

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с «Березка» с. Зилаир
Чекалова Л.В.



МЕНЮ

ДЕНЬ 9

1-3 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С		150	3,3	2,9	12,1	85,3
ЧАЙ С САХАРОМ И		180	0,1		13,8	55,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,6	59,2
			5,3	3,1	38,5	200,0
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ		100			4,5	18,0
					4,5	18,0
Обед						
САЛАТ "		40	1,3	4,7	3,5	60,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И		150	1,0	1,7	7,0	46,1
ЖАРКОЕ ПО-		160	16,4	19,0	13,8	280,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ		180	0,1	0,1	16,8	69,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,6	59,2
			20,7	25,7	53,7	515,0
Полдник						
КАША "ДРУЖБА"		150	5,0	5,0	25,2	161,9
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,2	36,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,6	59,2
			7,0	5,2	47,0	257,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,0	34,0	143,7	990,7

3-7 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С		200	4,4	3,8	16,1	113,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,2	36,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
			6,8	4,0	40,4	221,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	46,0
			0,5	0,1	10,1	46,0
Обед						
САЛАТ "		50	1,6	5,8	4,4	75,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И		200	1,4	2,5	9,4	63,7
ЖАРКОЕ ПО-		200	19,4	22,6	17,3	336,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ		180	0,1	0,1	16,8	69,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
			25,7	32,2	68,0	639,4
Полдник						
КАША "ДРУЖБА"		150	5,8	5,2	31,0	189,5
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,2	36,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
			8,2	5,4	55,3	297,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,1	35,7	197,5	1 237,4

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с «Березка» с. Зилаир
Чекалова Л.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ 10

1-3 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,2	23,0	135,0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		9,2	36,6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,3	12,6	96,6	
		4,2	8,5	44,8	268,2	
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,9	2,5	4,6	51,0	
		2,9	2,5	4,6	51,0	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,7	3,1	3,2	42,0	
СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	13,6	5,3	81,8	420,2	
ТЕФ ТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	7,6	12,4	7,3	163,6	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	6,1	4,8	26,4	169,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			13,6	53,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	
		29,9	25,8	144,9	908,0	
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	6,2	24,5	170,3	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		9,2	36,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	
		7,2	6,4	46,3	266,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,2	43,2	240,6	1 493,3	

3-7 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,5	7,7	34,6	224,7	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	36,6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	6,0	16,6	130,5	
		8,2	13,7	60,4	391,8	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
		0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,8	3,8	4,0	52,6	
СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	13,6	5,3	81,8	420,2	
ТЕФ ТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	7,6	12,4	7,3	163,6	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	140	7,8	5,1	33,7	206,3	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,6	53,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	
		32,9	26,9	160,5	991,3	
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	6,2	24,5	170,3	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	36,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
		7,6	6,4	48,8	278,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,1	52,5	255,8	1 674,8	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с «Березка» с. Зилаир
_____ Чекалова Л.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ 7

1-3 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4,3	20,8	135,0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	9,2	36,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	
		6,3	4,5	42,6	230,8	
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ	100			4,5	18,0	
				4,5	18,0	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,5	4,1	2,3	47,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	150	1,7	1,8	11,4	67,0	
ГУЛЯШ	50	7,1	8,7	1,6	108,6	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,6	14,7	98,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180			13,6	53,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	
		13,5	18,4	56,2	434,4	
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,5	27,1	151,6	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	13,2	84,9	
		6,8	5,9	40,3	236,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		26,6	28,8	143,6	919,7	

3-7 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	5,7	27,0	176,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	36,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
		8,0	5,9	51,3	284,6	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
		0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	2,8	59,4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	2,2	2,2	15,2	87,6	
ГУЛЯШ	70	10,0	12,2	2,2	152,0	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	17,4	116,3	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180			13,6	53,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	
		18,6	24,1	71,3	563,9	
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,8	5,3	40,7	227,9	
РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0	
		8,7	7,8	44,9	281,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,7	39,7	180,3	1 177,4	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с «Березка» с. Зилаир
_____ Чекалова Л.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ 8

