

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	1,33
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.10-8.30	Запеканка из творога со сметанным соусом	20/150	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		395	25,56	21,23	44,5	464,75	1,27
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 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
Полдник 15.10-15.20	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
Ужин 17.05-17.20	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
Итого за		1795	73,42	72,9	222,38	1812,55	15,95

первая неделя
вторник _____

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	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		344	19,67	16,76	37,33	372,92	1,17
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 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		445	23,77	26,67	69,67	601,37
Полдник 15.10	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	10,2	29,41	245	0,6
Ужин 17.00	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
Итого за день		1495	60,62	60,14	199,10	1477,46	31,8
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)
первая неделя
среда _____

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 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		349	8,47	11,46	39,93	295,5	1,33	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0	
Обед 11.50-12.20	Соленый огурец	30	0,18		0,33	2,1		
	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		610	22,68	20,89	84,28	631,36	5,02
	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 день		1820	59,84	55,99	248,67	1772,29	122,07	

Меню дневного рациона (сад)
первая неделя
среда _____

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 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	Соленый огурец	20	0,12		0,22	1,4	
	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	75	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		455	18,31	16,15	61,16	485,48
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		1509	49,68	43,22	179,68	1375,3	119,62
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)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.10-8.30	Ланшевик с творогом со сметанным соусом	20/155	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)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.05	Ланшевик с творогом со сметанным соусом	15/125	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
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	12,24	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	23,91	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	62,35	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

Меню дневного рациона (ясли)
заведующий МБДОУ «Детский сад
пятница

Утверждаю: первая неделя
№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 свежей капусты и моркови	50	1,09	2,55	4,55	44,23	3,33
	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	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого за обед		620	29,82	21,67	94,05	736,26
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
	Рыбные суфле	180	21,11	19	6,69	243,71	0,66
	Чай с сахаром	200	0,05		14,1	54	1,44
	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	71,69	67,23	218,72	1837,69	142,22
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	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	45,21	328,98	1,48
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
Обед 11.30	Салат из свежей капусты и моркови	40	0,84	2,04	3,56	35,4	2,66
	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	24,8	18,2	73,86	587,47	94,56
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
	Рыбные 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	0,77
Итого за день		1474	61,4 6	57,3 1	173,34	1457,68	100,99
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 геркулесовый 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		145	48,06	46,61	258,14	1661,18	13,7
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 геркулесовый 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	2,05
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 рисовый	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		1544	40,05	37,01	218,69	1184,95	11,43
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)
 вторая 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	Угле-воды		
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	82,2	
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 репчатого лука	40	0,45	3,64	1,43	4,08	5,7
	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	15,28	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	23,39	22,39	85,77	558,32	12,18
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	2,28	0,3	14,5	70	
Итого за ужин		400	11,38	8,92	44,62	294,33	
Итого за день		1800	70,27	64,13	220,27	1644,91	16,14
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)
 вторая неделя
 вторник _____

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)	Вит-а-мин С
			Бел-ки	Жи-ры	Угле-воды		
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 репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	2,85
	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	70	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		480	19,22	16,78	66,51	489,36
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 вареное	40	5,0	4,8	0,28	62,9	
	Чай с сахаром	200	0,01		7,49	27,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,5	70	
Итого за ужин		400	11,38	8,92	44,62	294,33	
Итого за день		1540	60,52	53,87	193,23	1480,98	11,32
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)

вторая неделя

среда _____

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	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
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		1825	70,71	55,17	216,95	1803,46	122,72
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)

вторая неделя

среда _____

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	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	100	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		450	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		1544	57,94	46,73	173,04	1503,43	112,76
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)
 вторая 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)	Витамины С
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
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	
Итого за ужин		450	7,7	7,68	50,19	285,51	33,19
Итого за день		1900	68,06	68,20	234,79	1768,81	52,64
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)
 вторая 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)	Витамины С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.05	Каша молочная гречневая	150	5,7	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	10,12	12,75	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	11,11	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	24,7	9,6
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	107	
	Итого за обед		480	22,53	28,4	71,84	623,04
Полдник 15.10	Бифидок	150	4,83	4,16	7	83	1,17
	Лакомка	110	15,14	7,44	23,25	223,90	0,13
Итого за полдник		260	19,97	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	
Итого за ужин		400	6,88	6,66	50,67	275,32	31,86
Итого за день		1589	60,00	59,41	209,06	1495,81	57,44
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)
 вторая неделя
 пятница _____

