

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 278
Максимова Н. В.



Меню 1 день

Осень-зима

Сад Дошкольные организации Ясли СанПин 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	210	6	6	32	200
Сливочным7					
7.035/4 Батон с маслом	153	3	7	21	48
7.11/10 Чай с лимоном	39	0	0	9	200
Итого:	402	9	13	62	448
10 ч второй завтрак					
7.343 Яблоко	40	0	0	0	100
Итого:	40	0	0	0	100
Обед					
7.33/1 Салат из отварной моркови морск.капусты с яйцом и растит.маслом	54	0	4	2	30
7.060 Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	84	1	2	12	150
7.061 Бигус с мясом	170	12	11	13	180
8.7/10 Компот из сухофруктов и шиповника	79	0	0	19	200
7.002/1 Хлеб ржаной	54	1	0	12	30
7.050 Хлеб пшеничный	46	1	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	487	14	17	68	615
15 ч					
7.031 Сок фруктовый	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Подник					
7.075 Кефир	83	4	4	6	150
7.14/5/1 Запеканка из творога с рисом	226	18	27	26	150
8.113 Повидло	38	0	0	10	15
7.308/6 Печенье	91	2	1	15	20
Итого:	438	25	32	57	335
Всего:	1367	48	62	187	1598

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 278
Максимова Н.В.



Меню 2 день

Осень-зима

Сад Дошкольные организации Ясли СанПин 2.4.1.3049-13

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

Завтрак

8.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом	138	4	4	17	150
7.4/13	Батон с маслом, сыром	130	4	7	15	45
7.12/10	Чай с молоком	67	1	1	11	200

Итого: 335 9 12 43 395

10 ч Второй завтрак

7.346 Яблоко

		40	0	0	0	100
--	--	----	---	---	---	-----

Итого: 40 0 0 0 100

Обед

7.24/1 Салат из отварной свеклы и яблок
с растительным маслом2

7.н145	Щи со сметаной.	51	1	2	6	150
7.4/9/1	Плов из мяса кур	384	19	18	29	200
7.343/4	Кисель Витошка	1	0	0	0	180
7.002/1	Хлеб ржаной	54	1	0	12	30
7.050	Хлеб пшеничный	46	1	0	10	20
	Соль	0	0	0	0	5

Итого: 615 22 24 65 645

15 ч

7.031 Сок фруктовый

		46	0	0	10	100
--	--	----	---	---	----	-----

Итого: 46 0 0 10 100

Полдник

7.023 Йогурт питьевой

		127	7	4	12	150
--	--	-----	---	---	----	-----

7.6/7/1 Рыба, запеченная в молочном соусе

		95	8	2	4	80
--	--	----	---	---	---	----

7.64с Картофельное пюре.

		113	2	3	17	120
--	--	-----	---	---	----	-----

Итого: 335 17 9 33 350

Всего: 1371 67 45 151 1490

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

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



Осень-зима
Меню 3 день
Сад Дошкольные организации Ясли СанГин 2.4.1.3049.13

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
Завтрак					
7.н038/5 Омлет натуральный	222	11	15	3	150
7.175/1 Батон с маслом с сыром	165	5	7	21	51
7.13/10 Кофейный напиток с молоком	104	2	2	14	200
Итого:	491	18	24	38	401
10 ч Второй завтрак					
7.183-1 Банан	62	1	0	15	100
Итого:	62	1	0	15	100
Обед					
7.1/1/2 Салат из зеленого горошка	30	1	1	2	40
7.258 Свекольник вегетарианский со сметаной	78	1	3	10	150
7.152 Азу из говядины	246	11	11	18	180
7.078 Компот из изюма	71	0	0	17	150
7.002/1 Хлеб ржаной	54	2	0	12	30
7.050 Хлеб пшеничный	46	1	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	525	16	15	69	575
15 ч					
7.031 Сок фруктовый	46	0	0	10	100
Итого:	46	0	0	10	100
Полдник					
7.075-2 Кефир	78	3	4	5	140
7.043 Каша ячневая молочная со сливочным маслом	135	3	5	16	150
7.8/12 Сдоба обыкновенная	211	5	4	33	60
Итого:	424	45	15	62	400
Всего:	1548	57	54	179	1576

Меню 4 день

Осень-зима

Сад Должкольные организации Ясли СанГин 2.4.1.3049-13

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 278
Максимова Н.В.



