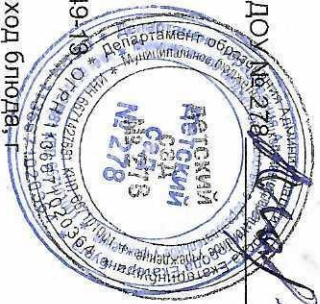


Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 278  
/Максимова Н.В.



## Меню 1 день

Осень-зима

Сад Дошкольные организации 3-7 лет СанГин 2.4.1.3049-13

Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
-------	----------------------------------	----------	---------	-------------	----------------

**Завтрак**

7.2/4 Каша гречневая молочная с маслом сливочным	212	6	6	32	200
7.035/4 Батон с маслом	154	3	8	22	48
7.11/10 Чай с лимоном	40	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>448</b>

**10 ч второй завтрак**

7.343 Яблоко	40	0	0	0	100
<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

**Обед**

7.33/1 Салат из отварной моркови морск.капусты с яйцом и растит.маслом	102	1	9	4	60
7.060 Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	114	2	4	17	200
7.061 Бигус с мясом	291	23	22	16	230
8.7/10 Компот из сухофруктов и шиповника	80	0	0	20	200
7.002/1 Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	47	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
<b>Итого:</b>	<b>689</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>80</b>	<b>745</b>

**15 ч**

7.031 Сок фруктовый	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

**Подник**

7.075 Кефир	85	4	5	6	150
7.14/5/1 Запеканка из творога с рисом	283	12	19	16	100
8.113 Повидло	38	0	0	10	15
7.308/6 Печенье	93	2	1	15	20
<b>Итого:</b>	<b>499</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>285</b>
<b>Всего:</b>	<b>1680</b>	<b>54</b>	<b>74</b>	<b>200</b>	<b>1678</b>

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 278  
Максимова Н.В.

## Меню 2 день

Осень-зима

Сад Дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13



Блюдо Энергетическая ценность, ккал Белки, г Жиры, г Углеводы, г Выход блюда, г

### Завтрак

8.15/4 Каша пшеничная молочная с маслом	230	6	6	32	200
7.4/13 Батон с маслом, сыром	130	4	7	15	45
7.12/10 Чай с молоком	67	1	1	11	200
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>445</b>

### 10 ч Второй завтрак

7.346 Яблоко	40	0	0	0	100
<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

### Обед

7.24/1 Салат из отварной свеклы и яблок	80	1	5	8	60
-----------------------------------------	----	---	---	---	----

с растительным маслом.

7.н145 Ци со сметаной.	66	2	3	8	200
7.4/9/1 Плов из мяса кур	390	19	18	30	200
7.343/4 Кисель вишошка	1	0	0	0	180
7.002/1 Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	47	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
<b>Итого:</b>	<b>639</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>87</b>	<b>695</b>

### 15 ч

7.031 Сок фруктовый	46	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

### Полдник

7.023 Йогурт питьевой	129	7	5	13	150
7.6/7/1 Рыба, запеченная в молочном соусе	97	9	2	4	80
7.64с Картофельное пюре.	145	3	4	22	150

<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	<b>380</b>
<b>Всего:</b>	<b>1523</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>194</b>	<b>1720</b>

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Макимова Н.В.



Меню 3 День

Осень-зима  
Сад Долгого № 278

Блюдо Энергетическая ценность, ккал Белки, г Жиры, г Углеводы, г Выход блюда, г

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
7.038/5 Омлет натуральный	222	12	15	4	150
7.175/1 Батон с маслом с сыром	165	5	8	21	51
7.13/10 Кофейный напиток с молоком	61	1	1	10	200
<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>401</b>
<b>10 ч Второй завтрак</b>					
7.183-1 Банан	62	1	0	15	100
<b>Итого:</b>	<b>62</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
7.1/1/2 Салат из зеленого горошка	31	1	1	2	40
7.258 Свекольник вегетарианский со сметаной	102	2	4	14	200
7.152 Азу из говядины	331	17	16	23	230
7.078 Компот из изюма	76	0	0	18	200
7.002/1 Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	47	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
<b>Итого:</b>	<b>642</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>90</b>	<b>725</b>
<b>15 ч</b>					
7.031 Сок фруктовый	46	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Полдник</b>					
7.075-2 Кефир	78	4	5	6	140
7.043 Каша ячневая молочная со сливочным маслом	179	5	6	22	200
7.8/12 Сдоба обыкновенная	211	5	4	34	60
<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>62</b>	<b>400</b>
<b>Всего:</b>	<b>1666</b>	<b>57</b>	<b>60</b>	<b>212</b>	<b>1726</b>



## Меню 4 день

Осень-зима

Сад Дошкольные организации 3-7 лет СанГин 2.4.1.3049-13

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 278  
Максимова Н.В.



