

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Сказка»
М.А. Звягина
Приказ № 1 от 20.08.2025



**Примерное 10-дневное меню
МКДОУ «Детский сад «Сказка»
г. Сухиничи Сухиничского района
Калужской области**

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 1 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая с маслом, сахаром гречка, масло сливочное, сахар	160	2.03	4.5	18.3	123
Батон из пшеничной муки	30	2.43	0.3	14.64	72.6
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Чай с лимоном	150	0,1	0,04	11	75
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сок	150	0.6	0.6	14.7	63
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Борщ на к/б Бульон куриный, капуста, картофель, лук, морковь, свекла, масло растительное, томат - паста	180	6,4	2,9	67,1	222
Макароны отварные Макароны, масло сливочное, масло растительное	150	2,5	3,4	15,1	113
Гуляш Мясо кур, мука, лук, морковь	70	15,3	16.9	5	218
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	1.5	5.1	3.4	65
Салат морковный	45	1.1	2.07	7.5	35
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Молоко Молоко коровье,	150	4	5	7	87
Печенье	40	2	1	15	92
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Творожно – манная запеканка	120	20.4	23.3	18.7	280
Кисель	150	0.004	0.004	18,5	74

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами. Чай

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 1 день

	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет					
Каша гречневая с маслом, сахаром гречка, масло сливочное, сахар	170	4.03	4.9	32 .6	190
Батон из пшеничной муки	40	3.24	0.4	19.5	96.8
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Чай с лимоном	180	0,2	0,04	28	123
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет					
Сок	180	0.72	0.72	17.64	75.6
Обед. Сад 3 – 7 лет					
Борщ на к/б Бульон куриный, капуста, картофель, лук, морковь, свекла, масло растительное, томат - паста	230	8.8	3.4	45.8	245
Макаронны отварные Макаронны, масло сливочное, масло растительное	170	4.4	3.6	27.1	163
Гуляш Мясо кур, мука, лук, морковь	80	17.2	18.7	5	242
Хлеб из ржаной муки	50	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	180	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат морковный	60	1.1	2.07	7.5	35
Полдник. Сад 3 – 7 лет					
Молоко Молоко коровье.	180	5	6	8	104
Печенье	40	2	1	15	92
Ужин. Сад 3 – 7 лет					
Творожно – манная запеканка	150	13.5	25.6	56.02	335
Кисель	180	0.005	0.005	23.2	93

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами. Чай

Меню – 2 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша манная молочная. Крупа манная, молоко коровье 3,2%, сахар-песок, масло сливочное	180	58	11	25	220
Батон из пшеничной муки	30	2.43	0.3	14.64	72.6
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток витаминный	150	0.6	0.6	25	106
Яблоки, сахар - песок					
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп «Крестьянский» Мясо кур, лук, морковь, пшено, масло растительное,	180	5.5	3.1	42.5	218
Ленивые голубцы Мясо кур, капуста, рис, яйцо, лук, морковь, масло растительное	70	18.2	18.8	13.3	264
Соус Мука пшеничная, морковь, лук, томат – паста, масло растительное, соль	70	0.9	2.06	5.2	42.5
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	1.5	5.1	3.4	65
Салат из свежей капусты	45	1.9	3.09	8.9	172
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Кисель	150	-	-	18.4	74
Кисель сухой, вода					
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Булочка домашняя Мука пшеничная, яйцо куриное, сахар – песок, молоко коровье, дрожжи, масло растительное, масло сливочное	80	6.9	6.1	41.5	249.3
Яцо куриное вареное	41	5.2	4.7	0.3	64.5
Чай	150	-	-	10	38
конфета					
	12	0.01	0.01	11.5	42.8

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :

Творожное блюдо. Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 2 день.

	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет					
Каша манная молочная. Крупа манная, молоко коровье 3,2%, сахар-песок, масло сливочное.	230	60	11,02	38,6	285,6
Батон из пшеничной муки	40	3.24	0.4	19.5	96.8
Масло сливочное	10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток витаминный	180	0.6	0.6	25	106
Яблоки, сахар - песок					
Обед. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп «Крестьянский» Мясо кур, лук, морковь, пшено, масло растительное,	230	5.5	3.1	42.5	218
Ленивые голубцы Мясо кур, капуста, рис, яйцо, лук, морковь, масло растительное	80	18.9	25.5	25	357.5
Соус Мука пшеничная, морковь, лук, томат – паста, масло растительное, соль	70	0.9	2.06	5.2	42.5
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	180	1.3	5.6	15.04	99.1
Хлеб из ржаной муки	50	4.2	0.5	28	72
Салат из свежей капусты	60	1.9	3.09	8.9	172
Полдник. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Кисель					
Кисель сухой, вода	180			18.4	74
Ужин. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Булочка домашняя Мука пшеничная, яйцо куриное, сахар – песок, молоко коровье, дрожжи, масло растительное, масло сливочное	90	7.9	6.2	48.4	281
Яцо куриное вареное	41	5.2	4.7	0.3	64.5
Чай	150			10	38
конфета	12	0.01	0.01	42.8	42.8

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :

