

Меню дневного рациона (сад)

первая неделя

понедельник \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Угле-воды		
Завтрак 8.10-8.30	Каша молочная манная	200	5,01	5,61	21,37	120,36	0,56
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,2	19,76	117,71	0,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
Итого за завтрак		405	9,86	13,19	50,79	320,87	1,47
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Суп гороховый с тушенкой	200	7,14	3,32	21,88	150,08	4,2
	Макароны с маслом	130	3,99	3,82	22,35	134,28	
	Кабачковая икра	50	0,97	4,05	4,03	59,78	1,4
	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		600	17,22	11,86	112,65	623,14	5,96
Полдник 15.10-15.20	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4
	Ватрушка с творогом	70	6,12	2,87	23,81	146	0,07
Итого за полдник		270	11,92	7,87	31,81	246	1,47
Ужин 17.05-17.20	Салат из сельди с луком	50	4,77	4,49	1,5	67,29	0,4
	Картофельное пюре	200	4,52	6,12	30,7	192,97	17,0
	Чай с лимоном	180	0,05		14,1	54	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин		450	10,93	10,81	46,97	361,26	18,84
Итого за день		1725	49,93	43,73	242,22	1551,27	27,74
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)

первая неделя

понедельник \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Угле-воды		
Завтрак 8.05	Каша молочная манная	150	37,57	4,21	16,02	90,27	0,42
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,2	19,76	117,71	0,91
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
	Итого за завтрак		349	41,99	10,9	43,02	271,95
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Суп гороховый с тушенкой	150	6,69	3,21	20,51	140,7	3,15
	Макароны с маслом	100	2,21	2,12	12,41	74,6	
	Кабачковая икра	50	0,97	4,05	4,03	59,78	1,4
	Компот из изюма	100	0,22	0,01	13,88	56,7	0,2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59,0	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Итого за обед		600	17,22	11,86	112,65	623,14	5,96
Полдник 15.10	Кефир	150	4,83	4,16	7	83	1,17
	Ватрушка с творогом	50	4,37	2,05	17,01	104	0,05
Итого за полдник		200	9,2	6,21	24,01	187	1,32
Ужин 17.00	Салат из сельди с луком	50	4,77	4,49	1,5	67,29	0,4
	Картофельное пюре	180	4,08	6,4	27,25	182,6	24,21
	Чай с лимоном	150	0,04		11,75	45	1,04
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин		400	10,48	6,6	50,17	341,89	25,65
Итого за день		1414	78,89	35,57	229,85	1423,98	34,26
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)  
первая неделя  
вторник \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина

Меню дневного рациона (ясли)  
первая неделя  
вторник \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
<b>Завтрак 8.10-8.30</b>	Запеканка из творога со сметанным соусом	20/155	20,49	13,44	17,84	274	0,36
	Какао с молоком	200	3,38	3,41	17	107,95	0,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
	Итого за завтрак	400	25,56	21,23	44,5	464,75	1,27
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
<b>Обед 11.50-12.20</b>	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47	5,13
	Суп итальянский на курином бульоне со сметаной	200	7,1 3,56	10,39 1,32	16,22	180,10 26,80	5,6
	Тефтели мясные «Ежики», соус	80/30	12,58	18,41	12,87	267	0,48
	Компот из сухофруктов	150	0,24		12,7	51,28	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого за обед	600	29,71	34,12	84,38	751,18	11,21
<b>Полдник 15.10-15.20</b>	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,6
	Витушка	50	4,06	6,04	22,41	160	0,1
Итого за полдник		250	9,86	11,04	30,41	262	0,7
<b>Ужин 17.05-17.20</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,15	6,31	28,82	191,12	0,77
	Чай с сахаром	180	0,05		14,1	54	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин		450	7,79	6,51	52,59	292,12	0,77
<b>Итого за день</b>		1700	72,92	72,9	212,28	1770,05	13,95
<b>Стоимость меню</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
<b>Завтрак 8.05</b>	Запеканка из творога со сметанным соусом	15/110	15,03	9,86	13,09	201	0,26
	Какао с молоком	200	3,38	3,41	17	107,95	0,91
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		350	19,67	16,76	37,33	372,92	1,17
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
<b>Обед 11.30</b>	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,38	37,6	4,1
	Суп итальянский на курином бульоне со сметаной	150	5,25 3,56	8,07 1,32	13,46	140,18 26,80	4,8
	Тефтели мясные «Ежики», соус	60/25	9,73	14,23	9,94	207	0,36
	Компот из сухофруктов	100	0,16		8,47	34,19	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	Итого за обед		455	23,77	26,67	69,67	601,37
<b>Полдник 15.10</b>	Ряженка	150	4,83	4,16	7	85	0,5
	Витушка	50	4,06	6,04	22,41	160	0,1
Итого за полдник		200	8,89	8,37	20,69	210,1	1,56
<b>Ужин 17.00</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,15	6,31	28,82	114,67	0,77
	Чай с сахаром	180	0,05		14,1	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин		400	7,79	6,51	52,59	215,67	0,77
<b>Итого за день</b>		1395	60,12	60,14	189	1434,96	11,8
<b>Стоимость меню</b>							

