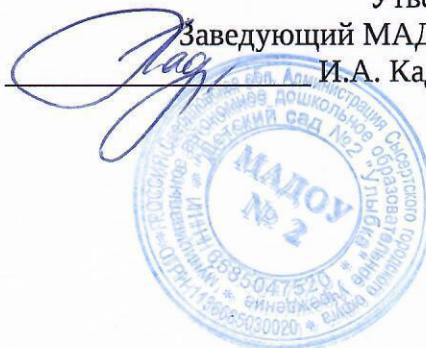


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Улыбка»

624022, Свердловская область, город Сысерть, Микрорайон «Новый», №36
тел: 834374-74015 e-mail: 2madoukm@mail.ru сайт: <https://2ulybka.tvoyasadik.ru/>

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №2
И.А. Кадникова



20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ с 3-х до 7-и лет

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

Кадникова И.А.



МЕНЮ: с-Зх до 7 лет		1-й день							
но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витами н С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			
	Завтрак с 8:00-9:00								
14/4	Каша молочная пшеничная с м/сл.	180	5,4	1,6	4,77	1,1	27,63	175,5	5,76
4/13	батон с маслом с сыром	30/5 9	2,66	0,46	4,84	0,19	10,34	100,46	0,05
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	45
	Итого за прием	429	8,16	2,06	9,61	1,29	47,17	311,96	50,81
	2-й завтрак 10:00								
	сок	150	0,6	0	0,12	0	12,12	51,41	2,4
	Обед с 12:00 -13:00								
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6		5,2		8,3	87,3	15,8
44/3	каша гречневая.рассып.с овощами	130	5,73		4,53		25,2	166,86	4,8
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58		1,74		20,20	25,95	0,53
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины запеченные с молочным	80/50	14,7	12	12,8	1	13,3	228	0,34
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	14,4	71,43	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	72,13	12,76
	Итого за прием	720	25,50	12,00	24,60	1,03	99,66	651,67	34,23
	Полдник 15:30								
9/5	Запеканка из творога со сгущ молоком	100 6	16,9 0,6	16,21	9,6 0,56	1,01	13,21 3,92	167,2 23,1	0,68
12/10	чай с молоком	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,41	1,1
	Итого за прием	306	23,25	22,33	16,1	1,01	26,15	301,71	1,78
	Итого за день	1605	57,51	36,39	50,43	3,33	185,10	1316,75	89,22

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

И.А. Кадникова



МЕНЮ: с-Зх до 7 лет		2-й день							
но-мер рец. т/к	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Угле- воды, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

	Завтрак с 8:00 -9:00								
21/2	Суп молочный с лапшой с маслом	200	3,44	2,34	3,67	0,16	11,96	94,66	6,42
4/13	батон с маслом с сыром	30/5							
		10	2,66	0,46	4,84	0,19	10,34	100,46	0,05
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	134,79	7,12
	Итого за прием		9,97	5,7	11,99	1,1	45,2	329,91	13,59
	2-й завтрак 10:00								
	йогурт	150	1,4		1,42		12,95	70,58	10,6
	Обед с 12:00-13:00								
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	0,9	4,4	2,2	11	93	16,81
19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	2,48		4,24		11,68	95,2	8,45
	зеленый горошек	40						2,19	1,02
12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80/50	2,4		1,60		11,49	66,57	0,20
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	13,8	79,9	0,2
7/10	компот из сухофруктов и шиповника	200	0,2	0			16,6	66,2	52,2
	Итого за прием		9,28	0,90	10,54	2,20	64,57	403,06	78,88
	Полдник 15:00								
6/12	Ватрушка с творогом	50	4,35	0,82	6,43	4,25	-23,65	171,35	0,08
	Молоко кипяченое	170	5,8	4,9	5,9	0	9	111	1,1
	Итого за прием		10,15	5,72	12,33	4,25	32,65	282,35	1,18
	Итого за день		30,80	12,32	36,28	7,55	155,37	1085,90	104,25