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
7.н123-с Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	173	5	8	20	200
7.035/1 Батон с маслом	133	3	5	21	45
7.14/10 Какао с молоком	134	4	4	19	200
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>60</b>	<b>445</b>
<b>10 ч Второй завтрак</b>					
7.346 Яблоко	39	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
7.20/1 Салат из отварной свеклы с растительным маслом	70	1	4	6	60
7.14/2 Суп из овощей со сметаной	101	2	5	10	200
7.190 Гуляш из курь.	124	8	9	2	80
7.64с Картофельное пюре	157	3	5	23	150
7.115/1 Компот из сухофруктов	53	0	0	17	200
7.002/1 Хлеб ржаной.	55	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	47	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>81</b>	<b>745</b>
<b>15 ч</b>					
7.031 Сок	46	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Полдник</b>					
7.4/7 Рыба тушеная с овощами	159	12	6	6	120
7.023-1 Йогурт питьевой	146	8	5	14	170
7.206с/1 Пирожок с капустой ..	205	5	7	26	80
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>46</b>	<b>370</b>
<b>Всего:</b>	<b>1642</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>207</b>	<b>1760</b>



Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ № 278  
 /Максимова Н.В.

### Меню 6 день

Осень-зима  
 Сад Дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
7.н043 Каша ячневая молочная со сливочным маслом	177	5	7	21	200
7.035/6 Батон с маслом	143	4	8	18	43
7.12/10 Чай с молоком	67	1	1	11	200
<b>Итого:</b>	<b>387</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>443</b>
<b>10 ч второй завтрак</b>					
7.346 Яблоко 100 гр.	40	0	0	11	100
<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
7.22/1 Салат из отв.свеклы и морс.капусты	80	0	5	5	60
7.27/2 Суп – пюре из разных овощей	92	2	4	10	200
7.н070/2 Жаркое по-домашнему	322	21	21	19	220
7.078 Компот из изюма	96	0	0	23	200
7.002/1 Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	47	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
<b>Итого:</b>	<b>692</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>80</b>	<b>735</b>
<b>15 ч</b>					
7.031 Сок 100 гр.	46	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Полдник</b>					
7.004 Сгушенное молоко	49	1	1	9	15
7.Н166 Суфле творожное	402	19	24	16	150
7.023-1 Йогурт питьевой	146	8	5	14	170
7.308/6 Печенье	93	2	1	15	20
<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>54</b>	<b>355</b>
<b>Всего:</b>	<b>1855</b>	<b>67</b>	<b>76</b>	<b>205</b>	<b>1733</b>

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 278  
Максимова Н.В.

### Меню 7 день

Осень-зима

Сад Дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13



Блюдо Энергетическая Белки, г Жиры, г Углеводы, г Выход блюда, г  
Ценность, ккал

**Завтрак**

7.174 Каша пшеничная молочная с маслом	186	5	7	21	200
7.035/1 Батон с повидлом (джемом)	119	3	1	28	50
8.13/10 Кофейный напиток с молоком	105	3	3	14	200
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>63</b>	<b>450</b>
<b>10 ч Второй завтрак</b>					
7.0346 Яблоко	40	0	0	11	100
<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>100</b>

**Обед**

7.24/1 Салат из отварной свеклы с яблоком, растительным маслом	80	1	5	8	60
7.086-7 Суп гороховый со сметаной	112	4	3	16	200
7.114 Котлета из мяса кур	193	11	12	5	80
7.1151 Макароны изделия отварные с овощами.	194	4	5	29	150
7.115/1 Компот из сухофруктов	53	1	1	17	200
7.002/1 Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	47	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
<b>Итого:</b>	<b>734</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>745</b>

**15 ч**

7.031 Сок	46	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

**Подник**

7.18/3 Рагу из овощей	112	2	4	16	150
7.354/4 Чай с сахаром ..	50	0	0	12	200
7.8/12/1 Сдоба обыкновенная	284	7	5	45	80
<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>73</b>	<b>430</b>