Меню дневного рациона (сад)  
первая неделя  
среда \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара М.В. Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю-да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Угле-воды		
Завтрак 8.10-8.30	Каша молочная из риса и пшена	200	6,3	7,44	35,24	225,04	0,56
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,2	19,76	117,71	0,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
Итого за завтрак		405	11,15	15,02	64,66	425,55	1,45
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Салат морковно-яблочный	40	0,39	2,66	4,3	41,54	2,7
	Щи из свежей капусты и моркови на курином бульоне со сметаной	200	2,06 3,56	4,08 1,32	10,94	143,16 26,80	4,54
	Бефстроганов из говядины	65	10,1	12,05	3,44	163	0,32
	Перловый гарнир	100	2,97	2,89	21,12	122,3	
	Напиток из чернослива	150	0,26		18,50	40	0,16
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,05	27	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		620	22,89	23,55	88,25	670,80	7,72
Полдник 15.10-15.20	Снежок	200	5,8	5	8	100	1,4
	Бутерброд с сыром	35/15	4,87	7,25	26,9	192	0,12
Итого за полдник		250	10,67	12,25	34,9	292	1,52
Ужин 17.05-17.20	Тефтели рыбные	105	9,95	7,48	11,26	143,07	1,26
	Свекла тушеная с луком	150	2,53	0,15	17,46	81,81	5,22
	Напиток шиповника	180	0,77		16,34	109	105,6
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин		455	14,84	7,83	54,73	380,88	112,08
Итого за		1730	59,55	58,65	242,54	1769,23	122,77

Меню дневного рациона (ясли)  
первая неделя  
среда \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара М.В. Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю-да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Угле-воды		
Завтрак 8.05	Каша молочная из риса и пшена	150	4,05	4,77	12,93	113,82	0,42
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,2	19,76	117,71	0,91
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		349	8,47	11,46	39,93	295,5	1,33
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Салат морковно-яблочный	40	0,39	2,66	4,3	41,54	2,7
	Щи из свежей капусты и моркови на курином бульоне со сметаной	150	1,54 3,56	3,06 1,32	8,2	107,37 26,80	3,39
	Бефстроганов из говядины	50	7,76	9,27	2,64	125	0,25
	Перловый гарнир	70	2,07	2,02	14,8	85,61	
	Напиток из чернослива	100	0,18		10,33	26,7	0,11
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,05	27	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Итого за обед		470	18,58	18,81	65,24	525,62	6,45
Полдник 15.10	Снежок	200	5,8	5	8	100	1,4
	Бутерброд с сыром	15/10	4,11	3,37	12,69	110,1	0,16
Итого за полдник		225	9,91	8,37	20,69	210,1	1,56
Ужин 17.00	Тефтели рыбные	80	8,45	6,94	10,15	131,28	1,11
	Свекла тушеная с луком	100	1,68	0,1	11,64	54,44	4,27
	Напиток шиповника	180	0,77		16,34	109	105,6
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин		380	12,49	7,24	47,8	341,72	110,98
Итого за день		1424	49,45	45,88	173,66	1372,94	120,34
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)  
первая неделя  
четверг \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.10-8.30	Лапшевик с творогом со сметанным соусом	20/15 5	20,79	11,84	48,45	384	0,36
	Какао с молоком	200	3,38	3,41	17	107,95	0,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
Итого за завтрак		400	25,86	19,63	75,11	574,75	1,27
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Соленый огурец	30	0,18		0,33	2,1	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,37 3,56	3,67 1,32	18,07	112,45 26,80	5
	Капуста тушеная с мясным фаршем	160	15,32	14,2	9,39	227	31,7
	Напиток из кураги	150	0,28		12,22	50	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Итого за обед		600	27,18	19,67	69,6	550,95	36,9
Полдник 15.10-15.20	Варенец	200	5,8	5	8,4	102	0,6
	Рогалик	50	4,06	6,04	22,41	160	0,1
Итого за полдник		250	9,86	11,04	30,81	262	0,7
Ужин 17.05-17.20	Каша молочная геркулесовая	250	5,65	9,48	29,9	224,68	0,9
	Чай с молоком	180	1,31	1,36	15,15	78	0,26
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин		450	8,55	11,04	54,72	349,68	1,16
Итого за день		1700	71,45	61,38	230,24	1737,38	40,03
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)  
первая неделя  
четверг \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.05	Лапшевик с творогом со сметанным соусом	15/12 5	15,0 3	9,86	13,09	201	0,26
	Какао с молоком	200	3,38	3,41	17	107,95	0,91
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		350	19,6 7	16,7 6	37,33	372,92	1,17
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Соленый огурец	20	0,12	-	0,22	1,4	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	5,25 3,56	8,07 1,32	13,46	140,18 26,80	4,8
	Капуста тушеная с мясным фаршем	130	12,9	12,2 4	8,1	113	25,22
	Напиток из кураги	100	0,16		8,47	34,19	
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Итого за обед		465	23,9 1	17,0	62,03	403,46	29,1
Полдник 15.10	Варенец	150	4,83	4,16	7	85	0,5
	Рогалик	50	4,06	6,04	22,41	160	0,1
Итого за полдник		200	8,89	10,2	29,41	245	0,6
Ужин 17.00	Каша молочная геркулесовая	200	6,15	6,31	28,82	114,67	0,77
	Чай с молоком	180	0,05		14,1	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин		400	7,79	6,51	52,59	215,67	0,77
Итого за день		1424	62,3 5	52,8	203,49	1434,12	31,88
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)  
первая неделя  
пятница \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара М.В.Русина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.10-8.30	Суп молочный гречневый	250	5,6	7,42	23,1	176,73	0,8
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,2	19,76	117,71	0,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
	Итого за завтрак	455	10,45	15,0	52,52	377,24	1,71
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Салат из белокочанной капусты и моркови	50	0,7	2,54	4,51	44	16,23
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	3,43 3,56	2,73 1,32	25,24	152,63 26,80	31,36
	Домашнее жаркое с мясом	160	17,63	14,59	21,05	289	11,18
	Напиток шиповника	150	0,64		13,62	91	88,6
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	Итого за обед	620	29,43	21,66	94,01	736,03	147,37
Полдник 15.10-15.20	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1,86
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	30/20	1,98	2,62	29,25	225,61	
Итого за полдник	250	7,58	9,02	38,65	341,61	1,86	
Ужин 17.05-17.20	Кукуруза	50	1,09	2,34	3,04	37,87	3,52
	Рыбное суфле	180	21,11	19	6,69	243,71	0,66
	Чай с сахаром	200	0,05		14,1	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин	450	23,84	21,54	33,5	382,58	4,18	
Итого за день	1775	71,3	67,22	218,68	1837,46	155,12	
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)  
первая неделя  
пятница \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара М.В.Русина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.05	Суп молочный гречневый	200	5,6	7,42	23,1	176,73	0,8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,4	14,87	88,28	0,68
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		369	9,23	13,3 1	45,21	328,98	1,48
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	0,56	2,03	3,6	35,21	13,0
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	2,57 3,56	2,04 1,32	18,93	114,47 26,80	23,52
	Домашнее жаркое с мясом	140	14,6 9	12,4 6	17,54	241	9,32
	Напиток шиповника	100	0,43		9,08	60,7	59,06
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,83	23,5	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	Итого за обед		480	24,4 9	18,2 3	73,90	587,66
Полдник 15.10	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1,86
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	15/10	1,2	1,5	16,5	102,5	0,1
Итого за полдник		225	6,8	7,9	25,9	218,5	1,96
Ужин 17.00	Зеленый горошек	35	1,79	1,83	3,65	38,64	2,45
	Рыбное суфле	150	17,5 9	15,8 3	5,57	203,09	0,54
	Чай с сахаром	200	0,05		14,1	54	0,54
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,05	27	
Итого за ужин		400	20,6 3	17,8 6	28,37	322,73	2,99
Итого за день		1474	61,7 7	57,3	173,3	1457,49	111,33
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)

