

Утверждаю

Директор ООО "Сюз-К"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Согласовано

Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200		7,5	8,2	33,8	245,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180		2,8	2,2	15,2	92,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	430		13,4	17,9	68,6	503,8
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	45,6
Итого за прием пищи:	100		0,4	0,4	9,5	45,6
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200		1,5	4,0	7,2	71,6
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70		11,5	11,6	11,5	197,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150		8,4	6,3	38,3	248,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	710		26,2	22,5	107,1	744,6
Полдник						
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200		3,9	3,3	16,7	113,2
Итого за прием пищи:	250		5,3	5,0	55,4	290,2
Всего за день:			45,3	45,8	240,6	1 584,2

Утверждаю

Директор ООО "Солнечный"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Согласовано

Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2		5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10		4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за прием пищи:	447		10,3	11,8	44,1	330,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200		1,9	2,3	15,7	91,1
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150		22,2	25,9	13,6	374,8
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		29,3	28,8	87,0	720,6
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за прием пищи:	250		4,5	5,2	57,4	306,6
Всего за день:			44,9	46,0	203,2	1 420,7

Утверждаю

Директор ООО "Сити-К"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Согласовано

Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200		5,7	9,8	41,2	284,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ¹	40		3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	442		8,9	13,6	70,7	455,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200		2,3	2,2	16,2	94,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80		8,7	4,1	2,2	80,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130		2,5	3,5	20,9	129,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	690		19,1	9,2	85,0	507,4
Полдник						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200		0,2	0,2	23,2	95,6
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0
Итого за прием пищи:	250		3,2	2,6	60,7	278,6
Всего за день:			32,0	25,6	231,1	1 304,1

Утверждаю

Директор ООО "Солнечный"

ДЕТСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Согласовано

Директор

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5		6,1	2,9	31,0	173,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200		3,0	2,5	15,6	97,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:	440		11,3	9,2	61,2	377,4
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	45,6
Итого за прием пищи:	100		0,9	0,2	7,9	41,7
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200		1,5	4,0	10,0	82,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70		9,1	10,3	8,4	166,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30		0,4	1,4	2,0	24,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5		4,9	4,1	31,4	186,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	725		20,7	20,4	101,9	686,2
Полдник						
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200		0,5	0,1	28,3	116,4
Итого за прием пищи:	250		1,9	1,8	67,0	293,4
Всего за день:			34,8	31,6	238,0	1 398,7

Утверждаю

Директор ООО "Солн-К"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Согласовано

Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2		5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10		4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за прием пищи:	447		10,3	11,8	44,1	330,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200		1,5	3,0	8,8	71,7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150		25,4	27,3	25,3	454,3
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		32,1	30,9	91,9	781,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за прием пищи:	250		4,5	5,2	57,4	306,6
Всего за день:			47,7	48,1	208,1	1 481,4

Утверждено
Директор ООО "Солн-К"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Согласовано
Директор

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200		7,5	8,2	33,8	245,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	442		10,7	12,0	63,3	416,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200		1,5	4,0	7,2	71,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80		8,7	4,1	2,2	80,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130		2,5	3,5	20,9	129,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	690		18,3	11,0	76,0	484,6
Подник						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200		0,2	0,2	23,2	95,6
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0
Итого за прием пищи:	250		3,2	2,6	60,7	278,6
Всего за день:			33,0	25,8	214,7	1 241,8

Утверждено

Директор ООО "Солнечек"



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Согласовано

Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200		5,7	9,8	41,2	284,5
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200		3,9	3,3	16,7	113,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	450		12,7	20,6	77,5	564,4
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	45,6
Итого за прием пищи:	100		1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200		2,3	2,2	16,2	94,4
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150		12,5	11,5	15,1	216,6
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		20,0	14,3	85,0	552,4
Полдник						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200		0,5	0,1	28,3	116,4
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0
Итого за прием пищи:	250		1,9	1,8	67,0	293,4
Всего за день:			36,1	37,2	250,5	1 506,2

Утверждаю
Директор ООО "Сонет-К"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для ДЕТЕЙ дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано
Директор

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200		5,8	6,7	36,7	236,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10		2,2	2,9	0,0	35,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200		3,1	2,4	17,0	102,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	450		14,1	12,2	73,2	466,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200		1,9	2,3	15,7	91,1
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70		9,0	11,6	9,1	179,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5		4,9	4,1	31,4	186,7
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	695		21,0	18,6	113,8	711,7
Подник						
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за прием пищи:	250		4,5	5,2	57,4	306,6
Всего за день:			40,4	36,2	259,1	1 546,9

Утверждено

Директор ООО "Солнечный"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Согласовано

Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2		5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10		3,2	7,5	20,2	169,5
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
Итого за прием пищи:	452		9,1	12,6	49,7	358,8
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	200		1,9	2,2	13,5	81,9
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150		22,2	25,9	13,6	374,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ябл.) №376	180		0,4	0,1	25,4	104,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		29,7	28,8	81,8	705,0
Полдник						
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7
Итого за прием пищи:	250		3,2	2,4	47,5	224,7
Всего за день:			42,8	44,0	193,7	1 351,1

Утверждаю

Директор ООО "Союз-К"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

Согласовано

Директор

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5		6,1	2,9	31,0	173,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200		3,0	2,5	15,6	97,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за прием пищи:	455		12,3	12,9	66,8	440,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200		1,5	4,0	10,0	82,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150		25,4	27,3	25,3	454,3
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640		32,1	31,9	89,0	778,2
Полдник						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200		0,0	0,0	15,5	61,9
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0
Итого за прием пищи:	250		1,4	1,7	54,2	238,9
Всего за день:			46,6	46,7	224,7	1 520,3