

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МДОУ «Муниципальный детский
сад «Красная шапочка» Н.Н.Попова

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
1-ый день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Макароны с маслом и сахаром	200	0,58	4,63	36,31	217
	Чай с сахаром (лимон)	200	0,06	0,02	9,91	40
	Хлеб пшеничный, сгущеное молоко	70	2,45	7,58	14,62	161
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной на мясном бульоне	200	1,36	3,86	5,35	114,35
	Гуляш, гречка	160+80	15,07+57,32	3,38+40,62	12,60+257,61	141+248
	Огурец соленый,(свекла вареная, огурец свежий, помидор свежий)					
	Компот из сухофруктов	200	10,41	8,30	49,41	175
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174
Полдник	Каша молочная, пшениная	200	5,67	5,28	32,58	200
	Кофейный напиток с молоком (какао)	180	2,89	2,41	14,36	91
	Печенье (вафли, пряники)	40	25,62	8,31	68,77	100,3
Всего за день						1561,35

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
2-ой день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	29,04	231.2
	Чай с сахаром (лимон)	200	0,06	0,02	9,91	40
	Хлеб пшеничный, сыр (масло сливочное ,повидло, сгущеное молоко)	110	5,04	6,59	14,56	138
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне (гренки)	200	21.96	21,08	65,29	539
	Тефтели рыбные, рис. соус	150+80	9,23+4.8	1,14+3,91	7,11+47,81	246+76
	Огурец соленый					
	Компот из сухофруктов	200	10.41	8,30	49,41	175
	Хлеб ржаной	100				
Полдник	Творожная запеканка (рис, вермишель), сгущеное молоко	180	13.01	13.43	7.65	302.8
	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	29.38	153.9
Всего за день			66,56	54,96	179,45	1618,2

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
3-ий день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,61	10,06	29,82	248,2
	Чай с сахаром (лимон)	200	3,77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный, масло	70	2,16	7,58	15.99	160,6
Обед	Суп рыбный	200	1,54	5,07	8,04	183,33
	Голубцы ленивые со сметаной	200	25.2	19.8	39.9	489
	Кисель	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	175	18,25	19,43	1.2	199
	Какао с молоком	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Фрукты (яблоко, груша, банан)					
Всего за день			69,15	58,13	280,57	1709,85

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
4-ый день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,36	9,49	33,32	262
	Чай с сахаром (лимон)	200	2,79	3.19	19.71	127.7
	Хлеб пшеничный, масло	70	2,16	7,58	15.99	160,6
Обед	Борщ украинский с мясом и сметаной на мясном бульоне	200	1.54	4.69	20,07	414,5
	«Гречаники». соус	135	17,4	12.4	29.5	410.8
	Огурец соленый (огурец свежий, помидор свежий)					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Овощное рагу (сельдь, картофельное пюре)	200	4.49	8.79	39.75	208.2
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Вафли (пряник, печенье)					
Всего за день			69,15	58,13	280,57	1851,5

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
5-ый день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Вермишель молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром и лимоном (молоком)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
Обед	Рассольник с мясом на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Плов	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Зеленый горошек					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Ватрушка с творогом	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Сок	200	5,6	6,4	29.38	153.9
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
6-ой день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный, повидло (варенье)	70	2,16	10.23	21.39	187.3
Обед	Щи из свежей капусты	200	15.7	10.96	10.58	414.14
	Гуляш, макароны	200	11.84	10.81	41,14	408,67
	Свекла вареная (огурец соленый)					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Каша рисовая молочная	200	19.00	21.58	39.56	218.55
	Какао					
	Печенье (вафли, пряник, пастила)	200	5,6	6,4	29.38	153.9
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
7-ой день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	9,91	10.43	27,27	242.3
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	70	2,16	10.23	21.39	187.3
Обед	Борщ с мясом и сметаной на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Котлета мясная, макароны, соус	200	11.84	10.81	41,14	378,67
	Огурец соленый					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Вареники ленивые, сметана	200	19.00	21.58	39.56	318.85
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	29.38	153.9
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1836,66