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

И.А.Кадникова



МЕНЮ: с-3х до 7 лет		3-й день							
но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

	Завтрак с 8:00 -9:00								
16/4	Каша молочная ассорти(рис, пшено)с м/сл.	200	5		5,9		25,6	175	4,7
1/13	Батон с маслом	30/4	2,20	0,05	4,36	0,26	13,3	102,76	1
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	7,12
	Итого за прием		10,21	2,95	13,14	0,33	52,26	367,32	12,82
	2-й завтрак 10:00								
	фрукт/сок	100/150	1,5	0	0,5	0,5	21	40,57	10
	Обед с 12:00-13:00								
20/1	Салат из отварной свеклы с м/раст	60	0,5		3,33	3,33	2,73	42,66	0,77
29/2	суп-пюре гороховый	200	5,2		1,8		14,4	96	10,86
38/8	запеканка картоф.фарширов.мясом гов. с овощами	150	10,5	5,2	8,04		21,36	202,2	10,92
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58		1,74		20,20	25,95	0,53
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	13,8	79,9	0,2
5/10	Компот из изюма и чернослива	200	7	0	0	0,09	21,6	85	50,19
	Итого за прием		26,18	5,20	15,21	3,42	94,09	531,71	73,47
	Полдник 15:00								
6/5	сырники из творога со сгущ.молок.	100 6	11,6 0,64		7,92 0,68		15,04 4,48	181,6 26,4	0,12
12/10	чай с молоком	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,41	1,1
	Итого за прием		17,99	6,12	14,54	0	28,54	319,41	1,22
	Итого за день		55,88	14,27	43,39	4,25	195,89	1259,01	97,51

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

И.А.Кадникова



МЕНЮ: с-Зх до 7 лет		4-й день							
но-мер реци.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

Завтрак с 8:00 -9:00									
2/6	Омлет паровой или запеченый	100	7,8	0	10,5	0	1,4	131	0,11
1/13	батон с маслом	30/4	1,61	0,03	3,19	0,19	9,75	75,35	0
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	134,79	7,12
Итого за прием			13,28	2,93	17,17	0,94	34,05	341,14	7,23

2-й завтрак 10:00

	сок/фрукт	150/100	1,5	0	0,5	0,5	21	40,57	10
Обед с 12:00-13:00									
18/2	Суп картофельный с макарон. изделиями с мясом куры	200	5,9	0,9	4,5	2,5	11,6	111	13,68
8/3	Капуста тушеная	130	3,5	0	2,9	1,08	12,6	94	33,4
5/9	Биточки(котлеты) из мяса кур	80	10,76	9,38	8,77	1,25	8,89	211	0,23
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	14,4	71,43	0
2/10	Компот из изюма и яблок	200	7	0	0	0,09	21,6	85	50,19
Итого за прием			29,56	10,28	16,47	4,92	69,09	572,43	97,50

Полдник 15:00

8/12	Сдоба обыкновенн	50	4,38	0,69	3,26	3,04	27,02	156,4	0,08
	Молоко кипяченое	180	4,6	4,9	4,75	0	7,22	94,37	0,88
Итого за прием			8,98	5,59	8,01	3,04	34,24	250,77	0,96
Итого за день			53,32	18,80	42,15	9,40	158,38	1204,91	115,69

