

# МЕНЮ. ДЕТСКИЙ САД.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

1 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Бутерброд с джемом	20/15	1,2	0,4	22,3	96,1
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,5	8,2	26,3	205,8
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8
<b>ОБЕД</b>					
Салат из отварной моркови с яблоком	60	0,7	0,1	5,0	24,5
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/15	6,5	5,5	20,2	157,3
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,2	15,1	3,5	211,8
Каша гречневая вязкая	100	1,47	2,95	17,09	100,49
Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	21,96	92,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	45	3	0,4	19,1	91,8
<b>ПОЛДНИК</b>					
Макароны, запеченные с яйцом	200	9,9	8,9	38,8	275,4
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	22,68	105,3
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		54,90	48,52	248,33	1672,69

## МЕНЮ. РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

1 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Бутерброд с джемом	10/15	1,2	0,4	15,0	67,7
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	130	4,28	6,3	15,88	136,92
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8
<b>ОБЕД</b>					
Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	30	0,36	2,2	2,22	30,3
Суп из овощей со сметаной	150/10	1,4	2,8	7,0	62,8
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,2	15,1	3,5	211,8
Каша гречневая вязкая	100	2,41	3,08	25,26	138,02
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>					
Макароны, запеченные с яйцом	100	5,2	7,4	19,4	164,9
Кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,08	18,9	87,7547,
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	1
Батон обогащённый	25	1,9	0,7	12,9	65,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		40,33	42,68	194,46	1344,49

# МЕНЮ. ДЕТСКИЙ САД.

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко Ж.Т.

2 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Яйцо варёное	20	2,4	2,2	0,1	30,5
Каша пшеничная	200	7,1	6,9	33,8	226,2
Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,7	93,6
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогатённый и т.д) в инд упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6
<b>ОБЕД</b>					
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4
Суп из овощей с курой и сметаной	250/15/5	6,3	8,7	11,1	150,2
Суфле из печени	50	11,0	6,8	3,8	131,8
Пюре из овощей	150	3,6	4,9	18,8	135,2
Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8
<b>ПОЛДНИК</b>					
Запеканка из творога с молоком сгущённым	135/20	25,5	17,3	32,8	395,9
Молоко кипячёное	180	5,5	4,78	9,1	101,7
Сдоба обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	141
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		77,8	60,06	223,62	1779,2

# МЕНЮ. РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко Ж.Т.

2 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Яйцо варёное	20	2,4	2,2	0,1	30,5
Каша пшеничная	130	4,7	5,38	20,83	150,36
Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогатённый и т.д) в инд упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6
<b>ОБЕД</b>					
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	150/15	5,5	4,9	12,1	113,8
Суфле из печени	50	11,0	4,9	3,8	114,3
Пюре из овощей	150	3,8	4,9	20,5	143,1
Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>					
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/20	19,3	13,3	27,1	310,4
Молоко кипячёное	150	4,58	3,98	7,58	84,75
Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	28,8	159,7
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		65,23	48,21	187,96	1470,81

# МЕНЮ. ДЕТСКИЙ САД.

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

3 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Сыр (порциями)	14	3,2	4,1	0	51
Каша гречневая на молоке	200	6,7	8,4	23,9	197,9
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогашённый и т.д) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6
<b>ОБЕД</b>					
Огурец солёный	60	0,5	0,1	1	7,8
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,0	3,7	9,0	81,5
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8
Пюре картофельное	150	3,12	5,43	20,4	141,71
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,1	28,54	117,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8
<b>ПОЛДНИК</b>					
Биточек рыбный	100	13,8	9,4	16,2	202,2
Запеканка овощная	130	4,43	7,55	19,01	161,45
Напиток лимонный	150	0,15	0	19,28	78,75
Булочка «Веснушка»	70	5,05	4,21	38,19	213,41
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		55,85	57,81	244,04	1728,12

# МЕНЮ. РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

3 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Сыр (порциями)	9	2,1	2,7	0	32,8
Каша гречневая на молоке	130	4,3	5,8	15,6	133,3
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогатённый и т.д) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6
<b>ОБЕД</b>					
Огурец солёный	30	0,2	0	0,5	3,9
Суп картофельный с клёцками и говядиной	150/10/ 30	8,8	8,6	8,5	144,6
Суфле из рыбы	80	12,8	7,8	4,0	136,8
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,1	28,54	117,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>					
Запеканка овощная	110	3,75	6,38	16,07	136,47
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,8	2,2	26,9
Напиток лимонный	150	0,15	0	19,28	78,75
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2
Булочка «Веснушка»	70	5,4	5,0	40,5	228,6
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		54,24	50,38	220,29	1552,82