вторая неделя  
понедельник \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад №411» г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Угле-воды		
Завтрак 8.10-8.30	Каша молочная ячневая	200	6,08	6,48	25,6	181,72	0,64
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
Итого за завтрак		405	11,44	14,05	51,08	371,52	2,07
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Соленый огурец	30	0,18		0,33	2,1	
	Суп крупяной с тушенкой	200	6,99	3,21	21,23	152,08	2,88
	Картофельное пюре	155	2,69	5,13	17,72	128	0,08
	Напиток из кураги	150	0,28		12,22	50	0,2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		610	14,48	8,94	88,49	489,18	3,16
Полдник 15.10-15.20	Кефир	150	4,83	4,16	7	83	1,17
	Пирожок с капустой	130	6,66	9,90	37,89	268,11	4,07
Итого за полдник		280	11,49	14,06	44,89	351,11	5,24
Ужин 17.05-17.20	Суп молочный рисовый	250	7,25	8,0	38,76	272,87	0,97
	Чай с молоком	180	1,31	1,36	15,15	78	0,26
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	0,67	47,0	
Итого за ужин		450	10,15	9,56	63,58	397,87	1,23
Итого за день		1745	47,56	46,61	248,04	1618,68	11,7
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)

вторая неделя  
понедельник \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад №411» г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю-да	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Угле-воды		
Завтрак 8.05	Каша молочная ячневая	150	4,56	4,86	19,2	136,29	0,48
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		349	9,49	11,54	42,26	307,26	1,91
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Соленый огурец	20	0,12		0,22	1,4	
	Суп крупяной с тушенкой	150	4,86	2,34	18,0	123,82	1,87
	Картофельное пюре	100	1,73	3,3	11,43	82,58	0,05
	Напиток из кураги	100	0,19		8,15	33,33	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	Итого за обед		435	10,77	6,17	69,81	385,73
Полдник 15.10	Кефир	150	4,83	4,16	7	83	1,17
	Пирожок с капустой	110	5,76	7,18	33,7	22,56	3,59
Итого за полдник		260	10,59	11,34	40,7	105,56	4,76
Ужин 17.00	Суп молочный	200	5,8	6,4	31	218,3	0,45
	Чай с молоком	180	1,31	1,36	15,15	78	0,26
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	0,67	47,0	
Итого за ужин		400	8,7	7,96	55,82	343,3	0,71
Итого за день		1444	39,55	37,01	208,59	1141,85	9,43
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)

