

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34

К.А.Чернов

И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: первый

дата: 01.06.2019

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
12,61	14,56	2,73	192,4	омлет натуральный	130
0,70	2,70	4,50	47,00	Икра кабачковая	50
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,18	0	13,53	54,85	чай с сахаром	180
18,39	21,71	33,22	426,13	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,4	0,05	1,4	7,5	Овощи по сезону	50
6,01	4,14	14,65	119,82	суп картофельный с бобовыми (горох)	180
6,97	6,17	3,89	98,98	фрикадельки куриные	70
3,2	4,16	31,63	176,36	Каша гречневая	130
0,14	0,14	25,092	103,14	компот из свежих плодов с витамином	180
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
19,81	15,32	93,032	593,47	Итого	660

ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	Сдоба обыкновенная	70
4,19	3,24	11,39	90,36	какао с молоком	180
9,17	5,61	47,69	279,09	Итого	250
47,87	42,64	184,042	1344,69	Всего на день	1410

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34

И.В. Гудина

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: второй

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,95	4,09	16,07	120,89	суп молочный с макаронными изделиями	185
2,32	3,86	14,82	103,55	бутерброд с маслом 30/5	35
0,24	0	13,68	56,84	чай с лимоном	180
7,51	7,95	44,57	281,28	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,89	1,76	4,71	33,75	Овощи припущенные (морковь)	50
4,13	4,93	8,45	100,91	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	185
14,4	3,2	10,1	126,4	котлеты рубленые из птицы	70
3,2	4,16	31,63	176,36	рис припущенный	130
0,58	1	1,14	16,02	соус сметанный	20
0,6	0,08	28,8	119,52	Компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
26,91	15,76	102,03	662,7	Итого	685

ПОЛДНИК

3,65	5,25	24,8	158	Ватрушка с творогом	75
2,67	1,5	14,44	104,4	чай с молоком	180
6,32	6,75	39,24	262,4	Итого	255
41,14	30,86	195,64	1253,38	Всего на день	1440

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 34

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: третий

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
7,77	7,79	35,5	231,65	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180
2,4	0,3	28,38	127,82	бутерброд с повидлом 30/15	45
3,42	2,25	12,5	83,7	какао с молоком	180
13,59	10,34	76,38	443,17	Итого	405

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,71	3,04	4,14	46,74	Салат из свеклы отварной	50
4,64	2,49	16,65	100,44	суп картофельный с макаронными изд	180
15,12	13,68	11,52	231,12	голубцы ленивые	180
0,09	0	26,16	105,02	кисель из яблок с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
23,67	19,84	75,67	573,06	Итого	640

ПОЛДНИК

5,22	4,5	7,2	90	кисломолочный продукт (кефир)	180
4,12	3,74	44,42	228	Ватрушка с повидлом	75
9,34	8,24	51,62	318	Итого	255
47,1	38,42	213,77	1380,23	Всего на день	355

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34

И.В. Гудина



печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: четвертый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
6,12	6,72	22,2	173,4	каша жидкая молочная овсяная	180
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,18	0	13,53	54,85	чай с сахаром	180
11,2	11,17	48,19	360,13	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,38	3,04	1,18	33,62	салат из свежих огурцов	50
4,28	5,72	5,31	90,06	Щи из свежей капусты с картофеле (со сметаной)	185
3,9	4,85	23,06	151,45	Картофель отварной	130
9,24	4,55	7,42	104,86	Котлеты рыбные	70
0,45	1,48	2,1	24,03	Соус сметанный с томатом	30
0,14	0,14	25,09	103,14	компот из свежих плодов с витамином	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,8	0,39	7,35	46,41	хлеб пшеничный	30
22,1	20,47	83,81	612,37	Итого	705

ПОЛДНИК

3,65	5,25	24,8	158	оладьи(с повидлом)	125
5,22	4,5	8,64	96,3	молоко кипяченое	180
8,87	9,75	33,44	254,3	Итого	305
42,57	41,79	175,24	1273,8	Всего на день	1510

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: пятый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
7,43	5,82	33,86	217,54	каша жидкая молочная пшенная	185
2,32	3,86	14,82	103,55	бутерброд с маслом 30/5	35
3,42	2,25	12,5	83,7	кофейный напиток с молоком	180
13,17	11,93	61,18	404,79	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,66	1,7	3,42	31,62	Капуста тушеная	50
4,44	5,22	10,13	105,26	суп картофельный с крупой	180
4,65	4,23	28,37	170,51	макаронные изделия отварные с маслом	130
9,21	11,7	11,91	190,1	Тефтели	70
0,87	1,5	1,76	24,03	соус сметанный	30
0,6	0,08	28,8	119,52	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
23,84	25,14	102,81	738,51	Итого	695

ПОЛДНИК

23,5	12,6	35,84	303,22	Вареники ленивые(с маслом,сахаром)	150
0,06	0	13,5	54	чай с сахаром	180
23,56	12,6	49,34	357,22	ИТОГО	330
61,07	49,67	223,43	1546,52	Всего на день	1525

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №



печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: шестой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
8,58	8,83	22,93	205,66	макароны отварные с маслом ,сахаром	160
2,4	0,3	28,38	127,82	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,27	0	15,2	63,15	чай с лимоном	200
11,25	9,13	66,51	396,63	Итого	405