# МЕНЮ. ДЕТСКИЙ САД.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

4 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Сыр (порциями)	14	3,19	4,11	0	50,24
Каша манная жидкая	200	5,7	6,7	28,8	197,6
Чай с лимоном	180/5	0,1	0	11,8	48,5
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащённый	40	3	1,2	20,6	104,8
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Апельсин свежий	80	0,7	0,2	6,5	34,4
<b>ОБЕД</b>					
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4
Суп картофельный с клёцками и говядиной	250/10/ 16	5,1	6,2	14,1	132,0
Пудинг рыбный запеченный	100	13,5	7,6	8,5	156,2
Рагу из овощей	150	2,0	10,3	12,1	150,5
Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8
<b>ПОЛДНИК</b>					
Фрикадельки из птицы	70	12,8	10,6	7,0	174,5
Картофельное пюре с морковью	130	2,5	2,8	17,0	103,4
Напиток апельсиновый с витамином С	180	0,18	0	23,13	94,5
Булочка «Домашняя» молочная	50	5,15	4	30,75	181,75
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		61,82	57,51	224,68	1676,59

## МЕНЮ. РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

4 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Сыр (порциями)	9	2,08	2,68	0	32,87
Каша манная жидкая	130	3,86	5,21	17,39	131,88
Чай с лимоном	150/5	0,1	0	9,9	40,7
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогатённый и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1
Батон обогатённый	25	1,9	0,7	12,9	65,5
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Апельсин свежий	80	0,7	0,2	6,5	34,4
<b>ОБЕД</b>					
Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	1,4	2,8	5,5	56,9
Пудинг рыбный запеченный	75	10,0	5,7	6,4	116,9
Рагу из овощей	150	4,5	6,7	12	126
Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	64,5
Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>					
Фрикадельки из птицы	60	11,0	9,1	6,0	149,8
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,2	1,5	17,6
Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,85	25,05	152,88
Напиток апельсиновый с витамином С	150	0,15	0	19,28	78,75
Булочка «Домашняя» молочная	50	4,9	6,1	30,1	192,7
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		50,80	46,84	185,22	1375,28



# МЕНЮ. ДЕТСКИЙ САД.

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

5 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Яйцо варёное	20	2,4	2,2	0,1	30,5
Каша «Дружба»	200	6,2	8,1	26,8	204,5
Какао с молоком	180	3,4	2,7	14,8	98,0
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свёклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3
Рассольник домашний с курой и сметаной	250/15/ 10	6,9	7,6	14,9	160,1
Запеканка картофельная с мясом	200	16,3	16,6	33,3	347,7
Кисель из кураги с витамином С	180	0,06	0,01	3	12,23
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	45	3	0,4	19,1	91,8
<b>ПОЛДНИК</b>					
Пудинг из творога со сгущённым молоком	135/20	21,9	17,8	42,7	425,2
Кефир	180	5,4	0,18	7,2	55,8
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		71,56	59,59	208,5	1674,13

# МЕНЮ. РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

5 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Яйцо варёное	20	2,56	2,3	0,16	
Каша «Дружба»	130	4,03	6,5	17,42	
Какао с молоком	150	2,9	2,2	12,5	
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свёклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3
Рассольник домашний с курой и сметаной	150/10/5	3,9	4,2	9,0	91,6
Запеканка картофельная с мясом	150	12,3	12,3	21,9	248,4
Соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,46
Кисель из кураги с витамином С	180	0,06	0,01	3	12,23
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>					
Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/20	16,6	13,7	34,4	330,9
Кефир	150	4,5	0,15	6	46,5
Батон обогащённый	25	1,9	0,7	12,9	65,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		57,63	49,15	162,05	1333,89