Творожное блюдо. Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 3 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая молочная Крупа гречневая, молоко коровье 3,2%, САХАР- ПЕСОК, СОЛЬ	180	8,1	46	27	237,5
Батон из пшеничной муки	30	2.43	0.3	14.64	72.6
Масло сливочное	4	1,4	1,74	-	21
Напиток кофейный на молоке Напиток кофейный ячменный, сахар- песок	150	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Здоровье» Сахар, вода	150	-	-	10	71
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп «Харчо» на курином бульоне Мясо кур, рис, морковь, лук, масло растительное, томат - паста	180	1,3	2,2	12,5	75
Картофель тушеный с мясом Мясо кур, картофель, масло сливочное, лук , морковь, масло растительное	160	20,9	20,2	54,2	480
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	1.5	5.1	3.4	65
Салат свекольный	45	0.81	1	4.86	22.05
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Яблоко		0.8	0.8	19.6	90
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Макаронны отварные	150	2.5	3.4	15.1	113
Печень по строгановски Печень куриная, лук, морковь, мука, томат - паста	70	13.3	4.7	9	117
Чай Чай , сахар - песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Овощное блюдо. Кисель.

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 3 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая молочная Крупа гречневая, молоко коровье 3,2%, САХАР- ПЕСОК, СОЛЬ		230	8,1	46	27	237,5
Батон из пшеничной муки		40	3.24	0.4	19.5	96.8
Масло сливочное		6	1,4	1,74	-	21
Напиток кофейный на молоке Напиток кофейный ячменный, сахар- песок		180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Здоровье» Сахар, вода					10	71
Обед. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп «Харчо» на курином бульоне Мясо кур, рис, морковь, лук, масло растительное, томат - паста		230	1,7	3,2	16	100
Картофель тушеный с мясом Мясо кур, картофель, масло сливочное, лук , морковь, масло растительное		170	22.7	22.1	54,7	505
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок		180	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки		50	4,2	0,5	28	72
Салат свекольный		60	0.4	1	4.86	22.05
Полдник. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Яблоко			0.8	0.8	19.6	90
Ужин. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Макароны отварные		170	4.4	3.6	27.1	163
Печень по строгановски Печень куриная, лук, морковь, мука, томат - паста		80	13.3	4.7	9	117
Чай Чай , сахар - песок		150			10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Овощное блюдо. Кисель.

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню - 4 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша геркулесовая молочная Крупа «Геркулес», молоко коровье 3,2%, САХАР- ПЕСОК, СОЛЬ	180	7.34	11.2	22	216
Батон из пшеничной муки	30	2.43	0.3	14.64	72.6
Сыр	4	0.96	1	-	13.56
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Фрукты					
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Щавелевые щи на к/б Куриный бульон, щавель, морковь, лук, масло растительное, яйцо куриное	180	4.6	3	35.8	186
Котлета рыбная Рыба , батон пшеничный, лук, , масло растительное, мука	70	20	4.5	27	36
Рис отварной	150	2.4	8.6	21	132
Соус Мука, лук, морковь, масло растительное, томат - паста	70	0.97	2.07	6	46
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	2.64	0.48	13.68	66
Салат из свежей капусты	45	0.67	2.1	3.2	31
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Какао	150	5	5,8	13	123
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сырники с маслом и сахаром Творог 9%, мука, яйцо, сахар- песок, масло сливочное	120	5.6	15.8	18.8	175
,Чай Чай, сахар- песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Курица отварная.

Овощи. Чай

Меню – 4 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша геркулесовая молочная Крупа «Геркулес», молоко коровье 3,2%, САХАР- ПЕСОК, СОЛЬ	230	8,1	46	27	237,5
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
Сыр	10	1,4	1,74	-	21
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Фрукты					
Обед. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Щавелевые щи на к/б Куриный бульон, щавель, морковь, лук, масло растительное, яйцо куриное	230	4.6	4	35.8	195
Котлета рыбная Рыба, батон пшеничный, лук, , масло растительное, мука	80	20	4.5	36	234
Рис отварной	70	3.6	10.4	34	214
Соус Мука, лук, морковь, масло растительное, томат - паста	50	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	50	3.3	0.6	17.1	82.5
Салат из свежей капусты	60	0.92	5.05	3.93	61
Полдник. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Какао	180	5	5,8	13	123
Какао порошок, молоко, сахар					
Ужин. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сырники с маслом и сахаром Творог 9%, мука, яйцо, сахар- песок, масло сливочное	150	5.6	15.8	18.8	175
, Чай Чай, сахар- песок	180	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Курица отварная.

Овощи. Компот.

Меню – 5 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша рисовая молочная Рис молоко коровье 3,2%, сахар- песок, масло сливочное	180	7,34	11,2	22	216
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
сыр	4	0,96	1		13.56
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток витаминный	150	0.6	0.6	25	106
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп гречневый на к/б Куриный бульон, Картофель, лук, морковь, , масло сливочное, масло растительное, гречка	180	6.5	7.3	39,8	225
Капуста тушеная с мясом и рисом	160	21,2	20	20,5	346
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	1.5	5.1	3.4	65
Салат из помидор	45	1.1	2.07	7.5	35
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток Каркаде	150				
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Винегрет с зелёным горошком Картофель, свекла, морковь, лук, зелёный горошек консервированный, масло растительное, соль.	100	12,9	2,4	21,5	141
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Чай Чай, сахар - песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами .
Компот.

