


 Утверждаю
 Заведующий Л.В.Машинова
 Старшая медсестра И.И.Диденко

Меню
1 день 10-дневного меню

Завтрак	Калорийность		Выход блюд	
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша вязкая из смеси круп с изюмом	247	303,3	155	205
Кофейный напиток с молоком	76,28	118,4	150	180
Печенье	40, 6	121, 8	15	30
ИТОГО завтрак				
Второй завтрак: Сок	66	66	150	150
Обед				
Щи со сметаной	162,33	204,53	200	250
Биточки мясные	203,72	305,07	60	80
Макароны отварные	122,04	186,8	95	130
Соленый огурец	2,8	4,2	34	51
Компот	70,23	85,92	180	200
Хлеб пшеничный	136, 2	225,6	55	70
ИТОГО обед	618,85	912,72		
Полдник				
Сырники	170,89	258, 87	70	100
Соус молочный сладкий	25,76	30,08	15	30
Кефир	81	97,2	150	180
ИТОГО полдник	277,6	385,9		
Итого за день	<u>1423,6</u>	<u>1423,6</u>		

Утверждаю
 Л.В.Машинова
 И.И.Диденко

Заведующий
 Старшая медсестра



Меню
2 день 10-дневного меню

Завтрак	Калорийность		Выход блюд	
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Суп молочный с манной крупой	146,62	170,06	180	200
Бутерброд с маслом и сыром	133,47	157,07	42	57
Чай с лимоном	27,08	46,08	150	180
ИТОГО завтрак	307,17	373,21		
Второй завтрак: яблоко	62,1	66,24	155	160
Обед				
Суп с пшеничной крупой	116,18	139,6	200	250
Голубцы ленивые	209,76	275,26	135	190
Соус сметанно-томатный	18,86	24,37	15	30
Компот из сухофруктов	70,23	85,92	180	200
Хлеб пшеничный	136,2	225,6	55	70
ИТОГО обед	551,23	740,8		
Полдник				
Рыба запеченная в омлете	138,77	152,33	60	80
Салат из свеклы	39,39	56,41	40	60
Какао с молоком	105,52	118,4	150	180
Хлеб ржаной	64,2	96,3	30	40
ИТОГО полдник	347,88	423,44		
Итого за день	<u>1151,34</u>	<u>1410,64</u>		



Заведующий
Старшая медсестра

Утверждаю
Л.В.Машинова
И.И.Диденко

Меню
3 день 10-дневного меню

Завтрак	Калорийность		Выход блюд	
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Суп молочный с рисовой крупой	145,9	169,62	180	200
Бутерброд с маслом и сыром	133,47	178,73	42	57
Чай с лимоном	27,08	46,08	150	180
ИТОГО завтрак	306,45	394,43		
Второй завтрак: яблоко	62,1	66,24	155	160
Обед				
Борщ со сметаной	153,67	212,75	200	250
Птица тушеная	53,6	67	37	47
Соус сметанно-томатный	18,86	24,37	15	30
Каша гречневая	169	56,8	110	160
Салат изсоленого огурца с луком	25,35	35,74	40	60
Хлеб ржаной	107	128,4	50	60
Кисель	91,77	105,22	150	180
ИТОГО обед	616,69	627,08		
Полдник				
Булочка ванильная	245,23	248,54	50	50
Молоко кипяченое	81	97,2	150	180
ИТОГО полдник	326,23	345,74		
Итого за день	<u>1311,47</u>	<u>1433,54</u>		



Заведующий
Старшая медсестра

Утверждаю
Л.В.Машинова
И.И.Диденко

Меню
4 день 10-дневного меню

Завтрак	Калорийность		Выход блюд	
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Запеканка из творога с повидлом	207,4	365,08	80:5	120:20
Кефир	81	97,2	150	180
ИТОГО завтрак	288,46	462,28		
Второй завтрак: яблоко	62,1	66,24	155	160
Обед				
Суп с клецками	160,21	207,06	200	250
Рыбные котлеты	146,5	131,99	60	80
Соус томатный	17,82	23,22	15	30
Салат из горошка консервировр.	12,33	18,54	40	60
Картофельное пюре	116,67	118,33	120	150
Салат из горошка консервированного	12,33	18,54	40	60
Компот из сухофруктов	70,23	85,92	180	200
Хлеб ржаной	107	128,4	50	60
ИТОГО обед	628,94	766,46		
Полдник				
Суп молочный геркулесовый	147,66	172,26	180	200
Бутерброд с маслом	123,16	146,76	37	47
Чай с сахаром	26,18	44,88	150	180
ИТОГО полдник	297	363,9		
Итого за день	<u>1276</u>	<u>1658,9</u>		



Утверждаю
Л.В.Машинова
И.И.Диденко

Меню
5 день 10-дневного меню

Завтрак	Калорийность		Выход блюд	
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Суп молочный с пшенной крупой	146,78	170,94	180	200
Бутерброд с маслом	70,8	94,4	37	47
ЧАЙ с лимоном	97,88	140,48	150	180
ИТОГО завтрак				
Второй завтрак: Сок	66	66	150	150
Обед				
Рассольник Ленинградский	170,32	217,93	200	250
Плов из мяса	223,05	274,26	130	165
Салат из кукурузы консервированной	14,25	19,8	40	60
Кисель	91,77	105,22	150	180
Хлеб ржаной	107	128,4	50	60
ИТОГО обед	606,39	745,63		
Полдник				
Блинчики с повидлом	141,02	321,11	50/10	100/30
Какао с молоком	105,52	118,4	150	180
ИТОГО полдник	246,54	445,51		
Итого за день	<u>1423,6</u>	<u>1423,6</u>		