# МЕНЮ. ДЕТСКИЙ САД.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

6 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Сыр порционный	14	3,23	4,15	0	50,99
Салат из отварной моркови с яблоком	60	0,7	0,1	5,0	24,5
Омлет натуральный	100	9,68	15,98	1,83	189,8
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5
Батон обогащённый	40	3	1,2	20,6	104,8
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6
<b>ОБЕД</b>					
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4
Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/ 10	6,8	8,0	7,6	134,2
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	10,4	13,2	9,7	204,1
Пюре из свёклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8
<b>ПОЛДНИК</b>					
Запеканка рисовая с творогом с джемом	135/20	7,8	5,8	54,7	304,4
Биокефир	180	6,1	4,5	9,9	109,8
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		59,41	62,43	212,03	1668,69

# МЕНЮ. РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

6 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Сыр порционный	9	2,1	2,7	0	32,8
Салат из отварной моркови с яблоком	60	0,7	0,1	5,0	24,5
Омлет натуральный	80	7,74	12,78	1,46	151,84
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3
Батон обогащённый	25	1,9	0,7	12,9	65,5
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6
<b>ОБЕД</b>					
Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6
Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	150/15/5	6,0	6,4	4,4	101,7
Фрикадельки мясные в соусе	50/50	8,6	8,8	8,1	152,1
Пюре из свёклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8
Сок персиковый	150	0,5	0	24,8	102
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>					
Запеканка рисовая с творогом с джемом	100/20	5,7	4,5	44,5	240,7
Биокефир	150	5,1	3,8	8,3	91,5
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		47,94	48,68	173,36	1338,74

# МЕНЮ.ДЕТСКИЙ САД.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

7 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Масло сливочное (порция)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Каша манная жидкая	200	5,7	6,7	28,7	197,1
Чай с сахаром	180	0	0	8,2	33,0
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Банан свежий	80	1.2	0,4	16,8	76,8
<b>ОБЕД</b>					
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,0	3,9	34,0	203,9
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8
Овощи в молочном соусе	150	2,1	0,1	9,7	49,2
Компот из изюма	180	0,4	0,1	25,4	104,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	45	3	0,4	19,1	91,8
<b>ПОЛДНИК</b>					
Суфле из рыбы	100	16,0	10,6	4,1	174,6
Рагу овощное	150	4,05	4,58	15,84	121,44
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		61,30	47,48	239,42	1738,74

# МЕНЮ. РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

7 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Масло сливочное (порция)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Каша манная жидкая	130	3,86	5,21	17,39	131,88
Чай с сахаром	150	0	0	6,9	27,6
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Банан свежий	80	1.2	0,4	16,8	76,8
<b>ОБЕД</b>					
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6
Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	4,9	2,1	20,4	119,6
Биточек рыбный	80	10,9	7,4	13,0	161,8
Овощи в молочном соусе	150	2,1	0,1	9,7	49,2
Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2	0,3	12,7	6,2
<b>ПОЛДНИК</b>					
Рагу овощное	150	2,3	0,1	10,0	51,6
Напиток апельсиновый с витамином «С»	180	0,18	0	23,13	94,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2	0,3	12,7	61,2
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		36,74	23,81	188,72	1125,08

# МЕНЮ. ДЕТСКИЙ САД.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

8 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Бутерброд с джемом	20/15	1,2	0,4	22,3	96,1
Каша «Дружба»	200	6,2	8,1	26,8	204,1
Какао с молоком	180	3,4	2,7	14,8	98,0
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8
<b>ОБЕД</b>					
Сельдь солёная	25	5	4,9	0	65,2
Салат из свёклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3
Суп картофельный с курой и сметаной	250/15/5	6,9	7,5	19,5	174,7
Запеканка из печени с рисом	70	9,6	5,6	7,6	129,8
Рагу овощное (1-вариант)	150	4,5	6,7	12	126
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	45	3	0,4	19,1	91,8
<b>ПОЛДНИК</b>					
Котлета рубленая из курицы	60	11,13	8,5	10,18	161,6
Компот из кураги с витамином «С»	180	0	0	21	83,6
Овощи в молочном соусе	150	3,4	5,7	14,01	124,06
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		68,13	61,3	275,59	1945,86