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

И.А. Кадникова

МЕНЮ: с-3х до 7 лет		5-й день							
	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	выход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			
Завтрак с 8:00 -9:00									
5/4	Каша молочная манная с маслом слив.	180	4,78	2,12	4,58	0,29	24,76	160,01	5,99
1/13	батон с маслом	30/4	2,2	0,05	4,36	0,26	13,13	102,76	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	7,12
Итого за прием			9,99	5,07	11,82	0,62	51,25	352,33	13,11
2-й завтрак 10:00									
	Сок	150	0,6	0	0,12	0	12,12	51,41	2,4
Обед с 12:00-13:00									
4/6	салат из белокочанной капусты с яблоком с м/раст.	50	0,5		3,33		5,41	52,5	12
5/2	свекольник со сметаной	200	1,7	0,9	4,4	3,5	11,7	93	15,05
45/3	каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	2,93	0,03	2,69	0,42	29,7	157,6	5,23
3/7	рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	50/30	10,3		2,1		2	67	0,65
	Хлеб крестьянский	30	2,40	0,00	0,30	0,00	14,40	71,34	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	72,13	12,76
Итого за прием			18,32	0,93	12,85	3,95	81,47	513,57	45,69
Полдник 15:00									
	пряники/вафли	50	6	0	0,5	0,3		170	
	Молоко кипяченое	180	5,8	4,9	5,9	0	9	111	1,1
Итого за прием			11,8	4,9	6,4	0,3	9	281	1,1
Итого за день			40,71	10,90	31,19	4,87	153,84	1198,31	62,30

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"



И.А.Кадникова

МЕНЮ: с-Зх до 7 лет		6-й день							
но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

Завтрак с 8:30-9:00									
10/1	Салат из моркови с маслом раст.	50	1		5		8,75	85,33	3,33
14/4	Каша молочная ячневая с м/сл.	180	5,4	1,6	4,77	1,1	27,63	175,5	5,76
4/13	батон с маслом	30/4	5,00	2,64	6,6	0,27	14,1	137	0,07
11/10	Чай с лимоном	200/4	0,1	0	0	0	9,2	36	45
Итого за прием			11,5	4,24	16,37	1,37	59,68	433,83	54,16
2-й завтрак 10:00									
	сок	150	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,17	9,26
Обед 12:00 -13:00									
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	0	2,54	2,14	6,02	53,37	20,45
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,25	0,03	3,02	0,53	25,93	150,22	0
27/8	Кнели мясные паровые	80	9,9		11,1		3,5	153,9	0,2
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58		1,74		20,20	25,95	0,53
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	14,4	71,34	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	72,13	12,76
Итого за прием			19,11	0,03	18,73	2,7	88,31	526,91	33,94
Полдник 15:30									
9/5	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,21	167,2	0,68
		6	0,6		0,56		3,92	17,2	
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,17	9,26
Итого за прием			18,90	17,66	11,58	1,02	28,36	245,57	9,94
Итого за день			50,91	23,38	48,10	5,10	187,58	1267,48	107,30

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

Кадникова И.А.



МЕНЮ: с-Зх до 7 лет

7-й день

но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

	Завтрак с 8:30-9:00								
7/4	Каша молочная рисовая с маслом	180	5,4	2,12	5,22	1,19	38,16	222,93	10,44
1/13	батон с маслом	30/4	2,2	0,05	4,36	0,26	13,13	102,76	0
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	134,79	7,12
	Итого за прием		11,47	5,07	13,06	2,2	74,19	460,48	17,56
	2-ой завтрак 10:00								
	кисло-молочный продукт	150	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,17	9,26
	Обед 12:00 -13:00								
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	0,9	2,66	2,23	9,36	67,94	4,29
19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	2,48		4,24		11,68	99,20	8,48
	зеленый горошек	50						2,19	1,02
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80/50	11,1		6		10,7	142	3,6
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	14,4	71,43	0
7/10	компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0	0,07	0,09	18,14	72,33	32,68
	Итого за прием		17,82	0,9	13,27	2,32	64,28	455,09	50,07
	Полдник 15:00								
102	коржик молочный	50	3,97	0	7,13	0	40,57	180,8	0,09
	Молоко кипяченое	180	5,8	4,9	5,9	0	9	111	1,1
	Итого за прием		9,77	4,9	13,03	0	49,57	291,8	1,19
	Итого за день		40,46	12,32	40,78	4,53	199,27	1268,54	78,08

