

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.



МЕНЮ

1 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша Дружба с маслом	150/5	4,0	5,0	20,7	143,8	0,4
	ТТК	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	8,1	11,4	40,4	296,8	0,9
2 Завтрак		Сок плодовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
	45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,7	55,3	3,4
Обед	67	Щи из св. капусты с рыбой и сметаной	150/25/4	1,2	3,8	5,3	60,2	7,2
				4,6	0,25	0	20,9	0
	304	Плов из птицы	160	16,0	14,7	26,7	304,0	0,4
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого	624	26,5	23,0	72,5	604,7	11,0
Полдник	410-468	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,4	19,1	202,0	0,04
	ТТК	Чай с сахаром	170	0,8	0	7,7	34,0	0
		Итого:	240	10,0	5,4	26,8	236,0	0,04
		ВСЕГО:	1314	45,1	39,8	149,8	1183,5	14,0

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

1 день с 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша Дружба с маслом	180/5	5,5	6,9	28,6	198,5	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	11,6	14,0	60,2	413,2	1,1
2Завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
	45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,7	55,3	3,4
Обед	67	Щи из свежей капусты с рыбой и сметаной	200/30/5	1,6	5	7,1	79,8	9,6
				5,6	0,3	0	25,1	0
	304	Плов из птицы	210	21,4	19,6	35,6	406	1,0
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	760	33,5	29,2	83,6	733,6	14,1
Полдник	410-468	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	19,1	202,0	0,04
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
		Итого:	270	9,3	5,5	28,2	238,8	0,04
		ВСЕГО:	1560	54,9	48,7	182,1	1431,6	17,2

МЕНЮ

2 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
<i>Завтрак</i>	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	18,1	12,5	16,3	250,1	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	ТТК	Чай с молоком	170	2,3	2,2	10,8	72,2	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Печенье	20	1,4	2,0	15,2	84,4	0
		Итого:	350	24,7	18,6	63,7	521,2	0,8
2 Завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	57	Борщ с мясом и сметаной	150/20/4	1,2	3,7	7,2	66,9	4,5
				5,3	1,8	0	37,4	0
	258	Шницель рыбный	80	11,8	3,8	6,8	108,6	0,6
	ТТК	Овощи тушеные	110	2,3	3,2	12,1	86,4	13,0
	ТТК	Кисель	170	0,09	0	15,4	62,0	1,0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	564	22,5	12,9	51,7	412,5	19,1
Полдник	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
	ТТК	Чай сладкий	170	0,8	0	7,7	34,0	0
		Итого:	255	8,5	7,5	21,5	188,0	0,1
		Всего за день	1269	56,2	39,0	147,0	1167,7	22,0

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

2 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	18,1	12,5	16,3	250,1	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	ТТК	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85,0	0,5
		Печенье	20	1,4	2,0	15,2	84,4	0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	410	25,1	19,0	65,6	534,0	0,9
2 Завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	57	Борщ с мясом и сметаной	200/25/5	1,6	4,2	9,6	82,6	6,0
				6,6	2,3	0	47,1	0
	258	Шницель рыбный	80	11,8	3,8	6,8	108,6	0,6
	ТТК	Овощи тушеные	130	2,7	3,8	14,3	102,2	15,3
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	675	25,0	14,5	60,7	473,3	23,1
Полдник	215	Омлет натуральный	80	7,5	13,4	1,5	157,0	0,1
	ТТК	Чай сладкий	200	0,1	0	9,1	36,8	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	300	9,1	13,6	20,8	242,6	0,1
		Всего за день	1485	59,7	47,1	157,2	1300	26,1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

3 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	150/5	4,0	4,7	18,6	132,7	0,4
	397	Какао с молоком	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	8,1	11,2	38,3	286,6	0,9
2 Завтрак	399	Сок плодовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	82	Суп с макаронами и птицей	150/15	1,6	1,6	11,4	66,4	4,0
				3,4	2,9	0,08	40,0	0
	ТТК	Подлива куриная	80	14,1	11,4	3,63	173,3	0,55
	194	Макароны отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03
	ТТК	Компот из сухофруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
Полдник		Итого:	600	27,3	20,3	78,1	607,9	4,7
	448/449	Оладьи с повидлом	60/5	4,5	4,0	27,7	166,0	0,24
	392	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Итого:	235	4,59	4,0	27,7	166,7	0,27
		Всего за день	1285	40,5	35,5	154,2	1107,2	7,9

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.