	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.Н123-с Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	124	3	5	15	150
7.035/1 Батон с маслом	133	3	5	21	45
7.14/10 Какао с молоком	134	4	4	19	200
Итого:	391	10	14	55	395
10 ч Второй завтрак					
7.346 Яблоко	39	0	0	10	100
Итого:	39	0	0	10	100
Обед					
7.20/1 Салат из отварной свеклы с растительным маслом	69	1	4	6	60
7.14/2 Суп из овощей со сметаной	100	1	5	9	200
7.190 Гуляш из курь.	89	6	6	1	60
7.64с Картофельное пюре	113	2	3	17	120
7.115/1 Компот из сухофруктов	54	1	0	12	150
7.002/1 Хлеб ржаной	54	1	0	12	30
7.050 Хлеб пшеничный	46	1	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	525	13	18	67	645
15 ч					
7.031 Сок	46	0	0	10	100
Итого:	46	0	0	10	100
Полдник					
7.4/7 Рыба тушеная с овощами	158	11	6	5	120
7.023-1 Йогурт питьевой	144	8	5	14	170
7.206с/1 Пирожок с капустой ..	150	3	5	18	60
Итого:	452	22	16	37	350
Всего:	1453	45	48	179	1590

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ № 278
 [Подпись] /Макимова Н.В.



Меню 5 День

Осень-зима

Сад Дошкольные организации Ясли СанПин 2.4.1.3049-13

	Энергетическая ценность, ккал					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г				
Завтрак									
7.н132 Макароны изделия в молоке с маслом сливочным	106	3	4	11	150				
7.175/1 Батон с маслом, сыром	163	5	7	21	51				
8.12/10 Чай с молоком	67	1	1	11	200				
Итого:	336	19	12	43	401				
10 ч Второй завтрак									
7.346 Яблоко	39	0	0	10	100				
Итого:	39	0	0	10	100				
Обед									
7.31/1 Салат из отварного картофеля с репч. луком, соевым соусом с растит. маслом	69	0	3	6	60				
4.31/2 Суп крестьянский с крутой со сметаной	73	1	3	8	150				
7.н163 Котлета из говядины.	134	9	8	2	60				
7.16/3 Свежта, тушенная со сметаной	107	2	3	17	150				
7.15/10 Напиток из шиповника	90	0	0	21	200				
7.002/1 Хлеб ржаной	54	2	0	13	30				
7.050 Хлеб пшеничный	46	1	0	10	20				
Соль	0	0	0	0	5				
Итого:	573	15	17	77	675				
15 ч									
7.031 Сок фруктовый	46	0	0	10	100				
Итого:	46	0	0	10	100				
Полдник									
7.075 Кефир	83	4	4	6	150				
7.004 Сгущенное молоко	49	1	1	8	15				
7.н039-2 Запеканка творожная	374	17	23	13	140				
7.308/6Печенье	91	2	1	15	20				
Итого:	597	24	29	42	325				
Всего:	1591	58	58	182	1601				

Меню 6 день

Осень-зима

Сад Дошкольные организации Ясли 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

Завтрак

7.н043 Каша ячневая молочная со сливочным 127 3 4 15 150

Масло

7.035/6 Батон с маслом 142 2 7 18 43

7.12/10 Чай с молоком 67 1 1 11 200

Итого:

10 ч второй завтрак 336 6 12 44 393

7.346 Яблоко 100 гр. 40 0 0 11 100

Итого:

Обед

7.367-3 Огурец консервированный 6 1 0 1 60

7.27/2 Сул – пюре из разных овощей 91 2 3 10 200

7.070 Жаркое по-домашнему 245 11 10 20 180

7.078 Компот из изюма 71 0 0 17 150

7.002/1 Хлеб ржаной 54 1 0 13 30

7.050 Хлеб пшеничный 46 1 0 10 20

Соль 0 0 0 0 5

Итого:

15 ч 513 16 13 71 645

7.031 Сок 100 гр. 46 0 0 10 100

Итого:

Полдник

7.004 Сгущенное молоко 49 1 1 8 15

7.Н166 Суфле творожное 305 14 17 1 110

7.023-1 Йогурт питьевой 144 8 5 14 170

7.308/6 Печенье 91 2 1 15 20

Итого:

690 30 25 54 315

Всего:

1625

52

66

190

1553

Утверждено:
Заведующий МБДОУ № 278

Н.В.