1-3 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		5,0	4,4	23,5	150,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,9	2,4	13,2	84,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,6	59,2
			9,8	7,0	49,3	294,4
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100		2,9	2,5	4,6	51,0
			2,9	2,5	4,6	51,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40		0,7	3,1	3,7	43,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	150		1,0	2,5	4,8	44,3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60		7,5	3,8	3,6	75,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	110		3,9	3,2	24,0	137,0
СОУС ТОМАТНЫЙ	20		0,2	1,1	1,3	15,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180				13,6	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,6	59,2
			15,2	13,9	63,6	429,5
Полдник						
ОЛАДЫ	50		3,8	4,0	20,1	128,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150				6,8	26,9
			3,8	4,0	26,9	154,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,7	27,4	144,4	929,8

3-7 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,7	5,9	31,3	200,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	13,6	89,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
			12,2	8,7	60,0	361,1
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100		2,9	2,5	4,2	54,0
			2,9	2,5	4,2	54,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50		0,9	3,8	4,6	54,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200		1,4	2,5	6,4	52,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70		8,7	4,4	4,2	88,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130		4,6	3,7	28,3	161,8
СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,3	1,7	2,0	23,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180				13,6	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	20,1	94,7
			19,0	16,4	79,2	529,7
Полдник						
ОЛАДЫ	75		5,8	6,0	30,2	192,2
КИСЕЛЬ	180				9,1	35,9
			5,8	6,0	39,3	228,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,9	33,6	182,7	1 172,9

МЕНЮ						
ДЕНЬ 5						
1-3 года						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,4	4,5	32,8	188,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	36,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	
		7,4	4,7	54,6	284,6	
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	100			4,5	18,0	
				4,5	18,0	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,5	4,1	2,3	47,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,4	1,9	10,5	70,6	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,5	12,5	0,2	155,0	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	6,1	4,8	26,4	169,1	
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,2	1,1	1,3	15,9	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	16,8	69,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	
		24,7	24,7	70,1	586,4	
Полдник						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,0	5,8	23,5	162,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,4	1,1	12,0	62,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	
		8,3	7,1	48,1	284,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,4	36,5	177,3	1 173,0	
3-7 лет						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7,1	5,9	43,5	249,7	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	36,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
		9,5	6,1	67,8	357,4	
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0	
		2,9	2,5	4,2	54,0	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	2,8	59,4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	2,8	14,1	96,5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	15,0	15,0	0,2	186,0	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	140	7,8	5,4	33,6	208,7	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,7	2,0	23,9	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	16,8	69,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	
		31,4	30,4	89,6	738,3	
Полдник						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,0	5,8	23,5	162,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,1	14,0	84,3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
		10,0	8,1	52,6	317,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,8	47,1	214,2	1 467,5	

МЕНЮ							Чекалова Л.Б.
ДЕНЬ 6							д/ сад 1-3
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ	150	5,2	4,8	24,4	158,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	36,6		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,3	12,6	96,6		
		7,2	9,1	46,2	291,4		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,9	2,5	4,6	51,0		
		2,9	2,5	4,6	51,0		
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ	40	0,6	4,1	3,1	51,4		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С	150	1,2	3,0	7,9	61,3		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	16,3	21,8	26,7	355,2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180			13,6	53,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2		
		20,0	29,1	63,9	581,0		
Полдник							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	5,1	21,0	141,4		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,3	37,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2		
		5,6	5,3	42,9	237,6		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,7	46,0	157,6	1 161,0		
3-7 лет							
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ	200	7,0	6,4	32,6	211,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	36,6		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	6,0	16,6	130,5		
		9,7	12,4	58,4	378,3		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46,0		
		0,5	0,1	10,1	46,0		
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,7	5,1	3,8	64,3		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,5	2,5	10,5	69,6		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,3	27,3	33,3	443,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			13,6	53,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7		
		25,6	35,2	81,3	726,2		
Полдник							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	5,7	21,0	146,7		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	36,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		
		6,0	5,9	45,3	254,4		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41,8	53,6	195,1	1 404,9		