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

И.А.Кадникова



МЕНЮ: с-3х до 7 лет		8-день							
но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

Завтрак с 8:30-9:00									
4/6	омлет запеченый с картофелем	100	9,75	0	10,5	0	1,75	163,75	0,12
1/13	батон с маслом	30/4	2,2	0,05	4,36	0,26	13,13	102,76	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88		14,3	112	7,12
Итого за прием			14,96	2,95	17,74	0,26	29,18	378,51	7,24

2-ой завтрак 10:00									
	Фрукт /сок	100/150	0,6	0	0,12	0	12,12	51,41	2,4
Обед 12:00 -13:00									
18/2	Суп картофельный с макарон. изд с мясом	200	5,9	0,9	4,5	2,5	11,6	111	13,68
8/3	Капуста тушеная	130	3,5	0	2,9	1,08	12,6	94	33,4
16/8	котлета из мяса говядины запеченная с молочным соусом	80/40	14,7		12,8		13,3	153,5	0,34
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	14,4	71,43	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	72,13	12,76
Итого за прием			26,52	0,90	20,13	3,61	68,48	502,06	60,18
Полдник 15:30									
6/12	Ватрушка со сметаной	50	0,46		4,61		1,61	50,76	10,5
	Молоко кипяченое	180	4,6	4,9	4,75	0	7,22	111	0,88
Итого за прием			5,06	4,9	9,36	0	8,83	161,76	11,38
Итого за день			47,14	8,75	47,35	3,87	118,61	1093,74	81,20

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

И.А.Кадникова
И.А.Кадникова



МЕНЮ: с-3х до 7 лет		9-й день							
но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

Завтрак с 8:30-9:00									
21/2	Суп молочный с лапшой с маслом	200	34,44	2,34	3,67	0,16	11,96	94,66	6,42
4/13	батон с маслом с сыром	30/4 10	5,00	2,64	6,6	0,27	14,1	137	0,07
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	134,79	7,12
	Итого за прием		43,31	7,88	13,75	1,18	48,96	366,45	13,61
2-й завтрак 10:00									
	сок/фрукт	150/100	0,6	0	0,12	0	12,12	51,41	2,4
Обед 12:00 -13:00									
4/1	Салат из св.капусты с кукурузой с маслом	50	1	1,00	4,00	4,00	6,20	65,00	18,03
2/2	Борщ со сметаной на курин.бульоне	200	2,7	0,9	4,4	2,5	16,3	117	13,6
44/3	каша гречневая.расып.с овощами	130	4,58		3,62		37,8	133,3	3,84
2/9	мясо кур отварное в Хлеб крестьянский	50/50 30	12,2 2,40		13,1 0,30		2,1 14,40	175 71,43	3,9 0,00
5/10	Компот из изюма и чернослива	200	7	0	0	0,09	21,6	85	12,8
	Итого за прием		28,88	0,90	21,42	2,59	92,20	581,73	34,14
Полдник 15:30									
9/5	Запеканка из творога со сгущ.мол.	100 6	10,64 0,6	16,21	9,12 0,56	1,01	14,08 3,92	181,6 17,2	1,36
12/10	чай с молоком	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,41	1,1
	Итого за прием		16,99	22,33	15,62	1,01	27,02	310,21	2,46
	Итого за день		89,78	31,11	50,91	4,78	180,30	1309,80	52,61

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"



И.А.Кадникова

МЕНЮ: с-Зх до 7 лет		10-й день							
но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, гр.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

