

Согласовано  
Заведующий



Утверждаю  
Генеральный директор  
Ляско М.З.

**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (24 часа)

1 день					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
Обед					
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,4</b>	<b>630,0</b>
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	7,4	8,7	14,8	167,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,2</b>	<b>270,0</b>
Ужин					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	8,1	11,7	24,9	194,9
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11,0</b>	<b>12,2</b>	<b>52,9</b>	<b>364,5</b>
II Ужин					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ПРЯНИКИ	20	2,4	2,8	6,4	61,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>	<b>12,3</b>	<b>85,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>

Заведующий производством/кладовщик \_\_\_\_\_

Согласовано  
Заведующий ГБДОУ № 93



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (24 часа)



**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,5	3,5	12,1	110,3
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0
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	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,4</b>	<b>630,0</b>
<b>Полдник</b>					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,2	0,2	26,0	102,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	7,9	8,8	13,2	168,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,2</b>	<b>270,0</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	180	7,7	10,9	15,0	187,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>
<b>II Ужин</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>

Заведующий производством/кладовщик \_\_\_\_\_

Согласовано  
Заведующий ГБДОУ № 93



Утверждаю  
Генеральный директор  
Ляско М.З.



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (24 часа)

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>
<b>Полдник</b>					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8,1	9,0	33,4	246,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,2</b>	<b>270,0</b>
<b>Ужин</b>					
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	220	9,0	11,8	32,5	229,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11,0</b>	<b>12,2</b>	<b>52,9</b>	<b>364,5</b>
<b>II Ужин</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ПРЯНИКИ	20	2,4	2,8	6,4	61,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>	<b>12,3</b>	<b>85,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>

Заведующий производством/кладовщик \_\_\_\_\_

Согласовано  
Заведующий ГБДОУ № 93



Утверждаю  
Генеральный директор  
Ляско М.З.



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (24 часа)

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>
<b>Полдник</b>					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,2	0,2	26,0	102,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	7,9	8,8	13,2	168,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,2</b>	<b>270,0</b>
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	3,8	7,2	4,0	71,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	10,4	123,6
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>
<b>II Ужин</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>

Заведующий производством/кладовщик \_\_\_\_\_

Согласовано  
Заведующий ГБДОУ № 93



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (24 часа)

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,3</b>	<b>12,6</b>	<b>54,8</b>	<b>378,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	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 ЯБЛОЧНЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>18,4</b>	<b>20,4</b>	<b>88,8</b>	<b>612,0</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	7,9	9,0	33,1	243,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>256</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,2</b>	<b>270,0</b>
<b>Ужин</b>					
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,5	7,9	21,9	147,9
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11,0</b>	<b>12,2</b>	<b>52,9</b>	<b>364,5</b>
<b>II Ужин</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ПРЯНИКИ	20	2,4	2,8	6,4	61,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>	<b>12,3</b>	<b>85,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>

Заведующий производством/кладовщик \_\_\_\_\_

Согласовано  
Заведующий ГБДОУ № 93



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (24 часа)



**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>
<b>Полдник</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	7,1	8,8	25,1	203,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,1</b>	<b>270,0</b>
<b>Ужин</b>					
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	220	7,7	8,9	15,5	174,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>
<b>II Ужин</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>

Заведующий производством/кладовщик \_\_\_\_\_

Согласовано  
Заведующий ГБДОУ № 99



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (24 часа)

7 день



Утверждаю  
Генеральный директор  
Ляско М.З.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
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	30,7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,5</b>	<b>630,0</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	7,5	8,4	18,3	135,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,1</b>	<b>270,0</b>
<b>Ужин</b>					
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	220	9,0	11,8	32,5	229,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11,0</b>	<b>12,2</b>	<b>52,9</b>	<b>364,5</b>
<b>II Ужин</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ПРЯНИКИ	20	2,4	2,8	6,4	61,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>	<b>12,3</b>	<b>85,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>

Заведующий производством/кладовщик \_\_\_\_\_

Согласовано  
Заведующий ГБДОУ № 95



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (24 часа)

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>
<b>Полдник</b>					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,2	0,2	26,0	102,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	7,9	8,8	13,2	168,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,2</b>	<b>270,0</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	180	7,7	10,9	15,0	187,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>
<b>II Ужин</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>

Заведующий производством/кладовщик \_\_\_\_\_

Согласовано  
Заведующий ГБДОУ № 99



Утверждаю  
Генеральный директор  
Ляско М.З.



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (24 часа)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>10,8</b>	<b>12,6</b>	<b>54,8</b>	<b>378,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>20,4</b>	<b>88,8</b>	<b>612,0</b>
<b>Полдник</b>					
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	80	7,9	8,8	28,1	182,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,1</b>	<b>270,0</b>
<b>Ужин</b>					
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,4	0,0	1,0	6,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	220	9,0	11,8	32,5	229,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11,0</b>	<b>12,2</b>	<b>53,0</b>	<b>364,5</b>
<b>II Ужин</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ПРЯНИКИ	20	2,4	2,8	6,4	61,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>	<b>12,3</b>	<b>85,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>

Заведующий производством/кладовщик \_\_\_\_\_

Согласовано  
Заведующий ГБДОУ № 93



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (24 часа)



**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,9	5,6	12,6	124,7
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,0	6,4	15,0	138,3
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	1,8	4,5	10,6	89,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>
<b>Полдник</b>					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	8,0	9,0	33,3	246,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,2</b>	<b>270,0</b>
<b>Ужин</b>					
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	8,8	11,6	31,8	224,7
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>
<b>II Ужин</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>

Заведующий производством/кладовщик \_\_\_\_\_