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,4	0,05	1,4	7,5	Овощи по сезону	50
6,17	3,94	13,53	113,42	суп картофельный с клецками	180
16,68	9,4	22,68	242,64	плов из птицы	180
0,094	0,108	26,16	105,02	кисель из яблок	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,8	0,75	7,35	46,41	хлеб пшеничный	30
27,054	14,548	83,42	573,79	Итого	650

ПОЛДНИК

4,22	4,81	29,22	177	булочка "Российская"	60
2,82	1,58	15,24	110,2	чай с молоком	190
7,04	6,39	44,46	287,2	Итого	250
45,844	30,068	204,49	1303,62	Всего на день	1405

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: седьмой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,68	4,92	25,8	166,08	каша рисовая молочная жидкая с с	180
2,36	7,49	14,89	136,6	бутерброд с маслом 30/10	40
0,18	0	13,53	54,85	чай с сахаром	180
7,22	12,41	54,22	357,53	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,71	3,04	4,14	46,74	Салат из свеклы отварной	50
4,13	4,93	8,45	100,91	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	185
9,23	11,72	11,93	190,2	котлеты биточки, шницели	70
2,94	3,72	20,56	127,62	Пюре картофельное	130
0,14	0,14	25,09	103,14	компот из свежих плодов с витамин	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
20,56	24,26	88,59	666,08	Итого	670

ПОЛДНИК

24,68	10,5	28,67	283,7	запеканка из творога (соус молочным сладким 120/30)	150
5,22	4,5	7,2	90	кисломолочный продукт (кефир)	180
29,9	15	35,87	373,7	Итого	330
58,08	52,07	188,48	1444,31	Всего на день	1500

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 34

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: ВОСЬМОЙ

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<u>Завтрак</u>					
4,8	5,16	22,7	56,44	каша жидкая молочная из манной крупы	180
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
3,42	2,25	12,5	83,7	кофейный напиток с молоком	180
13,12	11,86	47,66	272,02	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,89	1,76	4,71	33,75	Овощи припущенные (морковь)	50
4,28	5,72	5,31	90,06	щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	185
8,37	4,58	7,22	101,8	Запеканка из печени и риса	70
3,2	4,16	31,63	176,36	Каша гречневая	130
0,58	1	1,14	16,02	соус сметанный	20
0,6	0,08	28,8	119,52	компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
21,01	17,96	95,18	625,18	Итого	685

ПОЛДНИК

4,32	1,76	41,67	201	пирожок с повидлом	75
5,22	4,5	8,64	96,3	молоко кипяченое	180
9,54	6,26	50,31	297,3	Итого	255
44,17	36,08	203,25	1240,5	Всего на день	1440

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 34

И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<u>Завтрак</u>					
6,12	6,72	22,2	173,4	каша жидкая молочная овсяная	180
2,4	0,3	28,38	127,82	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,24	0	13,68	56,84	чай с лимоном	180
8,76	7,02	64,26	358,06	Итого	405

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,38	3,04	1,18	33,62	салат из свежих огурцов	50
4,64	2,49	16,65	100,44	суп картофельный с макаронными изд	180
9,2	11,9	12,4	190,12	Зразы рубленые	70
3,2	4,16	31,63	176,36	рис припущенный	130
0,09	0	26,16	105,02	кисель из яблок с витамином С	180
1,59	0,25	10,25	49,5	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
20,6	22,25	104,39	693,73	Итого	660

ПОЛДНИК

11,03	6,47	31,08	238,99	Лапшевник с творогом(со сметаной)	150
2,67	1,5	14,44	104,4	чай с молоком	180
13,7	7,97	45,52	343,39	Итого	330
43,46	37,64	223,97	1 442,18	Всего на день	1 495

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

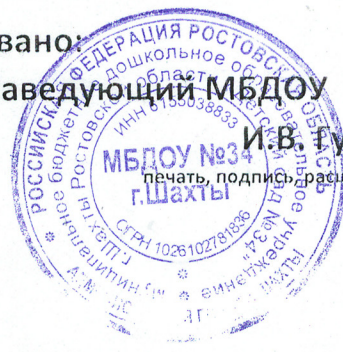


К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



И.В.Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: десятый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
7,77	7,79	35,5	231,65	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180
2,36	7,49	14,89	136,6	бутерброд с маслом 30/10	40
0,18	0	13,53	54,85	чай с сахаром	180
10,31	15,28	63,92	423,1	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,66	1,7	3,42	31,62	Капуста тушеная	50
4,44	5,22	10,13	105,26	суп картофельный с крупой	180
4,65	4,23	28,37	170,51	макаронные изделия отварные с маслом	130
8,68	6,02	8,96	128,8	тефтели рыбные	70
0,45	1,48	2,1	24,03	Соус сметанный с томатом	30
0,14	0,14	25,09	103,14	компот из свежих плодов с витамином	180
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
22,11	19,45	94,44	651,03	Итого	690

ПОЛДНИК

2,43	1,96	21,2	72,9	Кондитерские изделия	70
4,19	3,24	11,39	90,36	какао с молоком	180
6,62	5,2	32,59	163,26	Итого	250
39,54	39,93	201,05	1283,39	Всего на день	1440