

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

**МЕНЮ**  
**примерное на 20 дней**  
**МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»**  
**1 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	200	0,06	0,02	9,91	40
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	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 свежий	50				
	Напиток из чернослива	200	10.41	8,30	49,41	175
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174
Полдник	Каша молочная, пшенная	200	5,67	5,28	32,58	200
	Кофейный напиток с молоком	180	2.89	2.41	14,36	91
		40	25,62	8.31	68.77	100,3
Всего за день					1561,35	

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

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

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	5,39	6,38	29,04	231.2
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,91	40
	Хлеб пшеничный, сыр	110	5,04	6,59	14,56	138
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	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 свежий	50				
	Напиток из шиповника	200	10.41	8,30	49,41	175
	Хлеб ржаной	50				
Полдник	Творожная- вермишелевая запеканка, 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	

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

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

Время суток	Наименование блюд	Вес	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	8,61	10,06	29,82	248,2
	Чай с сахаром	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	50+5	2,16	7,58	15,99	160,6
Обед	Суп рыбный	200	1,54	5,07	8,04	183,33
	Солянка с сосиской	200	25,2	19,8	39,9	489
	Кисель	200	0,56	-	27,89	113,8
	Хлеб ржаной	50				
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	175	18,25	19,43	1,2	199
	Кофейный напиток с молоком	200	5,6	6,4	29,38	153,9
	Фрукты: банан					
Всего за день			69,15	58,13	280,57	1709,85

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

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

Время суток	Наименование блюд	Вес	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша манная	200	7,36	9,49	33,32	262
	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	127,7
	Хлеб пшеничный, сыр	70+25	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 свежий	50				
	Напиток из шиповника	200	0,56	-	27,89	113,8
	Хлеб ржаной	70				
Полдник	Овощное рагу	200	4,49	8,79	39,75	208,2
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	29,38	153,9
	Пряник					
Всего за день			69,15	58,13	280,57	1851,5

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

**МЕНЮ**  
**примерное на 20 дней**  
**МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»**  
**5 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	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					
	Напиток из шиповника	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной	70				
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

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

**МЕНЮ**  
**примерное на 20 дней**  
**МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»**  
**6 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	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	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
	Огурец свежий	50				
	Напиток из шиповника	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной	70				
Полдник	Каша рисовая молочная	200	19.00	21.58	39.56	218.55
	Кофейный напиток					
	Печенье	200	5,6	6,4	29.38	153.9
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26



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

**МЕНЮ**  
**примерное на 20 дней**  
**МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»**  
**7 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	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 свежий	50				
	Напиток из чернослива	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной	70				
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

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

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

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9,91	10,43	27,27	252,7
	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	14,7	127,7
	Хлеб пшеничный, сыр	70	2,16	10,23	21,39	187,3
Обед	Суп рыбный	200	15,7	10,96	10,58	284,54
	Голубцы ленивые	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	200	5,6	6,4	29,38	153,9
	Фрукты: яблоко					
Всего за день			67,57	72,94	211,91	1757,46

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

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

Время суток	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак	Каша геркулесовая, молочная	200	9,91	10.43	27,27	262.6
	Чай с сахаром	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	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
	Огурец свежий	50				
	Напиток из шиповника	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной	70				
Полдник	Омлет с зеленым горошком	200	19.00	21.58	39.56	310.85
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	29.38	111.0
	Пряник					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1833,86

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

**МЕНЮ**  
**примерное на 20 дней**  
**МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»**  
**10 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	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					
	Напиток из шиповника	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Булочка	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Чай	200	5,6	6,4	29.38	153.9
Всего за день			67,57	72,94	211,91	1763,26

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

**МЕНЮ**  
**примерное на 20 дней**  
**МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»**  
**11 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	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Повидло					
Обед	Суп гороховый с мясом на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Гуляш, гречка	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Огурец свежий					
	Напиток из шиповника	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной					
Полдник	Каша пшенная молочная	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Пастила					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