вторая неделя

вторник \_\_\_\_\_

Утверждаю:

заведующий МБДОУ «Детский сад

№4113 г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина

вторная неделя

вторник \_\_\_\_\_

заведующий МБДОУ «Детский сад

№4113 г.о. Самара \_\_\_\_\_

М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.10-8.30	Запеканка рисовая с творогом со сметанным соусом	155/20	20,29	14,2	19,55	287,26	0,35
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,2	19,76	117,70	0,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
	Итого за завтрак	400	25,14	21,78	48,97	487,76	1,26
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	0,56	2,03	3,6	35,21	13
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	2,05 3,56	3,03 1,32	14,96	93,23 26,80	5,68
	Гречка с маслом	100	2,99	3,36	13,87	96,93	
	Гуляш из говядины	80	9,37	10,39	3,41	145	0,44
	Компот из сухофруктов	150	0,24		12,7	51,28	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого за обед	650	23,50	20,79	87,94	589,45	19,48
Полдник 15.10-15.20	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,6
	Рогалик	50	4,06	6,04	22,41	160	0,1
Итого за полдник		250	9,86	11,04	30,81	262	0,7
Ужин 17.05-17.20	Макароны отварные с маслом	130	3,99	3,82	22,35	134,28	
	Яйцо вареное	40	5,0	4,8	0,28	62,9	
	Чай с сахаром	200	0,01		7,49	27,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
Итого за ужин		400	11,38	8,92	44,62	294,33	
Итого за день		1700	69,88	62,52	212,34	1633,54	21,44
Стоимость меню							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды			
Завтрак 8.05	Запеканка рисовая с творогом со сметанным соусом	125/15	16,11	11,28	15,53	228,12	0,35	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,2	19,82	117,70	0,9	
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97		
Итого за завтрак		359	20,53	17,97	42,59	409,79	1,25	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0	
Обед 11.30	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	0,56	2,03	3,6	35,21	13,0	
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	1,53 3,56	2,27 1,32	11,22	69,92 26,80	4,26	
	Гречка с маслом	75	2,09	2,35	9,7	67,85		
	Гуляш из говядины	65	7,61	8,45	2,77	118	0,36	
	Компот из сухофруктов	100	0,16		8,47	34,19		
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60		
	Итого за обед		495	19,38	16,95	67,77	496,57	17,62
	Полдник 15.10	Ряженка	150	4,83	4,16	7	85	0,5
Рогалик		50	4,06	6,04	22,41	160	0,1	
Итого за полдник		200	8,89	10,2	29,41	245	0,6	
Ужин 17.00	Макароны отварные с маслом	130	3,99	3,82	22,35	134,28		
	Яйцо отварное	40	5,0	4,8	0,28	62,9		
	Чай с сахаром	200	0,01		7,49	27,15		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		
Итого за ужин		400	11,38	8,92	44,62	294,33		
Итого за день		1454	60,18	54,04	182,39	1445,69	19,47	
Стоимость меню								

Меню дневного рациона (сад)  
 вторая неделя  
 среда \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
 заведующий МБДОУ «Детский сад  
 №11» г.о. Самара М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю-да	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.10-8.30	Суп молочный пшеничный	200	6,0	7,69	21,54	178,24	0,68
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
Итого за завтрак		405	11,36	15,26	47,02	368,04	2,11
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47	5,13
	Суп кудрявый на курином бульоне со сметаной	200	3,08 3,56	1,95 1,32	21,48	212,01 26,80	6,72
	Суфле с куриным мясом	150	13,92	13,56	5,1	196,21	0,84
	Напиток шиповника	150	0,64		13,62	91	88,6
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		620	25,82	20,47	78,99	727,02	101,29
Полдник 15.10-15.20	Снежок	200	5,8	6,4	9,4	116	1,4
	Бутерброд с сыром	35/15	6,49	4,75	19,44	140,2	0,2
Итого за полдник		250	12,29	11,65	28,84	256,2	1,6
Ужин 17.05-17.20	Рыбная котлета	95	14,38	2,04	4,8	149,93	0,42
	Картофельное пюре	180	4,06	5,5	27,62	173,62	15,3
	Чай с сахаром	150	0,01		7,49	27,15	
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59	
Итого за ужин		450	20,44	7,79	52,0	409,7	15,72
Итого за день		1725	69,91	55,17	206,85	1760,96	120,72
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)  
 вторая неделя  
 среда \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
 заведующий МБДОУ «Детский сад  
 №11» г.о. Самара М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю-да	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.05	Суп молочный пшеничный	200	6,0	7,69	21,54	178,24	0,68
	Какао с молоком	150	2,53	2,55	12,79	80,96	0,68
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		369	9,79	13,73	41,57	323,17	1,36
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,38	37,6	4,1
	Суп кудрявый на курином бульоне со сметаной	150	2,73 3,56	1,75 1,32	16,05	195 26,80	4,98
	Суфле с куриным мясом	105	9,4	9,5	3,57	137,35	0,59
	Напиток шиповника	150	0,64		13,62	91	88,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,05	27	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	Итого за обед		500	19,95	15,52	64,59	600,35
Полдник 15.10	Снежок	200	5,8	6,4	8	100	1,4
	Бутерброд с сыром	15/10	5,11	3,97	14,59	120,1	0,18
Итого за полдник		225	10,91	10,17	22,59	220,1	1,58
Ужин 17.00	Рыбная котлета	80	12,41	1,98	3,93	135,16	0,39
	Картофельное пюре	155	2,69	5,13	17,72	128	9,16
	Чай с сахаром	150	0,01		7,49	27,15	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,05	27	
Итого за ужин		400	16,31	7,31	34,19	317,31	9,55
Итого за день		1494	56,96	46,73	162,94	1460,93	110,76
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)  
 вторая неделя  
 четверг \_\_\_\_\_