# МЕНЮ. РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

8 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Бутерброд с джемом	10/15	1,2	0,4	15,0	67,7
Каша «Дружба»	130	4,03	6,5	17,42	145,6
Какао с молоком	150	2,9	2,2	12,5	81,6
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8
<b>ОБЕД</b>					
Сельдь солёная	40	8,4	8,3	0	108,6
Салат из свёклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3
Суп картофельный с курой и сметаной	150/10/5	4,3	4,8	11,9	108,8
Запеканка из печени с рисом	50	6,9	2,9	5,4	80,7
Рагу овощное	150	4,5	6,7	12	126
Сок абрикосовый	150	0,8	0	19,1	82,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>					
Котлета рубленая из курицы	50	9,26	7,07	8,47	134,46
Картофель тушеный	100	3,9	7,8	14,3	143
Компот из кураги с витамином «С»	180	0	0	21	83,6
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		55,49	52,47	195,99	1492,86



# МЕНЮ. ДЕТСКИЙ САД.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

9 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Яйцо варёное	20	2,4	2,2	0,1	30,5
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,7	8,4	23,9	197,9
Чай с лимоном	180/5	0,1	0	11,9	48,8
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6
<b>ОБЕД</b>					
Огурец солёный	60	0,5	0,1	1	7,8
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/10/ 10	4,4	5,7	12,9	125,2
Тефтели рыбные	100	12,5	8,7	13,5	180,8
Пюре из овощей	150	3,6	4,9	18,8	135,2
Напиток яблочный с витамином «С»	180	0,1	0,1	23,76	97,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8
<b>ПОЛДНИК</b>					
Фрикадельки из птицы	70	12,8	10,6	7,0	174,8
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,2	1,5	17,6
Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,18	27,23	166,17
Молоко кипячёное	180	5,5	4,78	9,1	101,7
Булочка «Домашняя» молочная	75	7,73	6	46,13	272,63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		71,32	61,76	250,32	1861.10

# МЕНЮ. РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

9 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Яйцо варёное	20	2,4	2,2	0,1	30,5
Каша гречневая молочная жидкая	130	4,3	5,8	15,6	133,3
Чай с лимоном	150/5	0,1	0	9,9	40,7
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6
<b>ОБЕД</b>					
Огурец солёный	30	0,2	0	0,5	3,9
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,6	4,1	7,6	84,5
Тефтели рыбные	80	9,8	6,9	10,9	144,8
Пюре из овощей	150	3,8	4,9	20,5	143,1
Напиток яблочный с витамином «С»	150	0,08	0,08	19,8	81
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>					
Фрикадельки из птицы	60	11,0	9,1	6,0	149,8
Картофельное пюре с морковью	130	2,5	2,8	17,0	103,4
Молоко кипячёное	130	4,58	3,98	7,58	84,75
Булочка «Домашняя» молочная	75	7,2	9,0	45,0	288,7
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		56,06	52,16	198,08	1499,85

# МЕНЮ. ДЕТСКИЙ САД.

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

10 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Сыр порционный	14	3,2	4,1	0	51
Каша рисовая жидкая	200	4,9	6,8	29,8	200,3
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5
Батон обогащённый	40	3	1,2	20,6	104,8
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет овощной	60	0,9	6,1	4,0	74,1
Рассольник с говядиной и сметаной	250/15/ 10	5,0	6,3	14,0	137,4
Голубцы ленивые	200	17,9	22,5	15,4	337,5
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	45	3	0,4	19,1	91,8
<b>ПОЛДНИК</b>					
Запеканка из творога	135	23,69	12,11	21,55	295,64
Соус молочный (сладкий)	30	0,54	1,38	3,9	30
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		79,07	72,82	229,06	2002,94

# МЕНЮ. РАННИЙ ВОЗРАСТ.

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ \_\_\_\_\_ Коваленко.

10 день

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>Ккал</b>
Сыр порционный	9	2,1	2,7	0	32,8
Каша рисовая жидкая	130	3,28	5,29	18,14	133,56
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3
Батон обогащённый	25	1,9	0,7	12,9	65,5
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет овощной	30	0,42	3,03	1,98	36,9
Рассольник с говядиной и сметаной	150/15/5	4,2	4,7	8,4	94,1
Голубцы ленивые	150	13,5	16,9	11,6	253,2
Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	18,3	77,25
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ПОЛДНИК</b>					
Запеканка из творога	100	17,77	9,09	16,17	221,88
Соус молочный (сладкий)	20	0,36	0,92	2,6	20
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащённый и т.д.) в инд. упаковке	125	5,1	3,8	8,3	91,5
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4
Молоко кипячёное	150	7,63	6,63	12,63	141,25
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		63,79	58,49	166,82	1460,64