

Утверждаю: Заведующий МБДОУ «Детский сад №12» Е.М.Кобзева					
Меню 1 день	Выход (г)	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
		(г)	(г)	(г)	Ккал.
Завтрак					
1.Уха рыбацкая Т.к. №66	250	8,5	4,4	13,3	128
2. Кофейный напиток с молоком Т.к. №262	200	2,8	2,8	14,7	93,0
3.Бутерброд с маслом Т.к. №1	30/15	7,9	3,0	24,2	172,0
ИТОГО:		19,2	10,2	52,2	393,0
2 Завтрак					
1. Печенье/морковь тертая с сахаром	19/60	1,0	0,05	27,5	110,0
2. Чай	200				
Итого:		1,0	-	27,5	110,0
Обед					
Ши со свежей капустой	250	2,1	14,4	4,1	97,5
Отварные рожки	130	5,8	8,0	33,5	230
Котлета мясная	70	11,3	8,8	7,2	148,8
Сок	200	1,0		5,2	23,3
5. Хлеб пшеничный/ржаной Т. к. №0	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого		24,0	31,5	75.1	618
Усиленный полдник					
1.Кулеш молочный	200	8,9	9,4	35,4	250,7
3.Чай	200	1,4	1,4	11,2	61,0
4.Хлеб пшеничный Т. к. №0	30	2,3	0,2	15,1	71,0
5. Пряник	60	5,6	5	76,3	300
Итого		12,6	11,0	61,7	682,7
Всего		56,8	52,7	216,5	1803.7

Меню 2 день	Выход (г)	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
		(г)	(г)	(г)	Ккал.
Завтрак					
1.Каша рисовая молочная Т.к. №168	250	7,7	10	43,9	297
2. Какао с молоком Т.к. №264	200	3,2	3,1	13,5	93,0
3.Батон с сыром Т.к. №3	30/15	4,0	4,6	24,2	156,0
2 Завтрак					
Итого		10,94	17,7	81,6	546
1. Йогурт	100	4,8	4,3	8,0	129
2. Булочка	100	7,9	9,4	55,5	339
Итого		4,8	4,3	8,0	468
Обед					
1Суп гороховый Т.к. №59	250	8,0	4,4	31,8	202,0
2.Тушеная капуста с мясом Т.к. № 135	200	11,08	17.0	12.9	248.0
3. Компот Т.к.№268	200	1,0	0,05	27,5	110
4. Хлеб пшеничный/ржаной Т. к. №0	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого		23.88	21,75	97,3	678,4
Усиленный полдник					
1.Вареники с картофелем Т.к. №	150	6,3	5,7	44,1	223
2.Напиок из шиповника Т.к. № 273	200	0,1	0,3	9,1	25
Итого		6,4	6	53,2	248
Всего		46,02	49,75	240,01	1940.4

Меню 3 день	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.Цен.Ккал.
Завтрак					
1.Суп с крупой Т.к. №72	250	4,4	5,2	19,9	244,0
2. Кофейный напиток с молоком Т.к. №262	200	2,8	2,8	14,7	93,0
3.Буторброды с маслом Т.к. №1	30/15	4,0	4,6	24,12	156,0
Итого		11,2	12,6	58,72	493,0
2 Завтрак					
1.Батон с повидлом	30/6	2,4	7,5	36,9	222
2.Чай	200	0,1	00,3	9,1	25
Итого		2,5	7,53	46,0	247
Обед					
1.Рассольник на курином бульоне Т.к.№2	250	2,1	5,3	13,6	112
2.Картофельное пюре Т.к.№2	130	3,1	4,6	20,1	137
3.Гуляш из говядины Т.к.№2	70	19,5	19,5	3,8	268,0
4.Лимнный напиток Т.к.№2	200	0,1	0,01	18,9	73,0
5.Хлеб пшеничный/ржаной Т. к. №0	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого		28,6	29,71	81,5	708,4
Усиленный полдник					
1.Омлет	130	7,9	11,6	1,3	141,0
2.Чай с сахаром и молоком Т.к. №259	200	1,4	1,4	11,2	61,0
3.Кукуруза консервированная	30	2,2		11,2	78,6
4. Хлеб пшеничный/ржаной Т. к. №0	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого		13,8	13,2	38,8	331,0
Всего		56,1	63,04	225,02	1800
Меню 4 день	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. Ккал.
Завтрак					
1.Каша пшениная	250	7,4	8,0	36,5	241,0
2.Какао с молоком Т. к. №264	200	3,2	3,1	13,5	93,0
3..Батонс маслом	30/15	4,0	4,6	24,12	156,0
Итого		16,6	15,7	64,12	490,0
2 Завтрак					
1.Яблоко	100	3,08	0,3	9,8	47
Итого		3,08	0,3	9,8	47
Обед					
Салат «Слезка»	40	0,4	2,7	2,1	34
1.Суп «Паутинка»	250	2,1	3,0	14,4	125,0
2.Жаркое по -домашнему	200	22,2	22,7	20,3	375,0
3.Компот из сухофруктов. Т.к. №268	200	1,0	0.05	27,5	143,0
4. Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого		27,6	25,95	77,3	716,0
Усиленный полдник					
1 .Сырники с повидлом	100/30	22,7	14,0	21,0	454,0
2.Чай с сахаром Т. К. №258	180	1,4	1,4	11,2	61,0
Итого		24,1	15,4	32,2	515
Всего в день		76,78	5,35	193,42	1800,0