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 5 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша рисовая молочная Рис, молоко коровье 3,2%, сахар- песок, масло сливочное	230	7,34	11,2	22	216
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
Сыр	6	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток витаминный Яблоки, сахар	180	0.6	0.6	25	106
Обед. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп гречневый на к/б Куриный бульон, Картофель, лук, морковь, , масло сливочное, масло растительное, гречка	230	6.5	7.3	39,8	225
Капуста тушеная с мясом и рисом	170	21,2	20	20,5	346
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	180	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	50	4,2	0,5	28	72
Салат из помидор	60	1.3	2.08	85	37
Полдник. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток Каркаде	180				
Ужин. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Винегрет с зелёным горошком Картофель, свекла, морковь, лук, зелёный горошек консервированный, масло растительное, соль.	120	15,1	3,5	26,5	177
½ яйца	20.5	2.6	2.4	0.15	32.3
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
Чай Чай, сахар - песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами Компот

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню 6 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая с маслом, сахаром гречка, масло сливочное, сахар	160	2.03	4.5	18.3	123
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Чай с лимоном	150	0,1	0,04	11	75
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Витаминный» Яблоки, сахар	150	0.6	0.6	25	106
Обед.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп гороховый на к/б	180	7,8	3	44	229
Плов с мясом	160	16,9	19,3	21	333
Хлеб из ржаной муки	40	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Огурец кусочком	45				
Полдник.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Молоко	150	4	5	7	87
Печенье					
Ужин ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Творожная запеканка	120	5.2	9.1	12.8	154
Кисель	150	-	-	18,4	74

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами. Чай

Меню – 6 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая с маслом, сахаром гречка, масло сливочное, сахар	170	4.03	4.9	32 .6	190
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Чай с лимоном	180	0,2	0,04	28	123
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Витаминный»	180	0.6	0.6	25	106
Обед. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп гороховый на к/б Куриный бульон, горох , картофель, , лук, морковь, масло растительное	230	4.6	3	35.8	186
Плов с мясом Мясо кур, мука, лук, морковь	70	15,3	16.9	5	218
Хлеб из ржаной муки	50				
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	180				
Огурец кусочком					
Полдник. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Молоко	180	5	6	8	104
Печенье					
Ужин. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Творожно- манная запеканка	150	6.5	10.5	20.1	196
Кисель	180	-	-	23	92

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами. Чай

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 7 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша молочная«Дружба» молочная Молоко 3.2%, гречка, рис , масло сливочное, сахар	180	7,1	10,7	25,5	224
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сок яблочный	150				
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Свекольник к/б Куриный бульон, свекла, картофель, , лук, морковь, масло растительное	180	4.6	3	35.8	186
Макароны отварные	150	2.3	3.9	15.03	113
Котлета мясная Мясо кур,с, лук, яйцо, мука, масло растительное	70	16.6	18.7	9.9	275
Хлеб из ржаной муки	40	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат из капусты	45				
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Шиповник»	150	0.18	0	10	39.8
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Блины Мука, яйцо, сахар, молоко, дрожжи, масло растительное,	70	8	8,9	43.4	291
Повидло					
Яйцо куриное варёное	41	5,2	4,8	0,3	64,6
Чай Чай, сахар - песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :Творожное блюдо.
Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка»_____

Меню 7 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша молочная «Дружба» Молоко 3.2%, рис, пшено, масло сливочное, сахар		230	7,4	10,7	28,3	238
Батон из пшеничной муки		40	3,08	1,2	20	104,8
Масло сливочное		10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок		180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сок яблочный		180				
Обед. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Свекольник на к/б Куриный бульон, свекла, картофель, лук, морковь, масло растительное		230	5.5	13.8	44.1	248
Макароны отварные		160	4.3	4.1	27.3	275
Котлета мясная Мясо кур, рис, лук, яйцо, мука, масло растительное		80	18.8	20.7	11.9	312
Хлеб из ржаной муки		50	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок		180	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат из капусты		60				
Полдник. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Шиповник»		180	0.2	0	12	39.8
Ужин. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Блины Мука, яйцо, сахар, молоко, дрожжи, масло растительное,		90	8	8,9	43.4	291
Повидло						
Яйцо куриное варёное		41	5,2	4,8	0,3	64,6
Чай Чай, сахар - песок		150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :Творожное блюдо.

Молоко

Меню – 8 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша пшенная молочная Молоко 3.2%, рис, пшено, масло сливочное, сахар	180	1.7	0.5	10	52
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Кисель	150	0.04	0.04	18.5	74
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Щи на к/б Куриный бульон, капуста свежая, картофель, , лук, морковь, масло растительное	180	4.6	3	35.8	186
Гуляш Мясо кур, лук, мука, масло растительное	70	16,6	18,7	9,9	275
Гречка отварная Гречка ,масло сливочное, масло растительное	150	2,3	3,9	15,03	113
Хлеб из ржаной муки	40	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Огурец кусочком	45				
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Фрукты Апельсины	150				
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сырники Творог 9%, мука, яйца, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное	120	13.2	30	25	385
Чай Чай, сахар - песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Курица отварная Овощи.

Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 8 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша пшенная молочная Молоко 3.2%, рис, пшено,масло сливочное, сахар		230	1.7	10,7	28,3	238
Батон из пшеничной муки		40	3,08	1,2	20	104,8
Масло сливочное		10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок		180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
«Напиток «Каркадэ»		180				
Обед. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Щи на к/б Куриный бульон, капуста свежая , картофель, , лук, морковь, масло растительное		230	4.6	3	35.8	186
Гуляш Мясо кур, хлеб пшеничный, лук, яйцо, мука, масло растительное		80	16,6	18,7	9,9	275
Макаронны отварные Макаронны, масло сливочное, масло растительное		160	4,3	4,1	27,3	172
Хлеб из ржаной муки		50	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок		180	1,3	5,6	15,04	99,1
Огурец кусочком						
Полдник. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Шиповник»		180				
Ужин. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сырники Творог 9%, мука, яйца, сахар- песок, масло растительное, масло сливочное		150	14.2	32	25	401
Чай Чай, сахар - песок		180	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Курица отварная. Овощи. Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню - 9 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая молочная. Крупа гречка, молоко коровье 3,2%, сахар-песок, масло сливочное	180	8.1	4.6	27	237.5
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года					
Фрукты					
Обед.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп вермишелевый на к/б Куриный бульон, вермишель, морковь, лук, масло растительное	180	2.6	3.3	18.8	115
Тефтели Мясо кур, рис, лук, яйца, масло растительное,	70	18.8	19	19.4	334
Соус Мука, лук, морковь, масло растительное, томат - паста	70	0.97	2.07	6	46
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	1.5	5.1	3.4	65
Салат из свежей капусты	45	0.67	2.1	3.2	31
Полдник.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток молочный Здоровье	150	5	5,8	13	123
Ужин.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Рыба по – польски Рыба. лук, морковь,масло растительное	70	20.4	23.3	18.7	280
Рис отварной	150	3.6	10.4	34	214
Чай с сахаром	150	-	-		

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :

Творожное блюдо. Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню 9 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая молочная. Крупа гречка, молоко коровье 3,2%, сахар-песок, масло сливочное.	230	60	11,02	38,6	285,6
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
Масло сливочное	10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет					
Фрукты					
Обед. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп вермишелевый на к/б Куриный бульон, вермишель, морковь, лук, масло растительное	230	2.6	3.3	18.8	115
Тефтели Мясо кур, рис, лук, яйца, масло растительное,	80	18.8	19	19.4	334
Соус Мука, лук, морковь, масло растительное, томат - паста	70	0.97	2.07	6	46
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	50	4,2	0,5	28	72
Хлеб из ржаной муки	180	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат из свежей капусты	60	0.67	2.1	3.2	31
Полдник. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток молочный Здоровье	180	5	5,8	13	123
Ужин. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Рыба по – польски Рыба. лук, морковь,масло растительное	80	20.4	23.3	18.7	280
Рис отварной	160	3.6	10.4	34	214
Чай с сахаром	150	-	-		

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :

Творожное блюдо. Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню 10 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша рисовая молочная Рис , молоко коровье 3,2%, сахар- песок, масло сливочное	180	2.33	10.7	25.1	222
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток витаминный Яблоки, сахар -песок	150	0.6	0.6	25	106
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп рыбный Рыба, картофель, пшено, лук, морковь, масло сливочное, масло растительное	180	20.7	6.4	12.02	307
Сосиска варёная	100	9	30	0.8	306
Макаронны отварные					
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	1.5	5.1	3.4	65
Салат из огурцов и помидор	45	1.3	2.08	8.5	37
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сок				15	251
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Омлет с зеленым горошком Яйца, мука, молоко, масло сливочное, масло растительное, зеленый горошек консервированный	120	13.2	30	25	385
Чай Чай	150	-	-	10	38
Печенье	20	2	1	15.4	92

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДООУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Овощное блюдо. Компот.

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 10 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша рисовая молочная Рис , молоко коровье 3,2%, сахар- песок, масло сливочное	230	6.5	10.7	25.1	222
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
Масло сливочное	10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток витаминный Яблоки, сахар -песок	180	0.6	0.6	25	106
Обед. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп рыбный Рыба, картофель, пшено, лук, морковь, масло сливочное, масло растительное	230	20.7	7.4	12.02	326
Сосиска варёная	100	9	30	0.8	306
Макаронны отварные	160	7.42	4.3	54.4	291
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	50	4,2	0,5	28	72
Хлеб из ржаной муки	180	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат из помидор и огурцов	60	1.3	2.08	8.5	37
Полдник. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сок	180			18	300
Ужин. Сад 3 – 7 лет					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Омлет с зеленым горошком Яйца, мука, молоко, масло сливочное, масло растительное, зеленый горошек консервированный	120	13.2	30	25	385
Чай	150	-	-	10	38
Печенье	20	2	1	15.4	92

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Овощное блюдо. Компот.

Согласовано:

Утверждаю:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Калужской области в Бабынинском,
Козельском, Сухиничском,
Перемышльском, Мещовском районах
_____ Брындин В.И.

заведующий МКДОУ «Детский сад «Сказка»
_____ Н.П.Гордеева
Приказ № _____ от _____ 2019 г.

Примерное десятидневное меню

МКДОУ «Детский сад «Сказка» г. Сухиничи Сухиничского района
Калужской Области
(Зимний вариант))

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню - 1 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша «Дружба» с маслом и сахаром Рис, пшено, масло сливочное, сахар	180	4.9	4.9	32.6	190
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток лимонный	150	5.5	0.06	13.2	51
Обед.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Борщ на к/б Куриный бульон, капуста свежая, картофель, , лук, морковь, масло растительное	180	86.4	32.9	45.8	245
Гуляш Мясо кур, хлеб пшеничный, лук, яйцо, мука, масло растительное	70	15.3	16.9	5	218
Макаронь отварные Макаронь, масло сливочное, масло растительное	150	2,5	3.4	15,1	113
Хлеб из ржаной муки	40	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат из помидор	45	1.35	0	4.5	27
Полдник.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Шиповник»	150	0.16	-	8	38
Ужин.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Творожная запеканка	120	5.2	9.1	12.8	154
Кисель	150	-	-	18,4	74

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами. Компот.

