



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДС № 15

Н.Н. Ватулич

МЕНЮ**1 день**

_____ 20__ г.

ЗАВТРАК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Каша манная молочная жидкая	180	193,48
2.	Какао с молоком	180	118,67
3.	Бутерброд с сыром	30/5/7	145,33
ИТОГО:			457,48

10:00

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	«Снежок» 2,5%	180	140,4
ИТОГО:			140,4

ОБЕД

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Огурец соленый	50	7,0
1.	Борщ с капустой и картофелем	200	81,25
2.	Плов из говядины	160	290,4
3.	Компот из смеси сухофруктов	180	100,65
4.	Хлеб ржаной	62,5	108,73
ИТОГО:			588,03

ПОЛДНИК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Омлет натуральный	130	211,76
2.	Икра кабачковая	50	73,15
3.	Чай с лимоном	180	34,8
4.	Конфеты	30	99,75
ИТОГО:			419,46
ВСЕГО за 1 день:			1605,37



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 15
И.Н. Ватулич

МЕНЮ

2 день

_____ 20__ г.

ЗАВТРАК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Каша рисовая молочная жидкая	180	212,59
2.	Чай с сахаром	180	40
3.	Бутерброд с маслом	30/5	120,69
ИТОГО:			373,28

10:00

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Сок	180	82,8
ИТОГО:			82,8

ОБЕД

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Кукуруза сладкая	50	10,0
2.	Свекольник	200	92,62
3.	Картофельное пюре	150	145,29
4.	Котлеты печеночные	100	270,99
5.	Компот из смеси сухофруктов	180	100,65
5	Хлеб пшеничный	58	136,30
ИТОГО:			755,85

ПОЛДНИК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Макароны отварные с сыром	110	159,87
2.	Кисель из концентрата плодового	180	109,37
3	Вафли	30	88,5
ИТОГО:			357,74
ВСЕГО за 2 день:			1569,67



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 15
Н.Н. Ватулич

МЕНЮ

3 день

_____ 20__ г.

ЗАВТРАК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	204,47
2.	Какао с молоком	180	118,67
3.	Бутерброд с маслом	30/5	120,69
ИТОГО:			443,83

10:00

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	«Снежок» 2,5%	180	140,4
ИТОГО:			140,4

ОБЕД

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Суп картофельный с клецками	200	94,51
2.	Рулет с луком и яйцами	90	145,0
3.	Капуста тушеная	120	119,7
4.	Компот из смеси сухофруктов	180	100,65
5.	Хлеб пшеничный	58	136,3
ИТОГО:			596,16

ПОЛДНИК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Картофель отварной	100	75,92
2.	Сельдь с луком и зеленым горошком	50	77,59
3.	Чай с сахаром	180	40,0
4.	Печенье	30	104,25
5.	Яблоко	110	54,12
ИТОГО:			351,88
ВСЕГО за 3 день:			1532,27



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 15
Н.Н. Ватулич

МЕНЮ

4 день

_____ 20__ г.

ЗАВТРАК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Каша пшённая молочная жидкая	180	240,2
2.	Кофейный напиток витаминизированный	180	129,61
3.	Бутерброд с маслом	30/5	120,69
ИТОГО:			490,5

10:00

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	«Снежок» 2,5%	180	140,4
ИТОГО:			140,4

ОБЕД

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Помидор соленый	50	7,0
2.	Суп гороховый с гренками	200/15	101,88
3.	Картофельное пюре	150	145,29
4.	Котлета рыбная любительская	90	81,62
5.	Компот из смеси сухофруктов	180	100,65
6.	Хлеб пшеничный	58	136,3
ИТОГО:			572,74

ПОЛДНИК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Яйцо вареное	40	63,0
2.	Ватрушка с творогом	100	178,26
3.	Чай с сахаром	180	40,0
4.	Банан	115	116,85
ИТОГО:			398,11
ВСЕГО за 4 день:			1601,75



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 15
Н.Н. Ватулич

МЕНЮ

5 день

_____ 20__ г.

ЗАВТРАК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Каша «Дружба» (рис, гречка)	180	193,75
2.	Какао с молоком	180	118,67
3.	Бутерброд с маслом	30/5	120,69
ИТОГО:			433,11