Меню 5 день	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
Завтрак					
1.Суп – лапша молочный Т.к. №74	250	8,9	10,7	22,0	219,0
2. Кофейный напиток с молоком Т.к. №262	200	2,8	2,8	14,7	93,0
3.Буторброды с маслом Т.к. №1	30/15	4,0	4,6	24,12	156,0
Итого		15,7	18,1	60,82	468,0
2 завтрак					
1.Снежок	100	4,8	4,3	8,0	129
2.Булочка	100	7,9	9,4	55,5	339
Итого		4,8	4,3	8,0	129
2.Борщ со сметаной Т.к. №52	250	2,7	2,6	18,9	111,0
3.Суфле рыбное с зеленым горошком Т.к. № 82	170/30	11.2	7,0	46,2	296,0
5.Напиток из шиповника Т.к.№273	200			20,0	76,0
6. Хлеб пшеничный/ржаной Т. к. №0	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого		17,7	9,9	110,20	601
Усиленный полдник					
1.Суп картофельный с сухариками т.к. №54	250	4,8	4,4	19,3	134,0
2.Чай Т.к. №259	200	1,4	1,4	8,6	110,0
3.Пряник /печенье	20,0	1,2	1,5	11,2	61,0
Итого		7.4	7,3	39,1	305,0
Всего		45,6	39,6	218,12	1842,0

Меню 6 день	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
Завтрак					
1.Сладкий плов с изюмом Т.к. №167	250	8,9	13,5	66,1	402,0
2. Кофейный напиток с молоком Т.к. №262	200	2,8	2,8	14,7	93,0
3.Бутерброд с сыром Т.к. № 3	30/15	7,9	4,6	24,12	172,0
Итого		19,6	20,9	104,92	667,0
2 завтрак					
1.Вафля	17	4,8	4,3	8,0	137
2.Чай	200	0,1	0,02	0,02	1
Итого		4,8	4,32	8,02	138
1.Свекольник со сметаной Т.к. №52	250	2,7	5,2	14,8	114,0
2.Оладь из печени по-Кунцевски Т.к. № 118	70	15.1	10,5	10,1	196,0
3.Гречневая каша Т.К.№ 160	130	11,2	7,0	46,2	296,0
4.Сокосодержащий напиток	200	1,0	1,0		5,2
4.Хлеб пшеничный/ржаной Т. к. №0	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого		33,8	23,73	96,2	729,6
Усиленный полдник					
1.Каша манная т.к. №177	200	5,0	7,8	23,4	184,0
2.Чай Т.к. №259	200	1,4	1,4	8,6	110,0
3.Хлеб пшеничный	20,0	1,2	1,5	11,2	71,0
Итого		7.6	10,7	43,2	365,0
Всего		65,8	59,65	252,34	1899,6

Меню 7 день	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
Завтрак					
1.Суп полтавский молочный Т.К.№72	250	9,4	10,9	27,4	244,0
2.Какао с молоком Т. к. №264	200	3,2	3,1	13,5	93,0
3.Бутерброды с маслом Т.к. №1	30/15	4,0	4,6	24,12	156,0
Итого		16,6	20,9	65,02	473,0
2 завтрак					
Сокодержащий напиток	200	1,0		5,2	57,8
5. Пряник	60	5,6	5	76,3	300
Итого		1,0		5,2	23,3
1.Суп-лапша домашняя Т.К №62	250	2,8	4,4	13,2	104,0
2.Рулет мясной с яйцом и луком Т.К.№160	200	9,0	6,3	6,2	252,0
3.Компот из сухофруктов. Т.к. №268	200	1,0	0.05	27,5	111,0
4.Хлеб пшеничный/ржаной Т. к. №0	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого		17,6	23,73	44,5	344,2
Усиленный полдник					
1.Пудинг рисовый с шоколадной подливкой . №192	200	7,0	10,5	64,8	380,0
2.Чай Т.к. №259	200	1,4	1,4	8,6	110,0
Итого		8,4	10,7	73,4	490,0
Всего		43,6	55,33	188,12	1800