Меню 7 день

Осень-зима

Сад Дошкольные организации Ясли СанПин 2.4.1.3049-13



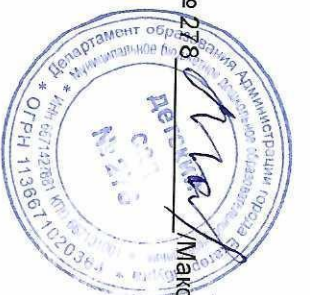
	Блюдо		Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак	Обед					
7.174 Каша пшеница молочная с маслом			127	3	4	16	150
7.035/11 Батон с повидлом (джемом)			118	2	1	28	30
8.13/10 Кофейный напиток с молоком			78	2	2	10	150
Итого:	10 ч	Второй завтрак	323	7	7	54	330
7.0346 Яблоко			40	0	0	11	100
Итого:		Обед	40	0	0	11	100
7.24/1 Салат из отварной свеклы с яблоком, растительным маслом			79	0	4	8	60
7.н086-7 Суп гороховый со сметаной			110	3	2	15	200
7.114 Котлета из мяса кури			134	7	7	5	60
7.н151 Макароны изделия отварные с овощами.			138	3	2	23	120
7.115/1 Компот из сухофруктов			57	0	0	13	150
7.002/1 Хлеб ржаной			54	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный			46	2	0	10	20
Соль			0	0	0	0	5
Итого:	15 ч		618	17	15	87	645
7.031 Сок			46	0	0	10	100
Итого:		Полдник	46	0	0	10	100
7.18/3 Рагу из овощей			110	2	3	16	150
7.354/4 Чай с сахаром ..			36	0	0	8	150
7.8/12/1 Сдоба обыкновенная			280	7	5	45	80
Итого:			426	9	8	69	380
Всего:			1453	33	30	231	1555

Меню 8 день

Осень-зима

Утверждено:

Заведующий МБДОУ № 278  Максимова Н.В.



	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.Н 038/6 Омлет натуральный	176	10	12	3	120
7.175/1 Батон с маслом с сыром	163	5	7	21	51
7.12/10 Чай с молоком	67	1	1	11	200
Итого:	406	16	20	35	371
10 ч Второй завтрак					
7.183-1 Банан	62	1	0	15	100
Итого:	62	1	0	15	100
Обед					
7.23/1 Салат из отварной свеклы и соленым огурцом с растительным маслом	62	0	4	4	60
7.165-1/2 Рассольник "Ленинградский" со сметаной	76	1	2	10	150
7.243 Голубцы ленивые в молочном соусе.	220	12	11	12	180
7.115/1 Компот из сухофруктов.	57	0	0	13	150
7.002/1 Хлеб ржаной	54	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	46	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	453	16	17	62	595
15 ч					
7.031 Сок	46	0	0	10	100
Итого:	46	0	0	10	100
Полдник					
7.075 Кефир	83	4	4	6	150
7.8/4/2 Каша геркулесовая	157	4	5	21	150
7.308/6 Печенье	91	2	1	15	20
Итого:	331	10	10	42	320
Всего:	1298	42	47	154	1486

Меню 9 день Осень-зима

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 278
Максимова Н.В.



	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
4.15/4 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	156	4	4	20	150
7.4/13 Батон с маслом, сыром	143	4	7	16	25
8.13/10 Кофейный напиток с молоком	78	2	2	10	150
Итого:	377	10	13	46	325
10 ч Второй завтрак					
7.34/6 Яблоко	40	0	0	12	100
Итого:	40	0	0	12	100
Обед					
7.013 Салат овощной с зеленым горошком	33	0	0	4	40
7.н39-с1 Борщ с мясом и сметаной	100	5	4	9	150
7.114 Котлета из мяса кур	134	7	7	5	60
7.н112 Капуста тушеная.	75	1	4	7	130
7.002/1 Хлеб ржаной	54	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	46	2	0	10	20
8.4/10 Компот из кураги и изюма	79	0	0	19	200
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	521	17	15	67	635
15 ч					
7.031 Сок фруктовый	46	0	0	10	100
Итого:	46	0	0	10	100
Полдник					
7.11/7/2 Тедтеги рыбные в соусе	138	8	4	8	100
7.179/2 Рис припущенный с овощами	175	3	5	25	120
7.266 Йогурт питьевой	110	6	4	11	130
Итого:	423	18	13	44	350
Всего:	1407	45	41	179	1510

Меню 10 День

Осень-зима

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

Завтрак					
7.21/2-Суп молочный с лапшой	106	3	3	13	200
7.4/13 Батон с маслом, сыром	143	4	7	16	25
7.14/10 Какао с молоком	115	3	3	14	200
Итого:	364	10	13	43	425
10 ч Второй завтрак					
7.34б Яблоко	40	0	0	10	100
Итого:	40	0	0	10	100
Обед					
7.27/1 Салат из отварного картофеля, кукурузы	83	1	3	9	60
и репчатого лука с растит. маслом					
7.27/2 Суп-пюре из разных овощей	91	2	3	10	200
7.9/8/1 Печень по-строгановски	227	13	15	2	100
7.368-2 Греча с овощами.	173	4	5	27	150
7.110 Компот из кураги	62	0	0	15	150
7.002/1 Хлеб ржаной.	56	2	0	13	30
7.050 Хлеб пшеничный	46	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	738	24	26	86	715
15 ч					
Сок фруктовый	46	0	0	10	100
Итого:	46	0	0	10	100
Полдник					
7.075 Кефир	83	4	4	6	150
7.004 Сгущенное молоко	49	1	1	8	15
7.н166 Суфле творожное	305	14	17	12	110
7.015 Вафли	87	0	0	20	25
Итого:	524	19	22	46	300
Всего:	1712	53	61	195	1640

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