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 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	Соленый огурец	30	0,18		0,33	2,1	
	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	20,82	85	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107	
	Итого за обед		625	27,25	14,63	94,14	616,93
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	Кукуруза	50	1,1		5,6	29,0	2,4
	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	
Итого за ужин		430	28,43	7,47	35,74	317,3	3,22
Итого за день		1410	74,72	42,06	223,87	1476,41	22,66
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)
 вторая неделя
 пятница _____

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 манная	150	37,57	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	10,89	39,08	261,24	1,85
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 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		450	20,72	11,45	64,67	444,14
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	Зеленый горошек	40	2,47	2,52	5,01	52,25	3,36
	Рыба, запеченная в омлете	130	20,63	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	25,82	8,72	39,01	328,3	4,06
Итого за день		1499	96,31	36,24	187,55	1236,7	19,75
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)
 третья неделя
 понедельник _____

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ «Детский сад
 №4 Н» 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 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 слоба	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	Свежий огурец	30	0,21		0,84	4,17	
	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	6,91	5,32	61,16	319,94	113,23	
Итого за день	1750	47,85	57,38	243,31	1716,81	127,89	
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (ясли)
 третья неделя
 понедельник _____

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 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	0,19		8,15	33,33	0,13
	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 слоба	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	Свежий огурец	20	0,14		0,56	2,78	
	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	5,12	4,39	51,94	267,55	111,11
Итого за день		1459	39,87	47,99	193,9	1394,11	122,44
Стоимость меню							

Меню дневного рациона (сад)
 третья неделя
 вторник _____

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ «Детский сад
 №41 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	Крупеник с творогом со сметанным соусом	155/20	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	16,23
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,43 3,56	2,73 1,32	25,24	152,63 26,80	31,36
	Макароны 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 пшени	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
 №41 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	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
	Макароны 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
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 пшени	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	Углево-ды		
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	Салат морковно-яблочный	60	0,58	3,99	6,45	62,3	4
	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	68,48	51,01	221,89	1752,51	16,86
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	Углево-ды			
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	Салат морковно-яблочный	50	0,48	3,32	5,37	51,91	3	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,73 3,56	1,75 1,32	16,05	195 26,80	4,98	
	Кнели куриные соус	<i>Всего</i>	2,31 3,56	1,46 1,32	16,11	157,29 26,80	5,21	
	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	18,09	15,46	58,88	516,06	8,62
	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	57,98	44,71	175,71	1456,67	13,78	
Стоимость меню								

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	Угле-воды		
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	22,08
Полдник 15.10-15.20	Варенец	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	70,63	54,92	220,39	1586,1	30,79
Стоимость меню							

четверг _____

№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-ды		
Завтрак 8.05	Пудинг творожный со сметанным соусом	120/15	14,8	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	19,45	16,56	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	24,86	15,9	64,83	514,41	15,37
Полдник 15.10	Варенец	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	58,66	44,23	187,29	1314,7	22,68
Стоимость меню							

по дневному рациону (сад)
 ья неделя
 ица _____

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

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	
		405	10,46	13,7	46,1	346,49	1,63
Сок	Сок	100	0,5	-	10,1	42,5	2,0
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75
Обед	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	
		660	21,55	21,03	83,86	602,68	17,59
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	1,39
Полдник	Булочка домашняя	70	7,06	4,61	48,88	266,92	
		220	11,26	9,41	55,93	353,92	1,39
Ужин	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	
	450	14,84	12,33	68,64	436,11	101,34	
	1735	58,11	56,47	254,53	1739,2	121,95	

ость 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)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	12,01	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	17,62	17,02	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	10,25	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	12,12	11,02	58,76	387,75	101,18
Итого за день		1464	49,23	48,83	212,05	1472,54	118,81
Стоимость меню							