

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А.Косолапов
печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: первый

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,04	5,2	29,39	162,32	0,2	омлет натуральный	130
0,6	2,35	3,85	39	0,04	Икра кабачковая	50
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,23	0	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
9,99	10,89	54,09	337,73	0,58	Итого	400

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,4	0,05	0,8	5	1,75	овощи по сезону	50
6,01	4,14	14,65	119,82	5,12	суп картофельный с бобовыми (горох)	180
2,56	10,4	21,8	188,96	11,66	гуляш	70
8,3	8,95	37,7	262,5	0	Каша гречневая рассыпчатая	130
0,14	0,14	25,092	103,14	16,19	компот из свежих плодов с витамином С	180
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
20,5	24,34	116,412	767,09	34,72	Итого	660

ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	0,15	Сдоба обыкновенная	70
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
8,65	5,56	52,12	295,73	1,302	Итого	250
39,64	40,79	232,722	1446,55	76,602	Всего на день	1410

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А.Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: второй

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,04	5,69	17,78	101,52	0	суп молочный с макаронными изде	185
2,07	6,56	13,03	119	0	бутерброд с маслом 30/5	35
0,24	0,02	10,2	41	2,83	чай с сахаром и лимоном	180
7,35	12,27	41,01	261,52	2,83	Итого	400

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	44	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	44	10	Итого	100

Обед

0,89	1,76	4,71	33,75	1,15	морковь припущенная	50
1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	Борщ с капустой и картофелем со см	185
14,14	14,73	21,51	211,34	0,7	котлеты рубленые из птицы	70
3,12	7,8	30,94	173,29	0	рис припущенный	130
0,28	0,99	1,17	14,82	0,01	соус сметанный	20
0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	Компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
23,88	31,69	114,03	739,76	9,56	Итого	685

ПОЛДНИК

0,6	1,35	3,97	30,45	0,1	соус молочный сладкий	20
17,1	12,2	15,5	244	0,42	запеканка из творога	100
2,67	2,34	14,31	89	0	чай с молоком	180
20,37	15,89	33,78	363,45	0,52	Итого	300
52	60,25	198,62	1408,73	22,91	Всего на день	1485

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А.Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: третий

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
7,92	8,21	31,97	234,72	0,48	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
3,86	2,93	11,33	86	0,17	кофейный напиток с молоком	180
14,28	15,08	72,2	448,32	1,13	Итого	405
2 ЗАВТАК						
0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100
Обед						
7,92	8,21	31,097	234,72	0,48	салат карт.с луком	50
4,64	2,49	16,65	107,64	5,94	суп картофельный с макаронными изд	180
11,84	16,89	39,21	340,77	0	голубцы с мясом (ленивые)	90
0,09	0,04	22,59	107,28	1,62	кисель из яблок с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
27,6	28,26	126,747	880,15	8,04	Итого	550
ПОЛДНИК						
5,04	5,76	7,38	105,3	0	кисломолочный продукт (кефир)	180
2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	булочка Российская	70
7,47	7,72	28,58	178,2	0,03	Итого	250
49,85	51,06	237,627	1552,67	49,2	Всего на день	1305

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А.Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: четвертый

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,66	7,55	33,74	203,04	0,48	каша жидкая молочная овсяная	180
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,18	0	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
9,96	10,89	54,59	339,45	0,82	Итого	400

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед

0,7	1,99	3,94	36,65	2,8	Икра свекольная	50
1,27	3,56	5,68	90,06	6,4	Щи из свежей капусты с картофелем	185
3,9	4,85	23,06	151,45	12,3	Картофель отварной	130
9,24	4,55	7,42	104,86		Котлеты рыбные	70
0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	Соус сметанный с томатом	30
0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	компот из свежих плодов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,8	0,39	7,35	46,41	0	хлеб пшеничный	30
19,37	16,83	86,26	608,13	22,38	Итого	705

ПОЛДНИК

8,78	8,69	54,07	329,54	0	оладьи с повидлом	125
5,22	4,5	8,6	96,3	2,96	молоко кипяченое	180
14	13,19	62,67	425,84	0	Итого	305
43,73	41,31	213,32	1420,42	33,2	Всего на день	1510

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А.Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: пятый

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
7,43	5,82	33,86	217,54	0,48	каша жидкая молочная пшенная	185
2,07	6,56	13,03	119	0	бутерброд с маслом 30/5	35
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
13,17	15,57	62,71	443,54	1,632	Итого	400

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,7	1,99	3,94	36,65	2,8	Салат из квашенной капусты	50
6,85	4,03	43,03	105,26	7,06	суп картофельный с крупой	180
7,9	10,04	10,23	162,96		макароны отварные с маслом	130
10,43	7,98	9,03	150,5	4,71	Тефтели	70
0,615	1,57	2,13	25,14	0,105	соус сметанный	30
0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
21,697	17,251	97,346	640,41	15,287	Итого	695