Утверждаю
Л.В.Машинова
И.И.Диденко

Меню
6 день 10-дневного меню

Завтрак	Калорийность		Выход блюд	
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Каша вязкая с изюмом	210,4	264,89	155	205
Кофейный напиток с молоком	101,78	118,4	150	180
Вафли	35	12,25	15	35
ИТОГО завтрак	347,18	395,54		
Второй завтрак: Сок	66	66	150	150
Обед				
Борщ со сметаной	167,19	212,03	200	250
Жаркое по-домашнему	164,84	200,94	155	185
Соленый помидор	5,08	7,62	34	51
Компот	70,23	85,92	180	200
Хлеб ржаной	107	128,4	50	60
ИТОГО обед	482,73	593,95		
Полдник				
Пирог открытый с повидлом	219,51	270,86	50/5	50/20
Кефир	81	97,2	150	180
ИТОГО полдник	300,51	368,08		
Итого за день	<u>1423,6</u>	<u>1423,6</u>		



Заведующий
Старшая медсестра

Утверждаю
Л.В.Машинова
И.И.Диденко

Меню
7 день 10-дневного меню

Завтрак	Калорийность		Выход блюд	
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Вареники ленивые	226,78	281,53	70	110
Какао с молоком	105,52	118,4	150	180
ИТОГО завтрак	332,3	399,93		
Второй завтрак: Яблоко	62,1	66,24	155	160
Обед				
Суп картофельный с бобовыми	125	155,86	200	250
Тефтели из мяса говядины	170,24	219,39	60	80
Соус сметанный с томатом	179,7	177,4	15	30
Капуста тушеная	100,38	132,31	120	150
Картофель отварной	99,64	107,12	100	120
Кисель из сока	91,77	105,22	150	180
Хлеб пшеничный	136,2	225,6	55	70
ИТОГО обед	856,89	1082,8		
Полдник				
Рыба тушеная с овощами	82,14	103,77	60	80
Кофейный напиток с молоком	101,78	118,4	150	180
Хлеб ржаной	64,2	96,3	30	45
ИТОГО полдник	336,14	425,59		
Итого за день	<u>1587,43</u>	<u>1974,6</u>		



Заведующий
Старшая медсестра

Утверждаю
Л.В.Машинова
И.И.Диденко

Меню
8 день 10-дневного меню

Завтрак	Калорийность		Выход блюд	
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Суп молочный вермишелевый	131,28	142,08	180	200
Бутерброд с маслом и сыром	133,47	178,73	42	57
Чай с лимоном	27,08	46,08	150/7/3,5	180/10/7
ИТОГО завтрак	291,83	366,89		
Второй завтрак: яблоко	62,1	66,24	155	160
Обед				
Борщ со сметаной	190,91	244,54	200	250
Картофельное пюре	93,42	118,33	120	150
Сельдь соленая	44,2	44,2	25	25
Компот	70,2	85,92	180	200
Хлеб ржаной	107	128,4	50	60
ИТОГО обед	505,76	541,23		
Полдник				
Пудинг из творога с рисом	241,13	338,14	65	130
Соус молочный сладкий	24,89	24,89	15	30
Кефир	81	97,2	150	180
ИТОГО полдник	347,02	464,55		
Итого за день	<u>1206,71</u>	<u>1438,9</u>		



Утверждаю
Л.В.Машинова
И.И.Диденко
Заведующий
Старшая медсестра

Меню
9 день 10-дневного меню

Завтрак	Калорийность		Выход блюд	
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Суп молочный с кукурузн. крупой	146,46	170,46	180	200
Бутерброд с маслом и сыром	133,47	157,07	42	57
ЧАЙ с лимоном	27,08	46,08	150	180
ИТОГО завтрак	307,07	395,27		
Второй завтрак: Яблоко	62,1	66,24	155	160
Обед				
Суп картофельный с гречками	167,83	219,99	200	250
Рис отварной	280,76	264,99	90	110
Соус сметана. с томатом	18,86	24,37	15	30
Бефстроганов	79,16	91,37	42	
Кисель	91,77	105,22	150	180
Хлеб пшеничный	136,2	225,6	55	70
ИТОГО обед	669,76	888,73		
Полдник				
Яйцо варёное	62,8	62,8	40	40
Икра кабачковая	7,56	11,34	40	60
Кофейный напиток с молоком	101,78	118,4	150	180
Хлеб ржаной	85,6	107	40	50
Вафли	35	12,25	15	35
ИТОГО полдник	292,74	311,79		
Итого за день	<u>1331,61</u>	<u>1662</u>		



Утверждаю
Л.В.Машинова
И.И.Диденко
Заведующий
Старшая медсестра

Меню
10 день 10-дневного меню

Завтрак	Калорийность		Выход блюд	
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Суп молочный с гречневой крупной	123, 35	163, 76	180	200
Бутерброд с маслом	123,16	146,76	37	47
ЧАЙ с сахаром	26,18	44,88	150	180
ИТОГО завтрак	272,69	355,4		
Второй завтрак: Сок	66	66	150	150
Обед				
Щи со сметаной	199, 8	250, 76	200	
Пицца детская	303,33	322,38	120	
Огурец солёный	2,8	4,2	34	51
Компот из сухофруктов	70,23	85,92	180	200
Хлеб пшеничный	82	113, 5	25	50
ИТОГО обед	657, 54	775, 77		
Полдник				
Макаронник	206,57	265,32	135	180
Какао с молоком	105,52	118,4	150	180
ИТОГО полдник	312,09	383,72		
Итого за день	<u>1035, 61</u>	<u>1225, 5</u>		