	Завтрак с 8:30-9:00								
11/4	Каша молочная пшеничная с маслом слив.	180	4,78	2,12	4,58	0,29	24,76	160,01	5,99
1/13	батон с маслом	30/4	2,2	0,05	4,36	0,26	13,13	102,76	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	7,12
	Итого за прием		9,99	5,07	11,82	0,62	51,25	352,33	13,11
	2-ой завтрак 10:00								
	сок	150	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,17	9,26
	Обед 12:00 -13:00								
20/1	Салат из отварной свеклы с м/раст	60	0,3		1,99		1,68	25,59	0,46
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,7	0,9	4,4	2,5	16,3	117	13,6
3/3	Картофельное пюре	130	2,06	0,41	2,81	0,35	13,76	117,00	7,16
10/7	кнели рыбные паровые	80/60	11,9		4,2		11,2	130,8	0,9
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	13,8	79,9	0,2
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	72,13	12,76
	Итого за прием		19,85	1,31	13,73	2,88	75,00	542,42	35,08
	Полдник 15:30								
	кондитерские изделия	40	3,23	0	1,33	0	24,32	125,4	
	Молоко кипяченое	200	4,6	4,9	4,75	0	7,22	79,22	0,88
	Итого за прием		7,83	4,9	6,08	0	31,54	204,62	0,88
	Итого за день		39,07	12,73	33,05	3,51	169,02	1160,54	58,33

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"



И.А.Кадникова

МЕНЮ: с-3х до 7 лет		11-й день							
но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

Завтрак с 8:30-9:00									
10/1	Салат из моркови с маслом раст.	50	0,7		4		6,6	64	2,6
8/4	Каша мол. геркулес. с маслом сливочным.	180	5,74	2,12	6,67	2,01	24,48	181,51	5,77
1/13	батон с маслом	30/4	5,00	2,64	6,6	0,27	14,1	137	0,07
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	45
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	7,12
Итого за прием			14,55	7,66	20,15	2,35	67,74	508,07	60,56
2-й завтрак 10:00									
	сок	150	0,6	0	0,12	0	12,12	51,41	2,4
Обед 12:00 -13:00									
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6		5,2		8,3	87,3	15,8
45/3	Рис рассыпчатый с овощами	130	2,46		2,26	0,42	24,7	131,3	4,40
21/8	тефтели из мяса говядины в соусе	80/50	6,6	9	6,8	0,7	5,6	96,7	0,64
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58		1,74		20,20	25,95	0,53
	Хлеб крестьянский	30	2,40	0,00	0,30	0,00	14,40	71,34	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	72,13	12,76
итого за прием			14,13	9,00	16,33	1,15	91,46	484,72	34,13
Полдник 15:30									
9/5	Запеканка из творога со сгущ.мол.	100	10,64	16,21	9,12	1,01	14,08	181,6	1,36
	Молоко кипяченое	200	4,6	4,9	4,75	0	7,22	79,22	0,88
Итого за прием			15,24	21,11	13,87	1,01	21,30	260,82	2,24
Итого за день			44,52	37,77	50,47	4,51	192,62	1305,02	99,33

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

И.А. Кадникова
 И.А. Кадникова
 МАДОУ № 2

МЕНЮ: с-3х до 7 лет		12-й день							
но-мер рец. т/к	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Угле- воды, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

	Завтрак с 8:00 -9:00								
21/2	Суп молочный с ракушками с маслом	200	3,44	2,34	3,67	0,16	11,96	94,66	6,42
4/13	батон с маслом	30/4	5,00	2,64	6,6	0,27	14,1	137	0,07
	сыр	10							
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	134,79	7,12
	Итого за прием		12,31	7,88	13,75	1,18	48,96	366,45	13,61
	2-й завтрак 10:00								
	кисло-молоч.продукт	150	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,17	9,26
	Обед с 12:00-13:00								
5/2	свекольник со сметаной	200	1,7	0,9	4,4	3,5	11,7	93	15,05
19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	2,27		3,88		10,70	90,90	7,77
12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80/50	2,4		1,60		13,80	79,90	0,20
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	13,8	79,9	0,2
7/10	компот из сухофруктов и шиповника	200	0,2	0			8,3	33,1	26,4
	Итого за прием		8,97	0,90	10,18	3,50	58,30	376,80	49,62
	Полдник 15:00								
2/12	булочка творожная	60	7,4		7,9		28	214	0,09
	молоко кипяченое	190	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,41	1,1
	Итого за прием		13,15	6,12	13,84	0	37,02	325,41	1,19
	Итого за день		35,83	16,35	39,19	4,69	155,51	1129,83	73,68

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"



Кадникова И.А.