ПОЛДНИК

14,83	11,05	24,9	258,05	0,19	вареники ленивые с смет. соусом	115
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
14,89	11,06	38,4	312,05	0,49	ИТОГО	295
50,257	43,881	208,56	1442	57,409	Всего на день	1490

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А.Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: шестой

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
8,58	8,83	22,93	205,66		макароны отварные с маслом ,сах	160
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,26	0,022	11,33	45,6	3,14	чай с сахаром и лимоном	200
11,34	12,792	63,16	378,86	3,62	Итого	405

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,71	3,04	4,2	46,95	4,75	свекла отварная с растительным маслом	50
4,15	2,95	10,26	85,38	2,79	суп картофельный с клецками	180
16,68	9,4	22,68	242,64	0,54	плов из птицы	180
0,094	0,108	26,16	105,02	1,62	кисель из яблок	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,8	0,75	7,35	46,41	0	хлеб пшеничный	30
25,344	16,548	82,95	585,2	9,7	Итого	650

полдник

4,22	4,81	29,22	177	0	булочка Домашняя	60
3	2,47	15,11	93,94	0	чай с молоком	190
7,22	7,28	44,33	270,94	0	Итого	250
44,404	36,62	200,54	1281	53,32	Всего на день	1405

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А.Косолапов
печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: седьмой

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,66	7,55	33,74	203,04	0,48	каша рисовая молочная жидкая с с	180
2,32	2,95	0	36	0,03	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
9,84	10,90	54,59	339,45	0,82	Итого	400

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед

0,66	1,7	3,42	31,62	4,75	салат из моркови	50
1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	борщ с капустой и картофелем со с	180
11,56	8,28	25,35	220,62	0,07	котлеты биточки, шницели	70
3,26	9,61	19	181,5	0,83	Пюре картофельное	130
0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	компот из свежих плодов с витамин	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
20,77	26,14	100,982	731,65	13,51	Итого	665

ПОЛДНИК

0,6	1,35	3,97	30,45	0,1	соус молочный сладкий	20
12,6	22,49	25,76	323,38	0,42	запеканка из творога	100
5,22	4,5	7,2	90	0	кисломолочный продукт (кефир)	180
18,42	28,34	36,93	443,83	0,52	Итого	300
49,43	65,78	202,302	1561,93	24,85	Всего на день	1465

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А.Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: восьмой

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,4	7,35	26,37	215,1	0,48	каша жидкая молочная из манной крупы	180
3,12	7,57	19,81	160,1	0	бутерброд с маслом 30/10	40
3,86	2,93	11,33	86	0,17	кофейный напиток с молоком	180
12,38	17,85	57,51	461,2	0,65	Итого	400

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,7	1,99	3,94	36,65	2,8	салат картофель с луком	50
1,59	4,1	7,35	73,66	6,4	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180
8,37	4,58	7,22	101,8	14,77	Запеканка из печени и риса	70
0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	соус сметанный	20
0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
14,76	12,46	65,1	436,06	24,69	Итого	550

ПОЛДНИК

4,32	1,76	41,67	201	0,03	пирожок с повидлом	75
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
4,38	1,77	55,17	255	0,33	Итого	255
32,02	32,08	187,88	1198,26	65,67	Всего на день	1305

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.



М.А.Косолапов
печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4



М.В.Повечерова
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: девятый

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,66	7,55	33,74	203,04	0,48	каша жидкая молочная овсяная	180
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,12	0,02	10,2	41	2,83	Чай с сахаром и лимоном	180
8,28	11,51	72,84	371,64	3,79	Итого	405

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед

0,7	5,05	3,4	62	8,1	овощи по сезону	50
1,45	3,66	8,62	77,22	5,94	рассольник ленинградский	180
9,2	11,9	12,4	190,12		Зразы рубленые	70
3,12	7,8	30,94	173,29	0	рис припущенный	130
0,07	0,04	20,73	100,44	1,62	кисель из яблок с витамином С	180
1,59	0,25	10,25	49,5	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
17,63	29,11	92,46	691,24	15,66	Итого	660

ПОЛДНИК

10,97	6,61	31,08	230,15	0,03	Лапшевник со сметаной 100/15	115
2,67	2,34	14,31	89	0	чай с молоком	180
13,64	8,95	45,39	319,15	0,03	Итого	295
39,95	49,97	220,49	1 429,03	29,48	Всего на день	1 460

ИП Косолапов М.А.

печать, подпись, расшифровка

Заведующий МБДОУ № 4

печать, подпись, расшифровка

ДЛЯ детей 3-7 лет

дата:

2 ЗАВТАК

Обед

ПОЛДНИК

2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	Кондитерские изделия	70
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
6,1	5,15	37,02	179,9	1,182	Итого	250
41,67	40,79	239,772	1333,01	60,382	Всего на день	1440