Меню 8 день	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
Завтрак					
1.Каша гречневая молочная. №167	250	9,0	9,0	37	266,0
2. Кофейный напиток с молоком Т.к. №262	200	2,8	2,8	14,7	93,0
3.Батон Т.к. № 0	30	7,9	4,6	24,12	172,0
Итого	480	19,7	16,4	104,92	531,0
2 завтрак					
Снежок	100	4,8	4,3	8,0	129
Итого	100	4,8	4,3	8,0	129
2.Борщ со сметаной Т.к. №52	250	2,7	2,6	18,9	111,0
2.Каша перловая Т.к.№162	120	9,0	5,1	53,0	284,0
3.Азу Т.К.№ 88	80	20,3	24,9	3,3	318,0
4.Напиток из шиповника Т.к.№273	200			20,0	76,0
5.Хлеб пшеничный/ржаной Т. к. №0	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого	700	35,8	32,9	96,2	907,4
Усиленный полдник					
1.Оладьи со сладкой подливкой Т.к. №177	100/30	6.5	7,8	35,4	222,0
2.Чай Т.к. №259	200	1,4	1,4	8,6	110,0
Итого	330	7.9	9,2	43,2	332,0
Всего		68,2	62,80	251,70	1899,4

Меню 9 день	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
Завтрак					
1.Суп – лапша молочный Т.к. №74	250	8,9	10,7	22,0	219,0
2.Какао с молоком Т. к. №264	200	3,2	3,1	13,5	93,0
3.Бутерброды с сыром Т.к. №1	30	4,0	4,6	24,12	156,0
Итого	480	16,1	18,4	59,62	468,0
2 завтрак					
1.Печенье,	16	2,25	3,54	22,47	83,42
2. Чай Т.К.259	200	1,4	1,4	8,6	110
Итого	216	3,65	4,94	31,07	19,42
1.Суп «Полевой» Т.к. №58	250	2,7	3,0	18,9	111,0
2.Жаркое с мясом Т.к.№141	200	22,2	22,7	20,3	375,0
3.Компот из сухофруктов. Т.к. №268	200	1,0	0,05	27,5	111,0
4.Хлеб пшеничный/ржаной Т. к. №0	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого	700	26,28	26,05	91,8	715,4
Усиленный полдник					
Ватрушка с творогом Т.К.	70	8,1	5,1	27,6	191
3.Чай Т.к. №259	200	1,4	1,4	8,6	110,0
Итого	270	9,5	6,5	36,2	301
Всего		55,53	75,44	224,69	1503,82

Меню 10 день	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
Завтрак					
1.Каша кукурузная молочная Т.к. №74	250	8,9	10,7	22,0	219,0
2. Кофейный напиток с молоком Т.к. №262	200	2,8	2,8	14,7	93,0
3.Хлеб пшеничный	20,0	1,2	1,5	11,2	71,0
Итого	470	12,9	15,0	47,9	383,0
2 завтрак					
1.Йогурт	100	4,8	4,3	8,0	129
2.Булочка	100	7,9	9,4	55,5	339
Итого	100	4,8	4,3	8,0	468
Ши со свежей капустой	250	2,1	14,4	4,1	97,5
2.Тефтели Т.к.№ 99	70	10,8	17,0	12,9	248,0
3.Картофельное пюре Т.к. №133	130	3,1	4,6	20,1	137
3.Компот из сухофруктов. Т.к. №268	200	1,0	0.05	27,5	111,0
4.Хлеб пшеничный/ржаной Т. к. №0	30/20	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого	700	20,8	26,35	89,7	711,9
Усиленный полдник					
1.Вареники ленивые Т.к. № 208	150	22,1	13,5	21,4	298
2.Чай Т.к. №259	200	1,4	1,4	8,6	110,0
Итого	350	23,5	14,9	30,0	408
Всего		62,0	60,55	175,6	1970