Меню дневного рациона (детский сад)  
 вторая неделя  
 четверг \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.10-8.30	Каша молочная гречневая	200	7,6	8,9	25,6	176,92	0,64
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,2	19,76	117,71	0,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
Итого за завтрак		405	12,45	15,67	55,02	377,43	1,55
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Салат овощной	50	0,71	2,63	4,4	44	7
	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	3,27 3,56	3,6 1,32	15,69	115,66 26,80	7,53
	Ячневый гарнир	100	3,02	11,11	16,06	161	
	Шницель из говядины соус	70/30	10,56 0,4	11,15 1,2	4,19 1,4	159 21	0,04 0,1
	Напиток из свежей вишни	150	0,14	0,03	9,09	37	14,4
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		670	25,60	31,59	85,40	718,46	29,07
Полдник 15.10-15.20	Бифидок	150	4,83	4,16	7	83	1,17
	Лакомка	125	16,98	9,1	27,08	261,91	0,15
Итого за полдник		275	21,81	13,26	34,08	344,91	1,32
Ужин 17.05-17.20	Капуста тушеная с яйцом	230	6,03	7,48	30,94	200,47	31,75
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,08		9,58	38,04	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин		450	7,7	7,68	50,19	285,51	33,19
Итого за день		1800	67,56	68,20	224,69	1726,31	50,64
Стоимость меню							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.05	Каша молочная гречневая	150	15,7	6,06	19,2	66,34	0,48
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,2	19,76	117,71	0,91
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		349	10,1 2	12,7 5	46,2	248,05	1,39
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Салат овощной	40	0,57	2,1	3,52	35,2	5,6
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,45 3,56	2,7 1,32	11,76	86,74 26,80	5,64
	Ячневый гарнир	70	3,02	11,1 1	16,06	161	
	Шницель из говядины соус	60/20	9,05 0,32	9,57 1,1	3,59 1,26	137 19	0,04 0,01
	Напиток из свежей вишни	100	0,09	0,02	6,06	27,7	9,6
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Итого за обед		480	22,5 3	28,4	71,84	623,04	20,89
Полдник 15.10	Бифидок	150	4,83	4,16	7	83	1,17
	Лакомка	110	15,1 4	7,44	23,25	223,90	0,13
Итого за полдник		260	19,9 7	11,6	30,25	306,9	1,3
Ужин 17.00	Капуста тушеная с яйцом	200	5,24	6,46	26,9	174,32	70,42
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,05		14,1	54	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
Итого за ужин		400	6,88	6,66	50,67	275,32	31,86
Итого за день		1489	59,5	59,4 1	198,96	1453,31	55,44
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)  
 вторая неделя  
 пятница \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
 заведующий МБДОУ «Детский сад  
 №411» г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Завтрак 8.10-8.30	Каша молочная манная	200	5,01	5,61	21,37	120,36	0,56
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
	Итого за завтрак	405	10,37	13,18	46,85	310,16	1,99
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Салат морковно-яблочный	40	0,39	2,66	4,3	41,54	2,7
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,28 3,56	4,72 1,32	18,52	145,45 26,80	4,55
	Гуляш из печени	65	10,44	4,63	3,64	98	8,19
	Картофельное пюре	100	1,73	3,3	11,43	82,58	0,05
	Компот из изюма	150	0,33	0,01	20,87	85	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого за обед	635	27,46	17,29	98,11	656,37	15,79
Полдник 15.10-15.20	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1,86
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,57	0,38	27,64	73,52	0,5
Итого за полдник	250	8,17	6,78	37,04	189,52	2,36	
Ужин 17.05-17.20	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75
	Рыба, запеченная в омлете	160	25,4	7,27	5,15	188	0,6
	Напиток из чернослива	200	0,34		15,32	53,3	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47,0	
	Итого за ужин	430	28,04	10,51	34,32	335,3	5,57
Итого за день	1720	74,04	47,76	216,32	1491,35	25,71	
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)  
 вторая неделя  
 пятница \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
 заведующий МБДОУ «Детский сад  
 №411» г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Завтрак 8.05	Каша молочная манная	150	37,5	4,21	16,02	90,27	0,42
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		349	42,5	10,8 9	39,08	261,24	1,85
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Салат морковно-яблочный	40	0,39	2,66	4,3	41,54	2,7
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	150	4,71 3,56	3,54 1,32	13,89	109,08 26,80	3,41
	Гуляш из печени	50	8,04	3,56	2,79	75	6,3
	Картофельное пюре	80	1,39	2,64	9,14	66,06	0,04
	Компот из изюма	100	0,22	0,01	13,88	56,7	0,2
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,83	23,5	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	Итого за обед	470	20,9 9	14,1 1	68,75	484,28	12,65
Полдник 15.10	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	1,39
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,57	0,38	27,64	73,52	0,5
Итого за полдник	200	6,77	5,18	34,69	160,52	1,89	
Ужин 17.00	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,6	3,8
	Рыба, запеченная в омлете	130	20,6 3	5,9	4,18	152,75	0,48
	Напиток из чернослива	200	0,34		15,32	53,3	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
Итого за ужин	400	23,9 2	8,63	37,35	313,65	4,5	
Итого за день		1419	94,1 8	38,8 1	179,87	1219,69	20,89
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)