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
8-ой день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша манная молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	70	2,16	10.23	21.39	187.3
Обед	Суп рыбный	200	15.7	10.96	10.58	284.54
	Солянка с мясом	200	14,27	11,53	36.17	318,67
	Кисель	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	200	19.00	21.58	39.56	318.85
	Кофейный напиток (чай)	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Фрукты (яблоко, груша, банан)					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1757,46

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
9-ый день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша геркусесовая, молочная	200	9,91	10.43	27,27	262.6
	Чай с сахаром (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный, сыр	70	2,16	10.23	21.39	187.3
Обед	Суп вермишелевый с мясом на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Картофель тушеный с мясом	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Капуста квашеная					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Омлет с зеленым горошком	200	19.00	21.58	39.56	310.85
	Какао (кофейный напиток)	200	5,6	6,4	29.38	111.0
	Вафли (печенье ,пряник, пастила)					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1833,86

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
10-ый день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром и молоком (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
Обед	Рассольник с мясом на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Оладьи из печени	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Свекла, горошек зеленый					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Булочка	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Сок	200	5,6	6,4	29.38	153.9
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
11-ый день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Вермишель с яйцом	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Варенье (повидло)					
Обед	Суп гороховый с мясом на мясном бульоне с гренками	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Гуляш, гречка	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Огурец соленый					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	-					
Полдник	Каша пшенная молочная	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Кофейный напиток (какао)	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Пряник (печенье, вафли, пастила)					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
12-ый день

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром и молоком (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Сыр					
Обед	Свекольник с мясом на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	«Ежики», соус	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Соленый огурец					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Творожно-вермишелевая запеканка	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Сгущенное молоко	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Кофейный напиток					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
13-ый день

Завтрак	Вермишель молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Масло сливочное					
Обед	Суп рыбный	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Ленивые голубцы со сметаной	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	-					
	Кисель	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Какао	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Фрукт					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
14-ый день

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Кофейный напиток	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Масло сливочное					
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Рыба по –польски (тефтели рыбные, рис. Соус)	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Картофельное пюре					
	Огурец соленый					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Овощное рагу (манник)	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Чай	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Печенье (пряник, вафли)					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
15-ый день

Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром и молоком (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	-					
Обед	Щи с мясом на мясном бульоне (капуста свежая или квашеная)	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Плов	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Горошек зеленый					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Булочка с сахаром	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	-	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Сок					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
16-ый день

Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Повидло (варенье)					
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Гуляш, макароны	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Соленый огурец					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Каша молочная пшеничная	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Какао (кофейный напиток)	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Пряник (вафли, печенье, пастила)					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
17-ый день

Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Масло сливочное (вареное сгущеное молоко)					
Обед	Суп вермишелевый с мясом на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Зразы картофельные с мясом, соус	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Соленый огурец					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Вареники ленивые	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Сметана	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Кофейный напиток (какао)					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
18-ый день

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Сыр					
Обед	Суп рыбный	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Голубцы ленивые с мясом	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	-					
	Кисель	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Кофейный напиток (какао)	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Фрукты (яблоко, банан, груша)					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
19-ый день

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Масло сливочное					
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Котлета мясная, макароны, соус	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Соленый огурец					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Винегрет	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Печенье, вафли, зефир					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

МЕНЮ
примерное на 20 дней
МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»
20-ый день

Завтрак	Вермишель молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром и молоком (лимон)	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	-					
Обед	Свекольник с мясом на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Азу из печени , гречка (пюре картофельное)	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Соленый огурец					
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Булочка	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Сок	200	5,6	6,4	29.38	153.9
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575803

Владелец Попова Нина Николаевна

Действителен с 05.05.2022 по 05.05.2023