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню - 1 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша «Дружба» молочная Молоко 3.2%, рис, пшено,масло сливочное, сахар		230	7,4	10,7	28,3	238
Батон из пшеничной муки		40	3,08	1,2	20	104,8
Масло сливочное		10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок		180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток лимонный		180				
Обед. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Борщ на к/б Куриный бульон, капуста свежая , картофель, , лук, морковь, масло растительное		230	8.8	3.4	45.8	245
Гуляш Мясо кур, хлеб пшеничный, лук, яйцо, мука, масло растительное		80	17.2	18.7	5	242
Макароны отварные Макароны, масло сливочное, масло растительное		170	4.4	3.6	27.1	163
Хлеб из ржаной муки		50	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок		180	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат из помидор		60	1.8	0	6	36
Полдник. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Шиповник»		180	0.18	-	10	41
Ужин. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Творожная запеканка		150	6.5	10.5	20.1	196
Кисель		180	-	-	23	92

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами. Компот.

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню - 2 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша манная молочная. Крупа манная, молоко коровье 3,2%, сахар-песок, масло сливочное		180	58	11	25	220
Батон из пшеничной муки		30	2.43	0.3	14.64	72.6
Масло сливочное		5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок		150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток витаминный		150	0.6	0.6	25	106
Яблоки, сахар - песок						
Обед.ясли 1,5 – 3года		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп «Крестьянский» Мясо кур, лук, морковь, пшено, масло растительное,		180	5.5	3.1	42.5	218
Ленивые голубцы Мясо кур, капуста, рис, яйцо, лук, морковь, масло растительное		70	18.2	18.8	13.3	264
Соус Мука пшеничная, морковь, лук, томат – паста, масло растительное, соль		70	0.9	2.06	5.2	42.5
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок		150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки		40	1.5	5.1	3.4	65
Салат из свежей капусты		45	1.9	3.09	8.9	172
Полдник.ясли 1,5 – 3года		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Кисель		150	-	-	18.4	74
Кисель сухой, вода						
Ужин.ясли 1,5 – 3года		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Булочка домашняя Мука пшеничная, яйцо куриное, сахар – песок, молоко коровье, дрожжи, масло растительное, масло сливочное		80	6.9	6.1	41.5	249.3
Яйцо куриное вареное		41	5.2	4.7	0.3	64.5
Чай		150	-	-	10	38
конфета						
		12	0.01	0.01	11.5	42.8

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :

Творожное блюдо. Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 2 день.

	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет					
Каша манная молочная. Крупа манная, молоко коровье 3,2%, сахар-песок, масло сливочное.	230	60	11,02	38,6	285,6
Батон из пшеничной муки	40	3.24	0.4	19.5	96.8
Масло сливочное	10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет					
Напиток витаминный	180	0.6	0.6	25	106
Яблоки, сахар - песок					
Обед. Сад 3 – 7 лет					
Суп «Крестьянский» Мясо кур, лук, морковь, пшено, масло растительное,	230	5.5	3.1	42.5	218
Ленивые голубцы Мясо кур, капуста, рис, яйцо, лук, морковь, масло растительное	80	18.9	25.5	25	357.5
Соус Мука пшеничная, морковь, лук, томат – паста, масло растительное, соль	70	0.9	2.06	5.2	42.5
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	180	1.3	5.6	15.04	99.1
Хлеб из ржаной муки	50	4.2	0.5	28	72
Салат из свежей капусты	60	1.9	3.09	8.9	172
Полдник. Сад 3 – 7 лет					
Кисель					
Кисель сухой, вода	180			18.4	74
Ужин. Сад 3 – 7 лет					
Булочка домашняя Мука пшеничная, яйцо куриное, сахар – песок, молоко коровье, дрожжи, масло растительное, масло сливочное	90	7.9	6.2	48.4	281
Яйцо куриное вареное	41	5.2	4.7	0.3	64.5
Чай	150			10	38
конфета	12	0.01	0.01	42.8	42.8

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :

Творожное блюдо. Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 3 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая молочная Крупа гречневая, молоко коровье 3,2%, САХАР- ПЕСОК, СОЛЬ	180	8,1	46	27	237,5
Батон из пшеничной муки	30	2.43	0.3	14.64	72.6
Масло сливочное	4	1,4	1,74	-	21
Напиток кофейный на молоке Напиток кофейный ячменный, сахар- песок	150	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Здоровье» Сахар, вода	150	-	-	10	71
Обед.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп «Харчо» на курином бульоне Мясо кур, рис, морковь, лук, масло растительное, томат - паста	180	1,3	2,2	12,5	75
Картофель тушеный с мясом Мясо кур, картофель, масло сливочное, лук , морковь, масло растительное	160	20,9	20,2	54,2	480
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	1.5	5.1	3.4	65
Салат овощной (огурцы, капуста, лук, масло растительное)	45	1.35	0	4.6	27
Полдник.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Яблоко		0.8	0.8	19.6	90
Ужин.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Макароны отварные	150	2.5	3.4	15.1	113
Печень по строгановски Печень куриная, лук, морковь, мука, томат - паста	70	13.3	4.7	9	117
Чай Чай , сахар - песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Овощное блюдо. Кисель.