МЕНЮ

3 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белк и	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	180/5	5,6	6,5	25,8	184,1	0,5
	397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	11,8	13,7	57,4	400,1	1,1
2 Завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	82	Суп с макаронами и птицей	200/20	2,1	2,1	15,2	88,1	5,4
				4,8	3,8	0,1	53,8	0
	56	Подлива куриная	80	14,1	11,4	3,63	173,2	0,5
	194	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,03
	ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	705	30,8	22,7	89,1	686,8	6,0
Полдник	448/449	Оладьи с повидлом	120/10	9,0	8,1	55,1	330,0	0,47
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	330	9,1	8,1	55,2	330,8	0,5
		Всего за день	1565	52,2	44,5	211,8	1463,7	9,6

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

4 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша рисовая с маслом	150/5	3,6	4,7	19,3	133,9	0,4
	395	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	7,7	11,1	39,0	287,0	0,9
2 Завтрак	368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
		Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Обед	76	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	150/20/4	1,4	3,8	9,6	78,2	4
				5,3	1,8	0	37,4	0
	282	Котлета мясная	60	9,3	7,0	9,6	139,0	0,09
	336	Капуста тушеная	120	2,4	3,8	11,3	90,1	20,5
	ТТК	Кисель	170	0,09	0	15,4	62,0	1,0
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	579	22,0	17,0	68,9	518,6	25,5
Полдник	235	Пудинг из творога	50	7,5	5,3	12,1	127,0	0,1
	392	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Вафли	15	0,4	0,4	9,6	43,6	0
		Итого:	235	8,0	5,7	21,8	171,3	0,13
		Всего за день	1264	38,1	34,2	139,5	1020,9	36,5

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

4 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша рисовая с маслом	180/5	6,5	8,2	25,1	196,6	0,5
	395	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	12,6	15,3	56,7	411,3	1,1
2 Завтрак	368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
		Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Обед	76	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	200/25/ 5	1,9	5,1	12,8	104,7	5,4
				6,6	2,3	0	47,1	0
	282	Котлета мясная	80	12,4	9,2	12,5	183,0	0,12
	336	Капуста тушеная	150	3,1	4,8	14,1	112,6	25,7
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	715	27,8	22,0	79,6	629,0	32,4
Полдник	235	Пудинг из творога	100	15,1	10,7	24,3	255,0	0,19
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Вафли	30	0,9	0,8	19,1	105,0	0
		Итого:	330	16,1	11,5	43,5	360,8	0,22
		Всего за день	1575	56,9	49,2	189,6	1445,1	43,7

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ



5 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белк и	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	7	Сыр	10	2,3	2,9	0	36,0	0,07
	93	Лапша молочная	150	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
	397	Какао с молоком	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	10,9	9,9	32,5	263,7	1,27
2Завтрак	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10,0	80,0	0,6
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Итого:	125	4,6	3,45	22,8	140,7	0,6
Обед	20	Салат из свежей капусты	40	0,5	2,0	3,6	34,9	12,9
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150/20	3,3	2,9	11,0	89,3	2,8
				5,3	1,8	0	37,4	0
	246	Рыба припущенная в молоке	60	8,1	3,1	1,9	69,0	0,5
	321	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	109,8	14,5
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	590	21,7	13,9	43,0	444,0	31,3
Полдник	ТТК	Булочка с изюмом	80	6,54	8,13	45,5	280,9	0,09
		Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Итого	230	10,4	12,3	52,0	360,3	0,79
		Всего за день	1295	47,6	39,5	150,3	1208,7	33,9

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.



МЕНЮ

5 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белк и	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	7	Сыр	15	3,4	4,4	0	54,0	0,11
	93	Лапша молочная	200	6,0	5,6	17,0	141,6	0,9
	397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86,0	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	455	15,6	13,6	48,6	379,2	1,61
2 Завтрак	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10,0	80,0	0,6
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	120	4,3	3,4	20,2	128,8	0,6
Обед	20	Салат из свежей капусты	60	0,8	3,0	5,4	52,4	19,4
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/25	4,4	3,9	14,6	111,1	3,7
				6,6	2,3	0	47,1	0
	246	Рыба припущенная в молоке	80	10,8	4,0	2,5	90,0	0
	321	Картофельное пюре	150	3,0	4,8	20,4	137,2	18,1
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	770	29,7	18,6	79,1	604,6	41,3
Полдник	ТТК	Булочка с изюмом	80	6,54	8,13	45,52	280,9	0,09
	400	Молоко	180	5,4	4,8	9,07	102,0	2,4
		Итого	260	11,9	12,9	54,6	382,9	2,5
		Всего за день	1585	61,5	48,5	202,5	1495,5	46,0

