Зразы рубленые из птицы с омлетом и овощами	70	127,6
Соус томатный	30	18,02
Каша вязкая (пшенная)	130	136,5
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	605,77
Полдник		
Чай с сахаром	180	40
Уголок творожный	80	207,84
итого	260	247,84
ужин		
Запеканка картофельная с печенью	160	206
Соус красный основной	30	9,98
Кисель из шиповника	180	95,0
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Фрукты и ягоды свежие (банан)	50	47,5
итого	450	428,97
Среднедневная сбалансированность		1755,5
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
14 день (четверг)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	200	141,6
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Масло (порциями)	7	64,87
Сыр (порциями)	10	38
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	427	398,87

2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	200	85,66
обед		
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	50	50,63
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	200	81,37
Шницель припущенный (птица)/соус	70	134,31
Соус красный основной	30	20,0
Каша вязкая (пшеничная)	130	132,08
Компот из свежих яблок с лимоном	180	47,79
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	715	547,6
Полдник		
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Кондитерские изделия: Печенье	60	271,8
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	340	376,9
ужин		
Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай)	70	97,98
Картофель отварной	130	123,37
Чай с повидлом	200	44,4
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	455	395,0
Среднедневная сбалансированность		1804,1
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		
15 день (пятница)		
завтрак		
Икра кабачковая после т/о	50	59,5
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/40)	130	201,28
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	35	70,5
итого	402	486,3

Рулет с луком и яйцом	70	12,8
Салат из отварного картофеля, с солеными огурцами и растительным маслом	50	43,12
Салат из моркови с зеленым горошком	50	60,04