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 3 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая молочная Крупа гречневая, молоко коровье 3,2%, САХАР- ПЕСОК, СОЛЬ	230	8,1	46	27	237,5
Батон из пшеничной муки	40	3.24	0.4	19.5	96.8
Масло сливочное	6	1,4	1,74	-	21
Напиток кофейный на молоке Напиток кофейный ячменный, сахар- песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Здоровье» Сахар, вода				10	71
Обед. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп «Харчо» на курином бульоне Мясо кур, рис, морковь, лук, масло растительное, томат - паста	230	1,7	3,2	16	100
Картофель тушеный с мясом Мясо кур, картофель, масло сливочное, лук , морковь, масло растительное	170	22.7	22.1	54,7	505
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	180	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	50	4,2	0,5	28	72
Салат овощной (огурцы, капуста, лук, масло растительное)	60	1.8	0	6	36
Полдник. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Яблоко		0.8	0.8	19.6	90
Ужин. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Макароны отварные	170	4.4	3.6	27.1	163
Печень по строгановски Печень куриная, лук, морковь, мука, томат - паста	80	13.3	4.7	9	117
Чай Чай , сахар - песок	150			10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Овощное блюдо. Кисель.

Утверждаю заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 4 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша геркулесовая молочная Крупа «Геркулес», молоко коровье 3,2%, САХАР- ПЕСОК, СОЛЬ	180	7.34	11.2	22	216
Батон из пшеничной муки	30	2.43	0.3	14.64	72.6
Сыр	4	0.96	1	-	13.56
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Фрукты					
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Щавелевые щи на к/б Куриный бульон, щавель, морковь, лук, масло растительное, яйцо куриное	180	4.6	3	35.8	186
Котлета рыбная Рыба , батон пшеничный, лук, , масло растительное, мука	70	20	4.5	27	36
Рис отварной	150	2.4	8.6	21	132
Соус Мука, лук, морковь, масло растительное, томат - паста	70	0.97	2.07	6	46
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	2.64	0.48	13.68	66
Салат из свежей капусты	45	0.67	2.1	3.2	31
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Какао	150	5	5,8	13	123
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сырники с маслом и сахаром Творог 9%, мука, яйцо, сахар- песок, масло сливочное	120	5.6	15.8	18.8	175
,Чай Чай, сахар- песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Курица отварная.

Овощи. Чай

Утверждаю заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 4 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша геркулесовая молочная Крупа «Геркулес»я, молоко коровье 3,2%, САХАР- ПЕСОК, СОЛЬ	230	8,1	46	27	237,5
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
Сыр	10	1,4	1,74	-	21
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Фрукты					
Обед. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп кудрявый Куриный бульон, картофель, морковь, лук, масло растительное, яйцо куриное	230	4.6	4	35.8	195
Котлета рыбная Рыба , батон пшеничный, лук, , масло растительное, мука	80	20	4.5	36	234
Рис отварной	70	3.6	10.4	34	214
Соус Мука, лук, морковь, масло растительное, томат - паста	50	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	50	3.3	0.6	17.1	82.5
Салат из свежей капусты	60	0.92	5.05	3.93	61
Полдник. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Какао	180	5	5,8	13	123
Какао порошок, молоко, сахар					
Ужин. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сырники с маслом и сахаром Творог 9%, мука, яйцо, сахар- песок, масло сливочное	150	5.6	15.8	18.8	175
,Чай Чай, сахар- песок	180	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Курица отварная. Овощи. Компот.

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 5 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша рисовая молочная Рис молоко коровье 3,2%, сахар- песок, масло сливочное	180	7,34	11,2	22	216
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
сыр	4	0,96	1		13.56
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток витаминный	150	0.6	0.6	25	106
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп гречневый на к/б Куриный бульон, Картофель, лук, морковь, , масло сливочное, масло растительное, гречка	180	6.5	7.3	39,8	225
Капуста тушеная с мясом и рисом	160	21,2	20	20,5	346
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	1.5	5.1	3.4	65
Салат из квашенной капусты	45	0.63	10.03	1.54	96.55
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток Каркаде	150				
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Винегрет с зелёным горошком Картофель, свекла, морковь, лук, зелёный горошек консервированный, масло растительное, соль.	100	12,9	2,4	21,5	141
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Чай	150	-	-	10	38
Чай, сахар - песок					

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами .
Компот.

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 5 день

	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет					
Каша рисовая молочная Рис, молоко коровье 3,2%, сахар- песок, масло сливочное	230	7,34	11,2	22	216
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
Сыр	6	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет					
Напиток витаминный Яблоки, сахар	180	0.6	0.6	25	106
Обед. Сад 3 – 7 лет					
Суп гречневый на к/б Куриный бульон, Картофель, лук, морковь, , масло сливочное, масло растительное, гречка	230	6.5	7.3	39,8	225
Капуста тушеная с мясом и рисом	170	21,2	20	20,5	346
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	180	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	50	4,2	0,5	28	72
Салат из квашенной капусты	60	1.62	15.09	3.96	151.95
Полдник. Сад 3 – 7 лет					
Напиток Каркаде	180				
Ужин. Сад 3 – 7 лет					
Винегрет с зелёным горошком Картофель, свекла, морковь, лук, зелёный горошек консервированный, масло растительное, соль.	120	15,1	3,5	26,5	177
½ яйца	20.5	2.6	2.4	0.15	32.3
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
Чай Чай, сахар - песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами Компот