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

6 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
Завтрак	93	Каша овсянная с маслом	150/5	4,5	5,9	18,1	143,5	0,4
	395	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	8,6	12,3	37,8	296,5	0,9
2 Завтрак	399	Сок плодовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	67	Щи из св. капусты с курицей и сметаной	150/20/ 4	4,2	6,9	6,5	101,0	7,2
				5,3	1,8	0	37,4	0
	277	Гуляш мясной из свинины	80	14,1	11,4	3,63	173,25	0,55
	313	Греча отварная	100	5,7	4,0	25,7	162,5	0
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
Полдник		Итого:	579	33,2	24,7	58,8	638,4	7,84
	458	Ватрушка с конфитюром	50	3,1	2,0	29,3	147,6	0,07
	401	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Итого:	200	7,0	6,2	35,8	227,0	0,77
		Всего за день	1229	49,3	43,2	142,5	1207,9	11,5

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

6 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсянная с маслом	180\5	4,6	6,5	26,7	183,7	0,5
	395	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	10,7	13,6	58,3	398,4	1,1
2 Завтрак	399	Сок плодовой	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	67	Щи из св. капусты с курицей и сметаной	200/25/ 5	5,2	9,0	8,6	132,8	9,6
				6,6	2,3	0	47,1	0
	277	Гуляш мясной из свинины	80	14,2	11,4	3,63	173,2	0,55
	313	Греча отварная	150	8,6	6,0	38,6	243,7	0
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	715	38,7	29,3	87,0	763,6	10,3
Полдник	458	Ватрушка с конфитюром	70	4,4	2,8	41,0	206,8	0,1
	400	Молоко	180	5,4	4,8	9,07	102,0	2,4
		Итого:	250	9,8	7,6	50,0	308,8	2,5
		Всего за день	1495	59,7	50,5	205,4	1516,8	15,9

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

7 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша гречневая с маслом	150/5	5,1	5,3	21,0	152,1	0,4
	397	Какао на молоке	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	9,2	11,8	40,7	306,0	0,9
2 Завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	33	Салат из свеклы	40	0,57	2,4	3,3	37,5	3,8
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/30	1,3	1,6	10,0	59,6	5,3
				6,0	3,4	0,3	55,8	0,15
	65	Рыба по-польски	100	14,0	7,94	3,66	135,9	3,0
	321	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,3	109,8	14,5
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
Полдник		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	665	28,2	19,7	69,3	562,9	26,8
	212	Лапшевник с творогом и маслом	80/ 2,5	8,2	6,7	19,9	172,7	0,1
	ТТК	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Печенье	15	1,0	1,5	11,4	63,0	0
		Итого:	267,5	9,3	8,2	31,3	236,4	0,13
		Всего за день	1382,5	47,2	39,7	151,4	1151,3	29,8

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.



МЕНЮ

7 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша гречневая с маслом	180/5	7,1	7,3	29,1	210,5	0,5
	397	Какао на молоке	200	3,1	3,2	11,2	86,0	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	13,3	14,5	60,7	426,5	1,1
2 Завтрак	399	Сок плодовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,0	56,3	5,7
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,8	2,1	13,3	79,3	7,1
				7,0	3,9	0,35	64,5	0,17
	65	Рыба по-польски	100	14,0	7,94	3,66	135,94	3,0
	321	Пюре картофельное	150	3,0	4,8	20,4	137,2	18,1
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
Полдник		Итого:	800	30,7	22,9	78,9	640,0	34,17
	212	Лапшевник с творогом и маслом	135/ 4	8,2	6,7	19,9	172,7	0,1
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Печенье	20	1,4	2,0	15,2	84,4	0
		Итого:	359	9,7	8,7	35,2	257,9	0,13
		Всего за день	1689	54,2	46,1	184,9	1370,4	37,4

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

8 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	168	Каша пшениная с маслом	150/5	4,9	5,3	22,0	155,3	0,4
	ТТК	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	9,0	11,7	41,7	308,3	0,9
2 Завтрак	399	Сок плодовой	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	81	Суп картофельный с бобовыми и мясом	150/20	3,3	2,9	11,0	89,3	2,8
				5,3	1,8	0	37,4	0
	305	Котлета из птицы	60	7,1	6,2	7,7	115,0	0,2
	315	Рис отварной	100	3,6	5,3	36,6	209,7	0
	ТТК	Кисель	170	0,09	0	15,4	62,0	1,0
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	605	22,9	16,8	93,7	625,3	4,0
Полдник	460	Крендель сахарный	50	3,5	6,5	27,8	185,0	0
	ТТК	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Итого:	220	3,6	6,5	27,9	185,7	0,03
		Всего за день	1275	36,0	35,0	173,4	1165,3	6,9

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.