третья неделя

понедельник \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.10-8.30	Каша молочная рисовая	200	5,04	5,96	28,2	180,02	0,6
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,2	19,76	117,71	0,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
Итого за завтрак		405	9,89	13,54	57,62	380,53	1,51
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,6	4,4
	Щи из свежей капусты с тушенкой	200	2,06	4,08	10,94	143,16	4,53
	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	2,16
	Компот из сухофруктов	150	0,24		12,7	51,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		600	19,86	24,86	68,59	626,34	11,09
Полдник 15.10-15.20	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	116	1,86
	Венская сдоба	95	5,59	7,26	46,54	274	0,2
Итого за полдник		295	11,19	13,66	55,94	390	2,06
Ужин 17.05-17.20	Соленый огурец	30	0,18		0,33	2,1	
	Картофель тушеный с овощами	185	3,24	4,65	24,85	154	13,23
	Напиток шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	100
	Хлеб пшеничный	35	2,79	0,4	14,73	74	
Итого за ужин		450	6,88	5,32	60,65	317,87	113,23
Итого за день		1850	48,32	57,38	252,9	1757,24	129,89
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)

третья неделя

понедельник \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара \_\_\_\_\_ М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.05	Каша молочная рисовая	200	5,04	5,96	28,2	180,02	0,6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,4	14,82	88,28	0,68
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		369	8,67	11,85	50,26	332,27	1,28
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Салат из зеленого горошка	30	0,93		1,95	11,52	3
	Щи из свежей капусты с тушенкой	150	1,55	3,06	8,2	107,37	3,4
	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	2,16
	Компот из сухофруктов	100	0,16		8,47	34,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Итого за обед		470	17,75	21,6	51,26	507,69	8,56
Полдник 15.10	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84,6	1,35
	Венская сдоба	70	4,13	5,35	34,29	202	0,14
Итого за полдник		220	8,33	10,15	40,44	286,6	1,49
Ужин 17.00	Соленый огурец	20	0,12		0,22	1,4	
	Картофель тушеный с овощами	160	2,73	3,92	20,97	130	11,11
	Напиток шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	100
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
Итого за ужин		400	5,1	4,39	51,6	266,17	111,11
Итого за день		1559	40,35	47,99	203,56	1435,23	124,44
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)  
третья неделя  
вторник \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.10-8.30	Крупеник с творогом со сметанным соусом	15/20	29,55	19,23	68.15	564,4	0.62
	Какао с молоком	200	3,38	3,41	17	107,95	0.91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9.66	82,8	
	Итого за завтрак	400	34.62	27,02	94.81	755.15	1.53
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2.0
Обед 11.50-12.20	Салат из белокочанной капусты и моркови	50	0,7	2,54	4,51	44	16.25
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3.43 3.56	2,73 1,32	25,24	152.63 26.80	31.36
	Макаронны с маслом	100	2.21	2,12	12,41	74,6	
	Фрикадельки из говядины	85	8.96	9,39	3,64	131	0.27
	Компот из изюма	150	0,33	0,01	20,28	85,0	0.3
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого за обед	660	23,53	18,71	103,07	680,03	48.16
Полдник 15.10-15.20	Ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116	1.86
	Пирожок с картофелем	120	6.91	8,01	37,28	248,79	3.36
Итого за полдник	320	12,51	14,41	46,68	364,79	5,22	
Ужин 17.05-17.20	Каша молочная из пшена	250	7.02	7,95	28,75	193,45	0.7
	Чай с молоком	180	1.31	1,36	15,15	78	0.26
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
	Итого за ужин	450	9,92	9,51	53,57	318,45	0,96
Итого за день	1830	80,58	69,65	298,13	2118,42	55,87	