Утверждаю:						
Заведующий МАДОУ д/с «Березка» с. Зилаир						
Чекалова Л.В.						
МЕНЮ						
ДЕНЬ 3						
1-3 года						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		3,3	2,9	12,1	85,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		1,4	1,1	16,6	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,6	59,2
			6,6	4,2	41,3	224,9
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	100				4,5	18,0
					4,5	18,0
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40		0,6	4,1	3,1	51,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150		1,5	1,7	10,9	63,2
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160		16,3	21,8	26,7	355,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				13,6	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,6	59,2
			20,3	27,8	66,9	582,9
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150		5,2	6,2	24,5	170,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,1		13,8	55,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,6	59,2
			7,2	6,4	50,9	285,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,1	38,4	163,6	1 110,8
3-7 лет						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С	200		4,4	3,8	16,1	113,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		2,7	2,1	18,5	102,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
			9,4	6,1	49,7	287,1
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	46,0
			0,5	0,1	10,1	46,0
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50		0,7	5,1	3,8	64,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200		1,9	2,2	14,5	84,3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		20,3	27,3	33,3	443,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				13,6	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	20,1	94,7
			26,0	34,9	85,3	740,9
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150		5,2	6,2	24,5	170,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,1		6,7	27,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
			7,6	6,4	46,3	268,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,5	47,5	191,4	1 342,8

Утверждаю:									
Заведующий МАДОУ д/с «Березка» с. Зилаир									
Чекалова Л.В.									
МЕНЮ									

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с «Березка» с. Зилаир

МЕНЮ

Чекалова Л.В.

ДЕНЬ 1

1-3 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4,3	20,8	135,0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	36,6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,3	12,6	96,6	
		6,3	8,6	42,6	268,2	
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	100			4,5	18,0	
				4,5	18,0	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,7	3,2	4,0	45,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,5	4,9	45,0	
ГУЛЯШ	50	7,1	8,7	1,6	108,6	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,2	3,6	21,6	128,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180			13,6	53,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	
		14,0	18,2	58,3	441,1	
Полдник						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	5,1	21,0	141,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	36,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	
		5,6	5,3	42,8	237,2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		25,9	32,1	148,2	964,5	

3-7 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	5,7	27,0	176,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	9,2	36,6		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	6,0	16,6	130,5	
		8,3	11,7	52,8	344,0	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
		0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,9	4,0	5,0	57,4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	2,5	6,4	52,4	
ГУЛЯШ	70	10,0	12,2	2,2	152,0	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,7	3,5	25,6	146,0	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180			13,6	53,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	
		19,1	22,5	72,9	556,4	
Полдник						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	5,1	21,0	141,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	9,2	36,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
		6,0	5,3	45,3	249,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		33,8	39,9	180,8	1 196,5	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с «Березка» с. Зилаир

МЕНЮ

Чекалова Л.В.

ДЕНЬ 2

1-3 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		150	5,2	5,2	25,5	165,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,2	36,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,6	59,2
			7,2	5,4	47,3	261,6
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		100	2,9	2,5	4,6	51,0
			2,9	2,5	4,6	51,0
Обед						
САЛАТ " СТУДЕНЧЕСКИЙ"		40	1,3	4,7	3,5	60,2
УХА С КРУПОЙ		150	4,7	2,1	9,4	73,1
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)		60	7,6	12,4	7,3	163,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		110	2,3	8,7	16,3	148,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ		180	0,1	0,1	16,8	69,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,6	59,2
			17,9	28,2	65,9	573,2
Полдник						
ВАТРУШКА ИЗ		50	3,0	1,5	29,8	141,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,9	2,4	13,2	84,9
			5,9	3,9	43,0	226,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,9	40,0	160,8	1 112,6

3-7 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		200	6,0	6,1	31,4	200,1
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,2	36,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
			8,4	6,3	55,7	307,8
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		100	2,9	2,5	4,2	54,0
			2,9	2,5	4,2	54,0
Обед						
САЛАТ " СТУДЕНЧЕСКИЙ"	✓	50	1,6	5,8	4,4	75,3
УХА С КРУПОЙ	✓	200	6,3	2,8	12,4	97,2
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	✓	60	7,6	12,4	7,3	163,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	✓	140	2,8	11,0	20,7	188,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	✓	40	3,1	0,3	20,1	94,7
			21,5	32,4	81,7	688,2
Полдник						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	✓	75	4,5	2,3	44,7	213,3
КАКАО С МОЛОКОМ	✓	180	2,9	2,4	12,3	81,3
			7,4	4,7	57,0	294,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,2	45,9	198,6	1 344,6