

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 92



Утверждаю

Генеральный директор

Ляско М.З.



МЕНЮ от 3-7 лет (12 часов)

I день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,4	7,9	39,1	271,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2
Итого за прием пищи:	416	10,8	12,0	52,2	360,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	3,7	7,0	88,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	9,7	12,9	11,3	176,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	720	18,9	21,0	91,4	630,0
Уплотненный полдник					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	550	16,2	18,0	78,3	540,0
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 93



Утверждаю

Генеральный директор

Ляско М.З.



МЕНЮ от 3-7 лет (12 часов)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	2,1	13,2	66,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,5	11,8	20,3	230,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,3	630,0
Уплотненный полдник					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5,5	4,3	38,7	190,8
Итого за прием пищи:	470	16,2	18,1	78,3	540,0
Всего за день:		48,6	54,1	234,9	1 620,0

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 93


 Утверждаю
 Генеральный директор
 Ляско М.З.

МЕНЮ
 от 3-7 лет (12 часов)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,0	7,6	6,0	96,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,0	6,6	16,8	128,7
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	740	18,9	21,0	91,3	630,0
Уплотненный полдник					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	6,6	7,0	5,0	83,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7
Итого за прием пищи:	520	16,2	18,0	78,3	540,0
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 93

Утверждаю
Генеральный директор

Ляско М.З.



МЕНЮ

от 3-7 лет (12 часов)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40	4,0	5,0	15,5	102,0
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,1	4,8	25,7	199,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
Итого за прием пищи:	420	11,3	12,6	54,8	378,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,0	11,1	112,3
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	6,4	8,6	15,4	158,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	690	18,4	20,4	88,8	612,0
Уплотненный полдник					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	5,1	4,6	0,3	63,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,6	34,9	196,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8
Итого за прием пищи:	476	16,2	18,0	78,3	540,0
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0

Согласовано

Заведующий ГБДОУ №99



Утверждаю

Генеральный директор

Ляско М.З.



МЕНЮ

от 3-7 лет (12 часов)

6 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,2	8,6	21,2	214,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	520	10,8	12,0	52,3	360,0
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	4,6	6,6	26,5	165,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	7,5	12,7	15,4	137,9
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	87,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	700	18,9	21,0	91,3	630,0
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	10,2	11,2	14,9	206,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7
Итого за прием пищи:	460	16,2	18,0	78,3	540,0
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 93


 Утверждаю
 Генеральный директор
 Ляско М.З.

МЕНЮ
 от 3-7 лет (12 часов)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,2	360,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,6	5,7	30,6	179,1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,4	630,0
Уплотненный полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,9	12,8	36,0	293,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого за прием пищи:	560	16,2	18,0	78,3	540,0
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0

Согласовано
Заведующий



Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.



МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

8 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,0	4,6	5,3	96,6
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	6,4	8,4	7,0	102,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,6	3,2	26,0	145,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	690	18,9	21,0	91,3	630,0
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ(СЛАДКИМ)	150	7,1	11,6	36,9	278,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	470	16,2	18,0	78,3	540,0
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 93


 Утверждаю
 Генеральный директор
 Ляско М.З.

МЕНЮ
 от 3-7 лет (12 часов)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,8	5,2	21,4	185,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	510	10,8	12,6	54,8	378,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	5,1	9,9	32,3	209,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	700	18,9	20,4	88,8	612,0
Уплотненный полдник					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	75	4,3	1,5	29,6	84,5
Итого за прием пищи:	525	16,2	18,1	78,3	540,0
Всего за день:		48,6	54,1	234,9	1 620,0