МЕНЮ

8 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша пшенная с маслом	180/5	6,8	7,3	30,5	214,9	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	12,9	14,4	62,1	429,6	1,1
2 Завтрак	399	Сок плодовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	81	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/25	4,4	3,9	14,6	111,1	0
				6,6	2,3	0	47,1	0
	305	Котлета из птицы	60	7,1	6,2	7,7	115,0	0,2
	315	Рис отварной	190	2,4	3,5	24,4	139,8	0
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	640	24,3	16,5	86,9	594,6	1,4
Полдник	460	Крендель сахарный	50	3,5	6,5	27,8	185,0	0
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	250	3,6	6,5	27,9	185,8	0,03
		Всего за день	1420	41,3	37,4	187,0	1256,0	4,5

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.



МЕНЮ

9 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белк и	Жиры	Углевод ы		
	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10,0	80,0	0,6
Завтрак	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1,0	93,3	0,1
	ТТК	Чай с молоком	170	2,3	2,2	10,8	72,2	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	12,5	12,9	32,0	294,3	1,1
2 Завтрак	368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
		Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Обед		Салат из свежей капусты	40	0,5	2,0	3,6	34,9	12,9
	75	Рассольник домашний с птицей и сметаной	150/15/4	1,4	2,2	8,4	58,0	15,8
				3,4	2,9	0,08	40,0	0
	291	Запеканка картофельная с мясом	180	13,7	10,1	28,1	258,1	14,2
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
Полдник		Итого:	614	22,9	17,8	63,1	559,8	42,9
	ТТК	Сырники со сгущенным молоком	80\20	10,6 1,4	8,3 1,7	12,9 11,2	168,7 65,7	0,16 0,2
	ТТК	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Итого:	270	12,0	10,0	24,1	235,1	0,39
		Всего за день	1334	47,8	41,1	129,0	1133,2	54,4

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.



МЕНЮ

9 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	215	Омлет натуральный	80	7,5	13,4	1,5	157,0	0,1
	ТТК	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85,0	0,5
		Йогурт	100	3,4	4,4	0	54,0	0,11
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	420	16,7	20,8	34,6	393,6	0,7
2 Завтрак	368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
		Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Обед	20	Салат из свежей капусты	60	0,8	3,0	5,4	52,4	19,4
	75	Рассольник домашний с птицей и сметаной	200/20 /5	1,8	2,9	11,2	78,1	21
				4,8	3,9	0,1	54,7	0
	291	Запеканка картофельная с мясом	200	15,3	11,2	31,3	287,2	15,9
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	740	26,8	21,6	84,2	641,0	56,4
Полдник	ТТК	Сырники со сгущенным молоком	120	16,0	12,5	19,3	253,7	0,2
			20	1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
		Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	340	17,5	14,2	30,6	320,2	0,43
		Всего за день	1600	61,4	57,0	159,2	1398,8	67,5

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.



МЕНЮ

10 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	7	Сыр	10	2,3	2,9	0	36,0	0,07
	185	Каша манная с маслом	150/5	4,0	4,7	18,6	132,7	0,4
	397	Какао с молоком	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	355	10,4	10,5	38,3	290,2	0,9
2 Завтрак	401	Снежок	150	4,2	4,8	6,1	84,8	1,1
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
Обед		Итого:	175	6,0	5,0	18,9	145,5	1,1
	57	Борщ с капустой картофелем и сметаной	150/4	1,09	2,9	7,6	61,5	6,17
				5,3	1,8	0	37,4	0
	ТТК	Зрара из птицы	60	12,0	7,2	7,6	143,2	0,1
	ТТК	Рагу из овощей	110	1,6	3,6	12,5	88,5	14,9
	ТТК	Кисель	170	0,09	0	15,4	62,0	1,0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	579	29,7	16,4	75,1	568,8	7,7
Полдник	213	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,2	56,0	0
	ТТК	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Вафли	15	0,4	0,4	9,6	43,6	0
		Итого:	225	5,3	4,4	9,9	100,3	0,03
		Всего за день	1334	51,4	36,3	142,2	1104,8	9,7

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

10 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	7	Сыр	15	3,4	4,4	0	54,0	0,11
	185	Каша манная с маслом	180/5	5,6	6,5	25,8	184,1	0,5
	397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86,0	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	440	15,2	14,5	57,4	421,7	1,32
2 Завтрак	401	Снежок	150	4,2	4,8	6,1	84,8	1,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	170	5,7	5,0	16,3	133,6	1,1
Обед	57	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/ 5	1,8	4,9	12,7	102,5	10,2
				6,6	2,3	0	47,1	0
	ТТК	Зраза из птицы	70	14,1	8,4	8,8	167,2	0,1
	ТТК	Рагу из овощей	130	2,9	4,3	14,8	109,5	17,6
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60,0	0
		Итого:	690	27,7	20,3	66,3	559,1	29,1
Полдник	213	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,2	56,0	0
		Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Вафли	30	0,9	0,8	19,1	105,0	0
		Итого:	270	5,8	4,8	19,4	161,8	0,03
		Всего за день	1570	54,4	44,6	159,4	1276,2	31,6