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

**МЕНЮ**  
**примерное на 20 дней**  
**МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»**  
**12 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	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Сыр	25				
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
	Свежий огурец	50				
	Напиток из шиповника	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной	70				
Полдник	Творожно-вермишелевая запеканка	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Сгущенное молоко	25	5,6	6,4	29.38	153.9
	Кофейный напиток	200				
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

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

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

Завтрак	Вермишель молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Масло сливочное	5				
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	70				
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Фрукты: груша					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

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

**МЕНЮ**  
**примерное на 20 дней**  
**МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка»**  
**14 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	5				
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	200	15.7	10.96	10.58	314.14
	Тефтели рыбные, рис, соус	200	11.84	10.81	41,14	308,67
	Огурец свежий	50				
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной	50				
Полдник	Манник	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Чай	200	5,6	6,4	29.38	153.9
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

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

**МЕНЮ**  
**примерное на 20 дней**  
**МДОУ «Муниципальный детский сад «Красная шапочка» 2022 года**  
**15 день**

Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	9,91	10,43	27,27	252,7
	Чай с сахаром	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)	200	15,7	10,96	10,58	314,14
	Плов	200	11,84	10,81	41,14	308,67
	Огурец свежий	50				
	Напиток из шиповника	200	0,56	-	27,89	113,8
	Хлеб ржаной	70				
Полдник	Булочка с сахаром	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

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

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

Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Масло сливочное					
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	70				
Полдник	Каша молочная пшеничная	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Зефир					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

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

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

Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	70	2,16	10.23	21.39	187.3
	Масло сливочное	5				
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	50				
	Напиток из чернослива	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной	50				
Полдник	Вареники ленивые	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Сметана	20	5,6	6,4	29.38	153.9
	Кофейный напиток	200				
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26



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

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

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром	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	50				
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Фрукты ( груша)					
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26

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

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

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	9,91	10.43	27,27	252.7
	Чай с сахаром	200	2,8	2.5	14,7	127.7
	Хлеб пшеничный	50	2,16	10.23	21.39	187.3
	Масло сливочное	5				
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
	Свежий огурец	50				
	Напиток из чернослива	200	0,56	-	27.89	113,8
	Хлеб ржаной	50				
Полдник	Винегрет	200	19.00	21.58	39.56	418.85
	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	29.38	153.9
	Зефир	25				
Всего за день			67.57	72,94	211,91	1763,26



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

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

<b>Завтрак</b>	<b>Вермишель молочная</b>	<b>200</b>	<b>9,91</b>	<b>10.43</b>	<b>27,27</b>	<b>252.7</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2.5</b>	<b>14,7</b>	<b>127.7</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>	<b>2,16</b>	<b>10.23</b>	<b>21.39</b>	<b>187.3</b>
	<b>-</b>					
<b>Обед</b>	<b>Свекольник с мясом на мясном бульоне</b>	<b>200</b>	<b>15.7</b>	<b>10.96</b>	<b>10.58</b>	<b>314.14</b>
	<b>Азу из печени , гречка</b>	<b>200</b>	<b>11.84</b>	<b>10.81</b>	<b>41,14</b>	<b>308,67</b>
	<b>Свежий огурец</b>	<b>50</b>				
	<b>Напиток из чернослива</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>27.89</b>	<b>113,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>70</b>				
<b>Полдник</b>	<b>Булочка</b>	<b>200</b>	<b>19.00</b>	<b>21.58</b>	<b>39.56</b>	<b>418.85</b>
	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>29.38</b>	<b>153.9</b>
<b>Всего за день</b>			<b>67.57</b>	<b>72,94</b>	<b>211,91</b>	<b>1763,26</b>

# ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575803

Владелец Попова Нина Николаевна Действителен С 05.05.2022 по  
05.05.2023



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575803

Владелец Попова Нина Николаевна

Действителен с 05.05.2022 по 05.05.2023