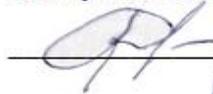


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»




**Ежедневное меню основного питания  
МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»  
Возрастная категория: 3 – 7 лет 1- день**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
210	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8
3	бутерброд с маслом сливочным(хлеб пшеничный)20\10	30	2,34	7,76	14,53	139,1
	Хлеб целебный йодообогащенный	20	1,85	0,65	12,56	64,33
376	Чай с сахаром (200\15)	200	0,2	0	14	28
	<b>итого:</b>	<b>390</b>	<b>13,35</b>	<b>24,57</b>	<b>46,44</b>	<b>415,38</b>
	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	63,6
	<b>итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,6</b>
154	Икра свекольная	50	0,78	4,07	58,33	115
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,024	9,24	136,84
252	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8
202\203	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,46	5,79	30,45	195,7
	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
354	Кисель из сухофруктов	200	0,11	0,12	25,1	119,2
	<b>итого:</b>	<b>710</b>	<b>20,175</b>	<b>26,864</b>	<b>146,66</b>	<b>847,54</b>
274	Булочка домашняя	60	5,82	10,02	43,14	284,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>8,99</b>	<b>12,7</b>	<b>59,04</b>	<b>385,4</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1460</b>	<b>43,265</b>	<b>64,134</b>	<b>267,29</b>	<b>1711,92</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»



**Ежедневное меню основного питания  
МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»**

**Возрастная категория: 3 – 7 лет 2- день**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	завтрак	3	4	5	6	7
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251
4	бутерброд с сыром (хлеб йодообогащенный)30\15	45	3,4	4,4	0	54
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>итого:</b>	<b>445</b>	<b>9,71</b>	<b>15,12</b>	<b>46,38</b>	<b>333</b>
338	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	<b>итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>5,5</b>	<b>4,3</b>	<b>67,1</b>
70,71	овощи свежие (огуцы,помидоры)	60	0,66	0,13	2,28	13,2
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,44	135,47
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256
125	Картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96
	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
349	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	<b>итого:</b>	<b>740</b>	<b>30,685</b>	<b>27,82</b>	<b>109,44</b>	<b>820,43</b>
251	Пудинг творожный со сгущенным молоком 125\25	150	23,16	8,28	17,48	316,21
382	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>23,36</b>	<b>8,28</b>	<b>31,48</b>	<b>344,21</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1635</b>	<b>64,555</b>	<b>56,72</b>	<b>191,6</b>	<b>1564,74</b>

УТВЕРЖДАЮ

Ежедневное меню основного питания  
МКДОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»  
Возрастная категория: 3 – 7 лет

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»

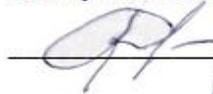
3- день 



№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
182	Каша вязкая овсяная	200	7,04	9,14	34,4	246
3	бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный)20\10	30	2,47	0,87	16,75	128,66
376	Чай ссахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>итого:</b>	<b>430</b>	<b>9,71</b>	<b>10,01</b>	<b>65,15</b>	<b>402,66</b>
389	Сок фруктовый	100	1	0	20,2	84,8
	<b>итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>
70,71	овощи свежие(огуцы,помидоры)	60	0,66	0,13	2,28	13,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	8,05	6,6	125,63
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	80	10,83	12,28	6,92	181,33
202\203	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,46	5,79	30,45	195,7
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
331	компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38
	<b>итого:</b>	<b>720</b>	<b>24,875</b>	<b>27,61</b>	<b>94,82</b>	<b>743,24</b>
274	Булочка ванильная	60	3,94	3,95	33,55	177,7
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,74</b>	<b>8,95</b>	<b>41,95</b>	<b>285,7</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1510</b>	<b>45,325</b>	<b>46,57</b>	<b>222,12</b>	<b>1516,4</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»




**Ежедневное меню основного питания  
МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»  
Возрастная категория: 3 – 7 лет 4- день**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
182	Каша вязкая рисовая	200	5,55	7,47	26,08	192
4	бутерброд с сыром(хлеб йодообогащенный)30\15	45	3,4	4,4	0	54
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>итого:</b>	<b>445</b>	<b>9,15</b>	<b>11,87</b>	<b>40,08</b>	<b>274</b>
338	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	5,5	4,3	67,1
	<b>итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>5,5</b>	<b>4,3</b>	<b>67,1</b>
75	Икра свекольная или морковная	50	0,88	4,03	5,04	61,1
108	Суп картофельный с клецками	200	5,83	4,56	13,59	118,8
302	каша рассыпчатая гречневая	130	4,83	5,84	33,5	215,84
3,27	курица в соусе томатном	80	14,53	10,33	4,58	168,36
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
349	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	<b>итого:</b>	<b>710</b>	<b>29,435</b>	<b>26,11</b>	<b>109,79</b>	<b>812,9</b>
243	Ленивые вареники 80\20	100	11,83	5,9	18,58	174,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6
	<b>итого:</b>	<b>300</b>	<b>15</b>	<b>8,58</b>	<b>34,48</b>	<b>275,26</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1555</b>	<b>54,385</b>	<b>52,06</b>	<b>188,65</b>	<b>1429,26</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»



О.Б. Горяинова



**Ежедневное меню основного питания  
МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»  
Возрастная категория: 3 – 7 лет 5- день**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
199	Каша жидкая(кукурузная)	200	5,43	5,23	33,38	193
4	бутерброд с сыром(хлеб йодообогащенный)30\15	45	3,4	4,4	0	54
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>итого:</b>	<b>445</b>	<b>9,03</b>	<b>9,63</b>	<b>47,38</b>	<b>275</b>
389	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	63,6
	<b>итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,6</b>
70,71	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
99	суп из овощей	200	6,32	6,43	11,68	130,24
322	Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212
125	Картофель отварной	130	3,1	6,99	20,84	166,96
	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
331	компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38
	<b>итого:</b>	<b>720</b>	<b>24,975</b>	<b>27,53</b>	<b>95,97</b>	<b>749,78</b>
	Печенье весовое	50	2,25	3,54	22,47	125,13
393	чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41
	<b>итого:</b>	<b>250</b>	<b>2,37</b>	<b>3,56</b>	<b>32,67</b>	<b>166,13</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1515</b>	<b>37,125</b>	<b>40,72</b>	<b>191,17</b>	<b>1254,51</b>