Меню дневного рациона (ясли)  
третья неделя  
вторник \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
№411» г.о. Самара М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.05	Крупеник с творогом со сметанным соусом	116/15	22,4 1	14,5 7	51,65	427,54	0.47
	Какао с молоком	200	3,38	3,41	17	107,95	0.91
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		350	27,0 5	21,4 7	75,89	599,46	1,38
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Салат из белокочанной капусты и моркови	50	0,7	2,54	4,51	44	6.23
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	150	2,57 3,56	2,04 1,32	18,93	114,47 26,80	23.52
	Макаронны с маслом	70	1,55	1,48	8,68	52,22	
	Фрикадельки из говядины	75	7,91	7,95	3,22	116	0.24
	Компот из изюма	100	0,22	0,01	13,88	56,7	0.2
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	Итого за обед	515	20,7 7	15,9 2	83,64	565,79	40.19
Полдник 15.10	Ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116	1,86
	Пирожок с картофелем	100	5,16	6,68	31,06	207,5	2,8
Итого за полдник	300	11,3 6	13,0 8	40,46	323,5	4,66	
Ужин 17.00	Каша молочная из пшена	200	5,4	6,36	17,23	151,76	0,56
	Чай с молоком	180	1,31	1,36	15,15	78	0,26
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
Итого за ужин	400	8,3	7,92	42,05	276,76	0,82	
Итого за день		1565	67,4 8	58,3 9	242,04	1765,51	47,05
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)  
 третья неделя,  
 среда \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
 заведующий МБДОУ «Детский сад  
 №411» г.о. Самара \_\_\_\_\_  
 М.В. Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю-да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Угле-воды		
Завтрак 8.10-8.30	Суп молочный ячневый	200	4,8	6,16	17,24	142,58	0,6
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,2	19,76	117,71	1,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
Итого за завтрак		405	9,65	13,74	46,66	343,09	1,51
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,0	56,4	6,15
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,08 3,56	1,95 1,32	21,49	209,72 26,80	6,95
	Кнели куриные соус	70/30	9,46 0,4	9,02 1,2	3,51 1,4	133,6 21	0,32 0,01
	Напиток из кураги	150	0,28		12,22	50	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого за обед		590	22,09	18,13	84,47	680,42
Полдник 15.10-15.20	Снежок	200	5,6	6,4	9,4	116	1,86
	Бутерброд с сыром	35/15	6,49	4,75	19,44	140,2	0,2
Итого за полдник		250	12,29	11,15	28,84	256,2	2,06
Ужин 17.05-17.20	Шницель рыбный	95	14,38	2,07	4,8	149,93	0,42
	Пшеничный гарнир соус	130/30	8,03 0,4	4,55 1,2	31,95 1,4	200,87 21	
	Чай с лимоном	180	0,05		14,1	54	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
Итого за ужин		455	24,45	7,99	61,92	472,8	1,86
Итого за день		1700	68,71	50,72	220,44	1746,61	19,01
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)  
 третья неделя  
 среда \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
 заведующий МБДОУ «Детский сад  
 №411» г.о. Самара \_\_\_\_\_  
 М.В. Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю-да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Угле-воды		
Завтрак 8.05	Суп молочный ячневый	200	4,8	6,16	17,24	142,58	0,6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,4	14,82	88,28	0,68
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		369	8,43	12,05	39,3	294,83	1,28
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47	5,13
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,31 3,56	1,46 1,32	16,11	157,29 26,80	5,21
	Кнели куриные соус	60/20	8,15 0,32	7,78 1,1	3,02 1,26	115,13 19	0,27 0,01
	Напиток из кураги	100	0,19		8,15	33,33	0,13
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,05	27	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	Итого за обед		435	18,29	15,23	57,73	511,15
Полдник 15.10	Снежок	200	5,8	6,4	9,4	116	1,86
	Бутерброд с сыром	15/10	5,11	3,97	14,59	120,1	0,18
Итого за полдник		225	10,91	10,37	23,99	236,1	2,04
Ужин 17.00	Шницель рыбный	80	12,41	1,98	3,93	135,16	0,39
	Пшеничный гарнир соус	100 20	6,18 0,32	3,55 1,1	24,58 1,26	154,52 19	
	Чай с лимоном	180	0,05		14,1	54	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
Итого за ужин		400	20,55	6,83	53,54	409,68	1,84
Итого за день		1429	58,18	44,48	174,56	1451,76	15,91
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)