МЕНЮ: с-3х до 7 лет		13 -й день							
но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы , г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

Завтрак с 8:30-9:00									
2/4	Каша молочная гречневая с м/сл.	180	4,5	1,5	5,31	1,2	5,04	157,5	0,43
1/13	батон с маслом	30/4	2,2	0,05	4,36	0,26	13,13	102,76	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	7,12
Итого за прием			9,71	4,45	12,55	1,53	31,53	349,82	7,55

2-й завтрак 10:00

	сок/фрукт	150/100	1,5	0	0,5	0,5	21	40,57	10
Обед 12:00 -13:00									
18/2	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	5,9	0,9	4,5	2,5	11,6	111	13,68
31/8	Голубцы с мясом говядины с	120/50	8,1	3,2	8,4	2,1	7,2	138	3,32
29/1	Салат из отварного картоф,моркови,свеклы,с солен.огурцом	100	0,9		6	6	6,93	104	2,66
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	14,4	71,34	0
6/10	Компот из сухофр.	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	72,13	12,76
Итого за прием			17,79	4,1	19,23	10,63	58,39	496,47	32,42
Полдник 15:30									
274	манник	60	4,29	0	8,22	0	24,07	145,3	0,37
	молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,41	1,1
Итого за прием			10,04	6,12	14,16	0	33,09	256,71	1,47
Итого за день			39,04	14,67	46,44	12,66	144,01	1143,57	51,44

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

Кадникова И.А.



МЕНЮ: с-Зх до 7 лет

14-й день

но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

	Завтрак с 8:30-9:00								
2/6	Омлет паровой или запеченый	100	7,8	0	10,5	0	1,4	131	0,11
1/13	батон с маслом	30/4	2,2	0,05	4,36	0,26	13,13	102,76	0
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	134,79	7,12
	Итого за прием		13,87	2,95	18,34	1,01	37,43	368,55	7,23
	2-й завтрак 10:00								
	фрукт/сок	100/150	0,36	0	0,36	0,36	8,82	40,57	9,0
	Обед 12:00 -13:00								
27/2	Суп-пюре из разных овощей со сметаной	200	5,3		5,1		27,5	177	6,7
10/4	каша перловая рассыпчатая с овощами	130	1,92		1,28		12,32	68,8	
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58		1,74		20,20	25,95	0,53
5/9	Биточки(котлеты) из мяса кур	80	10,76		8,19		8,89	147,7	0,23
	Хлеб крестьянский	30	2,40	0,00	0,30	0,00	14,40	71,34	0,00
5/10	Компот из изюма и чернослива	200	7	0	0	0,09	21,6	85	50,19
	Итого за прием		27,96	0,00	16,61	0,09	104,91	575,79	57,65
	Полдник 15:30								
9/5	Запеканка из творога сгущ молоком	100 6	11,14	16,21	9,53	1,01	14,74	190,22	1,44
12/10	чай с молоком	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,41	1,1
	Итого за прием		16,89	22,33	15,47	1,01	23,76	301,63	2,54
	Итого за день		65,44	25,28	51,41	2,47	177,31	1286,54	75,66