**Всего:** 1675 46 46 245 1825



**Меню 8 День**  
Осень-Зима

Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
-------	----------------------------------	----------	---------	-------------	----------------

<b>Завтрак</b>					
7.Н 038/6 Омлет натуральный	176	10	12	3	120
7.175/1 Батон с маслом с сыром	165	5	8	21	54
7.12/10 Чай с молоком	67	1	1	11	200
<b>Итого:</b>	<b>408</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>374</b>

<b>10 ч Второй завтрак</b>					
7.183-1 Банан	62	1	0	15	100
<b>Итого:</b>	<b>62</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

<b>Обед</b>					
7.23/1Салат из отварной свеклы и соленым огурцом с растительным маслом	67	0	4	3	60
7.165-1/2 Рассольник "Ленинградский" со сметаной	103	2	4	14	200
7.243 Голубцы ленивые в молочном соусе.	282	16	15	17	230
7.115/1 Компот из сухофруктов.	54	0	0	13	200
7.002/1 Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	47	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
<b>Итого:</b>	<b>608</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>745</b>

<b>15 ч</b>					
7.031 Сок	46	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

<b>Полдник</b>					
7.075 Кефир	85	4	5	6	150
7.8/4/2 Каша геркулесовая	157	4	6	21	150
7.308/6 Печенье	93	2	1	15	20
<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>320</b>

<b>Всего:</b>	<b>1459</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>172</b>	<b>1639</b>
---------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 278  
Максимова Н.В.



Утверждено:

Заведующий МБДОУ № 278  Максимова Н.В.

## Меню 9 день Осень-зима



	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
4.15/4 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	190	5	6	23	200
7.4/13 Батон с маслом, сыром	173	4	7	15	45
8.13/10 Кофейный напиток с молоком	104	3	3	14	200
<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	<b>445</b>
10 ч <b>Второй завтрак</b>					
7.34б Яблоко	40	0	0	12	100
<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
7.013 Салат овощной с зеленым горошком	55	1	2	7	60
7.н39с-2 Борщ с мясом со сметаной	141	6	6	11	180
7.114 Котлета из мяса кури	188	12	12	5	80
7.н112 Капуста тушеная.	91	3	4	11	130
7.002/1 Хлеб ржаной	55	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	47	2	0	10	20
8.4/10 Компот из кураги и изюма	79	1	0	19	200
Соль	0	0	0	0	5
<b>Итого:</b>	<b>656</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>705</b>
<b>15 ч</b>					
7.031 Сок фруктовый	46	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Полдник</b>					
7.117/1/2 Тфтели рыбные в соусе	138	8	5	9	100
7.179/2 Рис припущенный с овощами	175	3	6	26	120
7.266 Йогурт питьевой	110	7	4	11	130
<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>350</b>
<b>Всего:</b>	<b>1586</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>196</b>	<b>1700</b>

## Меню 10 день

Осень-зима

Утверждено  
 Заведующий МБДОУ № 278  
 Максимова Н.В.



	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>						
7.21/2-Суп	Молоочный с папшой	105	3	4	13	200
7.4/13	Батон с маслом, сыром	130	4	7	15	45
7.14/10	Какао с молоком	134	4	3	19	200
<b>Итого:</b>	<b>10 ч Второй завтрак</b>	<b>369</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>445</b>
7.346	Яблоко	40	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>Обед</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы	84	1	4	10	60
	и репчатого лука с растит. маслом					
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	87	2	4	9	200
7.9/8/1	Печень по-строгановски	220	13	15	3	100
7.368-2	Греча с овощами.	175	4	6	27	150
7.110	Компот из кураги	76	0	0	18	200
7.002/1	Хлеб ржаной.	55	2	0	13	30
7.050	Хлеб пшеничный	47	2	0	10	20
	Соль	0	0	0	0	5
<b>Итого:</b>	<b>15 ч</b>	<b>660</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	<b>705</b>
	Сок фруктовый	46	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>Полдник</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
7.075	Кефир	85	4	5	6	150
7.004	Сгущенное молоко	49	1	1	9	15
7.н166	Суфле творожное	396	18	22	20	150
7.015	Вафли	70	0	0	18	20
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>53</b>	<b>335</b>
<b>Всего:</b>		<b>1715</b>	<b>57</b>	<b>67</b>	<b>200</b>	<b>1685</b>