третья неделя

четверг

Утверждаю:  
 заведующий МБДОУ «Детский сад  
 №411» г.о. Самара М.В.Русина

третья неделя  
 четверг

заведующий МБДОУ «Детский сад  
 №411» г.о. Самара М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.10-8.30	Пудинг творожный со сметанным соусом	150/20	20,2	13,18	22,13	288	0,29
	Какао с молоком	200	3,38	3,41	17	107,95	0,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
Итого за завтрак		395	25,27	20,97	48,79	478,75	1,2
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Свежий огурец	30	0,21		0,84	4,17	
	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	200	2,59 3,56	1,79 1,32	15,89	84,71 26,80	7,64
	Котлета из говядины	70	10,56	11,15	4,19	159	0,04
	Гороховое пюре	105	8,7	4,61	19,93	156	
	Напиток из свежей вишни	150	0,14	0,03	9,09	37	14,4
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого за обед		635	30,49	19,55	89,34	644,68
Полдник 15.10-15.20	Варениц	200	5,6	6,4	9,4	116	1,86
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,57	0,38	27,64	73,52	0,5
Итого за полдник		250	8,17	6,78	37,04	189,52	2,36
Ужин 17.05-17.20	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,31	7,32	23,23	176	5,15
	Чай с сахаром	200	0,01		7,49	27,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
Итого за ужин		410	6,7	7,62	45,22	273,15	5,15
Итого за день		1690	70,6	54,92	219,88	1584,03	30,79
Стоимость меню							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.05	Пудинг творожный со сметанным соусом	120/15	14,8 1	9,66	16,23	211	0,21
	Какао с молоком	200	3,38	3,41	17	107,95	0,91
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		354	19,4 5	16,5 6	40,47	382,92	1,12
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Свежий огурец	20	0,14		0,56	2,78	
	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	150	1,94 3,56	1,34 1,32	11,91	63,53 26,80	5,73
	Котлета из говядины	60	9,05	9,57	3,59	137	0,04
	Гороховое пюре	70	5,8	3,07	13,29	104	
	Напиток из свежей вишни	100	0,09	0,02	6,06	24,7	9,6
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
Итого за обед		470	24,8 6	15,9	64,83	514,41	15,37
Полдник 15.10	Варениц	150	5,8	5	8	100	1,4
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,57	0,38	27,64	73,52	0,5
Итого за полдник		200	8,37	5,38	35,64	173,52	1,9
Ужин 17.00	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,59	6,09	19,36	146,7	4,29
	Чай с сахаром	200	0,01		7,49	27,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
Итого за ужин		380	5,98	6,39	41,35	243,85	4,29
Итого за день		1404	58,6 2	44,2 3	186,95	1313,32	22,68
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)  
 третья неделя  
 пятница

Утверждаю:  
 заведующий МБДОУ «Детский сад  
 №411» г.о. Самара М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.10-8.30	Каша молочная пшеничная	200	5,61	6,12	16,68	145,98	0,72
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,2	19,76	117,71	0,91
	Бутерброд с маслом	20/5	1,69	4,38	9,66	82,8	
Итого за завтрак		405	10,46	13,7	46,1	346,49	1,63
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.50-12.20	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75
	Суп по польски на курином бульоне	200	1,16 3,56	2,85 1,32	12,16	90,48 26,80	12,24
	Гуляш из говядины	80	9,37	10,39	3,41	145	0,44
	Рис отварной	100	1,76	2,78	13,21	76,4	
	Напиток из чернослива	150	0,26		11,50	40	0,16
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		660	21,55	21,03	83,86	602,68	17,59
Полдник 15.10-15.20	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	1,39
	Булочка домашняя	70	7,06	4,61	48,88	266,92	
Итого за полдник		220	11,26	9,41	55,93	353,92	1,39
Ужин 17.05-17.20	Морские ежики	105	9,95	7,48	11,26	143,07	1,26
	Морковь тушеная	115	1,84	4,28	22,14	135,27	0,08
	Напиток шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	100
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
Итого за ужин		450	14,84	12,33	68,64	436,11	101,34
Итого за день		1735	58,11	56,47	254,53	1739,2	121,95
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)  
 третья неделя  
 пятница

Утверждаю:  
 заведующий МБДОУ «Детский сад  
 №411» г.о. Самара М.В.Русина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		
Завтрак 8.05	Каша молочная пшеничная	200	5,61	6,12	16,68	145,98	0,72
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,4	14,87	88,28	0,68
	Бутерброд с маслом	15/4	1,26	3,49	7,24	63,97	
Итого за завтрак		369	9,24	12,0 1	38,79	298,23	1,4
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,6	3,8
	Суп по польски на курином бульоне	150	1,0 3,56	2,4 1,32	10,27	75,6 26,80	10,57
	Гуляш из говядины	65	7,61	8,95	2,77	118	0,36
	Рис отварной	70	1,23	1,94	9,25	53,48	
	Напиток из чернослива	100	0,18		10,33	26,7	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	Итого за обед		485	17,6 2	17,0 2	65,56	470,78
Полдник 15.10	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	1,39
	Булочка домашняя	60	6,05	3,95	41,89	228,78	
Итого за полдник		210	10,2 5	8,75	48,94	315,78	1,39
Ужин 17.00	Морские ежики	80	8,45	6,94	10,15	131,28	1,11
	Морковь тушеная	100	1,41	3,61	18,20	121,7	0,07
	Напиток шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	100
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
Итого за ужин		400	12,1 2	11,0 2	58,76	387,75	101,18
Итого за день		1464	49,2 3	48,8	212,05	1472,54	118,81
Стоимость меню							