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

И.А.Кадникова



МЕНЮ: с-Зх до 7 лет		15-й день								
но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, гр.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.	
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.				
Завтрак с 8:30-9:00										
5/4	Каша молочная манная с маслом слив.	180	4,78	2,12	4,58	0,29	24,76	160,01	5,99	
1/13	хлеб с маслом	30/4	2,2	0,05	4,36	0,26	13,13	102,76	0	
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	7,12	
Итого за прием			9,99	5,07	11,82	0,62	51,25	352,33	13,11	
2-ой завтрак 10:00										
	сок	150	0,36	0	0,36	0,36	8,82	40,57	11	
Обед 12:00 -13:00										
4/1	Салат из св.капусты с кукурузой с маслом	60	1	1,00	4,00	4,00	6,20	65,00	18,03	
31/2	Суп крестьянский с крупой	200	2,7	0,9	4,4	1,2	16,3	117	13,6	
3/3	Картофельное пюре	130	2,06	0,41	2,81	0,35	13,76	117,00	7,16	
16/7	Зразы или рулет из рыбы	80	9,00	3,20	4,80	0,04	8,60	114	0,52	
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	13,8	79,9	0,2	
3/10	компот из яблок и чернослива	200	0,31	0	0	0	18,35	71,47	12,68	
Итого за прием			17,47	5,51	16,31	5,59	77,01	564,37	52,19	
Полдник 15:30										
	печенье/вафли	40	3,23	0	1,33	0	24,32	125,4		
	Молоко кипяченое	170	4,6	4,9	4,75	0	7,22	79,22	0,88	
Итого за прием			7,83	4,9	6,08	0	31,54	204,62	0,88	
Итого за день			35,65	15,48	34,57	6,57	168,62	1161,89	77,18	

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"



И.А.Кадникова

МЕНЮ: с-3х до 7 лет		16-й день							
но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

	Завтрак с 8:30-9:00								
14/4	Каша молочная ячневая с м/сл.	180	5,4	1,6	4,77	1,1	27,63	175,5	5,76
4/13	батон с маслом с сыром	30/4 9	5,00	2,64	6,6	0,27	14,1	137	0,07
11/10	Чай с лимоном	200/4	0,1	0	0	0	9,2	36	45
	Итого за прием		10,5	4,24	11,37	1,37	50,93	348,5	50,83
	2-й завтрак 10:00								
	сок	150	1,4		1,42		14,03	76,46	11,57
	Обед 12:00 -13:00								
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	0	2,54	2,14	6,02	53,37	20,45
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,25	0,03	3,02	0,53	25,93	150,22	0
27/8	Кнели мясные паровые	80	9,9		11,1		3,5	153,9	0,2
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58		1,74		20,20	25,95	0,53
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	14,4	71,34	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	72,13	12,76
	Итого за прием		19,11	0,03	18,73	2,7	88,31	526,91	33,94
	Полдник 15:30								
9/5	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100 6	16,9 0,6	16,21	9,6 0,56	1,01	13,21 3,92	167,2 17,2	0,68
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,17	9,26
	Итого за прием		18,90	17,66	11,58	1,02	28,36	245,57	9,94
	Итого за день		49,91	21,93	43,10	5,09	181,63	1197,44	106,28

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"



И.А.Кадникова

МЕНЮ: с-3х до 7 лет

17-й день

но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			
Завтрак с 8:30-9:00									
18/4	каша молочная ассорти(рис греча)с маслом слив.	200	5,1		5,9		24,7	172	4,7
1/13	батон с маслом	30/4	2,20	0,05	4,36	0,26	13,3	102,76	1
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	134,79	7,12
	Итого за прием		11,17	2,95	13,74	1,01	60,9	409,55	12,82
2-й завтрак 10:00									
	йогурт	150	1,4		1,42		14,03	76,46	11,57
Обед 12:00 -13:00									
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	0,9	2,66	2,23	9,36	67,94	4,29
19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	2,48		4,24		11,68	99,20	8,48
	кукуруза консерв	40						2,19	1,02
11/7	Тефтели рыбные в соус	80/50	11,1		6		10,7	142	3,6
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	14,4	71,43	0
7/10	компот из сухофруктов и шиповника	200	0,2	0			8,3	33,1	26,4
	Итого за прием		17,62	0,9	13,2	2,23	54,44	415,86	43,79
Полдник 15:30									
6/12	Ватрушка со сметаной	50	0,46		4,61		1,61	50,76	10,5
	Молоко кипяченое	180	4,6	4,9	4,75	0	7,22	106,95	0,88
	Итого за прием		5,06	4,9	9,36	0	8,83	157,71	11,38
	Итого за день		35,25	8,75	37,72	3,24	138,2	1059,58	79,56

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

Кадникова И.А.