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню 6 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая с маслом, сахаром гречка, масло сливочное, сахар	160	2.03	4.5	18.3	123
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Чай с лимоном	150	0,1	0,04	11	75
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Витаминный» Яблоки, сахар	150	0.6	0.6	25	106
Обед.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп гороховый на к/б	180	7,8	3	44	229
Плов с мясом	160	16,9	19,3	21	333
Хлеб из ржаной муки	40	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Огурец соленый кусочком	45				
Полдник.ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Молоко	150	4	5	7	87
Печенье					
Ужин ясли 1,5 – 3года					
	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Творожная запеканка	120	5.2	9.1	12.8	154
Кисель	150	-	-	18,4	74

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами. Чай

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 6 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая с маслом, сахаром гречка, масло сливочное, сахар		170	4.03	4.9	32 .6	190
Батон из пшеничной муки		30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное		5	0,4	39	0,05	35,5
Чай с лимоном		180	0,2	0,04	28	123
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Витаминный»		180	0.6	0.6	25	106
Обед. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп гороховый на к/б Куриный бульон, горох , картофель, , лук, морковь, масло растительное		230	4.6	3	35.8	186
Плов с мясом Мясо кур, мука, лук, морковь		70	15,3	16.9	5	218
Хлеб из ржаной муки		50				
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок		180				
Огурец соленый кусочком						
Полдник. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Молоко		180	5	6	8	104
Печенье						
Ужин. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Творожно- манная запеканка		150	6.5	10.5	20.1	196
Кисель		180	-	-	23	92

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Рыба с овощами. Чай

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 7 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша молочная«Дружба» молочная Молоко 3.2%, гречка, рис , масло сливочное, сахар	180	7,1	10,7	25,5	224
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сок яблочный	150				
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Свекольник к/б Куриный бульон, свекла, картофель, , лук, морковь, масло растительное	180	4.6	3	35.8	186
Макароны отварные	150	2.3	3.9	15.03	113
Котлета мясная Мясо кур, лук, яйцо, мука, масло растительное	70	16.6	18.7	9.9	275
Хлеб из ржаной муки	40	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат морковно - яблочный	45				
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Шиповник»	150	0.18	0	10	39.8
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Блины Мука, яйцо, сахар, молоко, дрожжи, масло растительное,	70	8	8,9	43.4	291
Повидло					
Яйцо куриное варёное	41	5,2	4,8	0,3	64,6
Чай Чай, сахар - песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :Творожное блюдо.
Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка»_____

Меню 7 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша молочная «Дружба» Молоко 3.2%, рис, пшено, масло сливочное, сахар		230	7,4	10,7	28,3	238
Батон из пшеничной муки		40	3,08	1,2	20	104,8
Масло сливочное		10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок		180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сок яблочный		180				
Обед. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Свекольник на к/б Куриный бульон, свекла, картофель, лук, морковь, масло растительное		230	5.5	13.8	44.1	248
Макароны отварные		160	4.3	4.1	27.3	275
Котлета мясная Мясо кур, рис, лук, яйцо, мука, масло растительное		80	18.8	20.7	11.9	312
Хлеб из ржаной муки		50	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок		180	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат морковно - яблочный		60				
Полдник. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток «Шиповник»		180	0.2	0	12	39.8
Ужин. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Блины Мука, яйцо, сахар, молоко, дрожжи, масло растительное,		90	8	8,9	43.4	291
Повидло						
Яйцо куриное варёное		41	5,2	4,8	0,3	64,6
Чай Чай, сахар - песок		150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :Творожное блюдо.

Молоко

Меню – 8 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша пшенная молочная Молоко 3.2%, рис, пшено, масло сливочное, сахар	180	1.7	0.5	10	52
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Кисель	150	0.04	0.04	18.5	74
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Щи на к/б Куриный бульон, капуста свежая, картофель, , лук, морковь, масло растительное	180	4.6	3	35.8	186
Гуляш Мясо кур, лук, мука, масло растительное	70	16,6	18,7	9,9	275
Гречка отварная Гречка ,масло сливочное, масло растительное	150	2,3	3,9	15,03	113
Хлеб из ржаной муки	40	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Огурец кусочком	45				
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Фрукты Апельсины	150				
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Галушки с маслом , сахаром Творог 9%, мука, яйца, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное	120	13.2	30	25	385
Чай Чай, сахар - песок	150	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион,

получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Курица отварная Овощи.

Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню – 8 день

	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет					
Каша пшениная молочная Молоко 3.2%, рис, пшено,масло сливочное, сахар	230	1.7	10,7	28,3	238
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
Масло сливочное	10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет					
«Напиток «Каркадэ»	180				
Обед. Сад 3 – 7 лет					
Щи на к/б Куриный бульон, капуста свежая , картофель, , лук, морковь, масло растительное	230	4.6	3	35.8	186
Гуляш Мясо кур, хлеб пшеничный, лук, яйцо, мука, масло растительное	80	16,6	18,7	9,9	275
Макарони отварные Макарони, масло сливочное, масло растительное	160	4,3	4,1	27,3	172
Хлеб из ржаной муки	50	4,2	0,5	28	72
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	180	1,3	5,6	15,04	99,1
Огурец кусочком					
Полдник. Сад 3 – 7 лет					
Напиток «Шиповник»	180				
Ужин. Сад 3 – 7 лет					
Галушки с маслом, сахаром Творог 9%, мука, яйца, сахар- песок, масло растительное, масло сливочное	150	14.2	32	25	401
Чай Чай, сахар - песок	180	-	-	10	38

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Курица отварная. Овощи. Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню - 9 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая молочная. Крупа гречка, молоко коровье 3,2%, сахар-песок, масло сливочное	180	8.1	4.6	27	237.5
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Фрукты					
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп вермишелевый на к/б Куриный бульон, вермишель, морковь, лук, масло растительное	180	2.6	3.3	18.8	115
Тефтели Мясо кур, рис, лук, яйца, масло растительное,	70	18.8	19	19.4	334
Соус Мука, лук, морковь, масло растительное, томат - паста	70	0.97	2.07	6	46
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	1.5	5.1	3.4	65
Салат из квашенной капусты	45	0.67	2.1	3.2	31
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток молочный Здоровье	150	5	5,8	13	123
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Рыба по – польски Рыба. лук, морковь,масло растительное	70	20.4	23.3	18.7	280
Рис отварной	150	3.6	10.4	34	214
Чай с сахаром	150	-	-		

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :

Творожное блюдо. Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню 9 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая молочная. Крупа гречка, молоко коровье 3,2%, сахар-песок, масло сливочное.	230	60	11,02	38,6	285,6
Батон из пшеничной муки	40	3,08	1,2	20	104,8
Масло сливочное	10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар-песок	180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Фрукты					
Обед. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп вермишелевый на к/б Куриный бульон, вермишель, морковь, лук, масло растительное	230	2.6	3.3	18.8	115
Тефтели Мясо кур, рис, лук, яйца, масло растительное,	80	18.8	19	19.4	334
Соус Мука, лук, морковь, масло растительное, томат - паста	70	0.97	2.07	6	46
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	50	4,2	0,5	28	72
Хлеб из ржаной муки	180	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат из квашенной капусты	60	0.67	2.1	3.2	31
Полдник. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток молочный Здоровье	180	5	5,8	13	123
Ужин. Сад 3 – 7 лет	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Рыба по – польски Рыба. лук, морковь,масло растительное	80	20.4	23.3	18.7	280
Рис отварной	160	3.6	10.4	34	214
Чай с сахаром	150	-	-		

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина :

Творожное блюдо. Молоко

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка» _____

Меню 10 день

Завтрак 1. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша рисовая молочная Рис , молоко коровье 3,2%, сахар- песок, масло сливочное	180	2.33	10.7	25.1	222
Батон из пшеничной муки	30	0,4	39	0,05	35,5
Масло сливочное	5	0,4	39	0,05	35,5
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок	150	2	0,1	15	83
Завтрак 2. ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток витаминный Яблоки, сахар -песок	150	0.6	0.6	25	106
Обед.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп рыбный Рыба, картофель, пшено, лук, морковь, масло сливочное, масло растительное	180	20.7	6.4	12.02	307
Сосиска варёная	10 0	9	30	0.8	306
Макаронны отварные					
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок	150	1,3	5,6	15,04	99,1
Хлеб из ржаной муки	40	1.5	5.1	3.4	65
Салат свекольный	45	1.3	2.08	8.5	37
Полдник.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сок				15	251
Ужин.ясли 1,5 – 3года	Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Омлет с зеленым горошком Яйца, мука, молоко, масло сливочное, масло растительное, зеленый горошек консервированный	120	13.2	30	25	385
Чай Чай	150	-	-	10	38
Печенье	20	2	1	15.4	92

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Овощное блюдо. Компот.

Утверждаю Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка»_____

Меню – 10 день

Завтрак 1. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша рисовая молочная Рис , молоко коровье 3,2%, сахар- песок, масло сливочное		230	6.5	10.7	25.1	222
Батон из пшеничной муки		40	3,08	1,2	20	104,8
Масло сливочное		10	0.07	7,8	0,1	70,9
Напиток кофейный на молоке Напиток ячменный, молоко коровье 3,2%, сахар- песок		180	4,3	4,82	17,7	128,5
Завтрак 2. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Напиток витаминный Яблоки, сахар -песок		180	0.6	0.6	25	106
Обед. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Суп рыбный Рыба, картофель, пшено, лук, морковь, масло сливочное, масло растительное		230	20.7	7.4	12.02	326
Сосиска варёная		100	9	30	0.8	306
Макаронь отварные		160	7.42	4.3	54.4	291
Компот из сухофруктов Смесь из сухофруктов, сахар-песок		50	4,2	0,5	28	72
Хлеб из ржаной муки		180	1,3	5,6	15,04	99,1
Салат свекольный		60	1.3	2.08	8.5	37
Полдник. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Сок		180			18	300
Ужин. Сад 3 – 7 лет		Выход.г	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Омлет с зеленым горошком Яйца, мука, молоко, масло сливочное, масло растительное, зеленый горошек консервированный		120	13.2	30	25	385
Чай		150	-	-	10	38
Печенье		20	2	1	15.4	92

Уважаемые родители! Для того чтобы питание детей в семье дополняло рацион, получаемый в ДОУ, рекомендуем Вам состав домашнего ужина : Овощное блюдо. Компот.