МЕНЮ: с-3х до 7 лет

18-й день

но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			

	Завтрак с 8:30-9:00								
21/2	Суп молочный с лапшой с маслом	200	34,44	2,34	3,67	0,16	11,96	94,66	6,42
	батон с маслом с сыром	30/4							
4/13		9	5,00	2,64	6,6	0,27	14,1	137	0,07
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	134,79	7,12
	Итого за прием		43,31	7,88	13,75	1,18	48,96	366,45	13,61
	2-й завтрак 10:00								
	фрукт/сок	100/150	3,9	0	4,8		7,05	40,57	11
	Обед 12:00 -13:00								
18/2	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	4,42	0,9	3,37	1,87	8,7	83,25	10,26
39/8	запеканка капустная с мясом говядины	160	10,5	0	9,5		6,7	154	4,94
6/11	Соус сметанный	30	0,58		1,74		20,20	25,95	0,53
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	14,4	71,43	0
5/10	Компот из изюма и чернослива	200	7	0	0	0,09	21,6	85,7	12,8
	Итого за прием		24,90	0,90	14,91	1,96	71,60	420,33	28,53
	Полдник 15:30								
18/5	пудинг из творога с морковью	100	9,6	5,1	7,36		12,48	156	0,49
	джем	15	0,6		0,56		3,92	17,2	
12/10	чай с молоком	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,41	1,1
	Итого за прием		15,95	11,22	13,86	0	25,42	284,61	1,59
	Итого за день		88,06	20,00	47,32	3,14	153,03	1111,96	54,73

МАДОУ "Детский сад №2/2 "Улыбка"

Кадникова И.А.



МЕНЮ: с-3х до 7 лет

20-й день

но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	вы-ход, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг.
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			
завтрак с 8:30-9:00									
11/4	Каша молочная пшенная с маслом слив.	180	3,6		3,18		18,42	117	3,84
1/13	батон с маслом	30/4	2,20	0,05	4,36	0,26	13,3	102,76	1
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	7,12
	Итого за прием		8,81	2,95	10,42	0,33	45,08	309,32	11,96
2-й завтрак 10:00									
	Сок	150	0,6	0	0,12	0	12,12	59,31	2,4
Обед с 12:00 -13:00									
2/2	Борщ со свеж кап.со сметаной	200	2,7	0,9	4,4	2,5	16,3	117	13,6
3/3	Картофельное пюре	130	2,06	0,41	2,81	0,35	13,76	117,00	7,16
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58		1,74		20,20	25,95	0,53
15/7	Суфле из рыбы с творогом	80	11,6	5,20	6,30	0,04	4,90	106,50	0,17
	Хлеб крестьянский	30	2,4	0	0,3	0	13,8	79,9	0,2
	кисель плодово ягодный	200	0,31	0	0	0	18,35	71,47	12,68
	Итого за прием		19,65	6,51	15,55	2,89	87,31	517,82	34,34
Полдник 15:30									
	печенье/вафли	45	3,23	0	1,33	0	24,32	125,4	
	Молоко кипяченое	180	5,8	4,9	5,9	0	9	111	1,1
	Итого за прием		9,03	4,9	7,23	0	33,32	236,4	1,1
	Итого за день		38,09	14,36	33,32	3,22	177,83	1122,85	49,80

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568800

Владелец Кадникова Ирина Александровна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025