10:00

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	«Снежок» 2,5%	180	140,4
ИТОГО:			140,4

ОБЕД

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Рассольник ленинградский	200	101,99
2.	Пельмени отварные с маслом сливочным	150	353,28
3.	Зеленый горошек отварной	60	10,0
4.	Кисель из смеси сухофруктов	180	96,8
5.	Хлеб ржаной	62,5	108,73
ИТОГО:			670,8

ПОЛДНИК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Сырники из творога со сметаной	120/25	316,21
2.	Сок	180	82,8
3.	Яблоко	110	54,12
ИТОГО:			453,13
ИТОГО за 5 день:			1697,44



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 15
Н.Н. Ватулич

МЕНЮ

6 день

_____ 20__ г.

ЗАВТРАК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Каша пшеничная молочная жидкая	180	219,36
2.	Кофейный напиток витаминизированный	180	129,61
3.	Бутерброд с сыром	30/5/7	145,33
ИТОГО:			494,3

10:00

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	«Снежок» 2,5%	180	140,4
ИТОГО:			140,4

ОБЕД

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Огурец соленый	50	7,0
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	81,25
3.	Каша гречневая рассыпчатая	120	192,07
4.	Гуляш	80	126,0
5.	Компот из смеси сухофруктов	180	100,65
6.	Хлеб ржаной	62,5	108,73
ИТОГО:			615,7

ПОЛДНИК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Омлет натуральный	120	211,76
2.	Икра кабачковая	50	73,15
3.	Чай с сахаром	180	40,0
ИТОГО:			324,91
ВСЕГО за 6 день:			1575,31



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 15
Н.Н. Ватулич

МЕНЮ

7 день

_____ 20__ г.

ЗАВТРАК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Каша «Дружба» (рис, пшено)	180	193,75
2.	Какао с молоком	180	118,67
3.	Бутерброд с маслом	30/5	120,69
ИТОГО:			433,11

10:00

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Сок	180	82,8
ИТОГО:			82,8

ОБЕД

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Суп-лапша домашняя с птицей	200	143,94
2.	Голубцы ленивые	160	228,29
3.	Компот из смеси сухофруктов	180	100,65
4.	Хлеб ржаной	62,5	108,73
ИТОГО:			581,61

ПОЛДНИК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Макароны отварные с сыром	110	159,87
2.	Чай с лимоном	180	34,8
3.	Конфеты	30	99,75
ИТОГО:			294,42
ВСЕГО за 7 день:			1391,94



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 15
Н.Н. Ватулич

МЕНЮ

8 день

_____ 20__ г.

ЗАВТРАК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Каша гречневая молочная жидкая	180	200,14
2.	Кофейный напиток витаминизированный	180	129,61
3.	Бутерброд с маслом	30/5	120,69
ИТОГО:			450,44

10:00

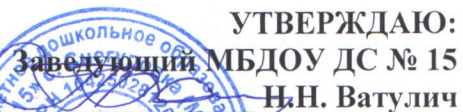
№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	«Снежок» 2,5%	180	140,4
ИТОГО:			140,4

ОБЕД

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Помидор соленый	50	7,0
2.	Свекольник	200	92,62
3.	Азу из мяса	160	242,0
4.	Компот из смеси сухофруктов	180	100,65
5.	Хлеб ржаной	62,5	108,73
ИТОГО:			551,0

ПОЛДНИК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Сырники из творога со сметаной	120/25	316,21
2.	Кисель из концентрата плодового	180	109,37
3.	Банан	115	116,85
ИТОГО:			542,43
ВСЕГО за 8 день:			1684,27



9 день

20 Г.

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Вареники с картофелем	150	193,04
2.	Кисель из концентрата плодового	180	109,37
3.	Яблоко	110	54,12
ИТОГО:			356,53
ВСЕГО за 9 день:			1531,48



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 15
Н.Н. Ватулич

МЕНЮ 10 день

_____ 20__ г.

ЗАВТРАК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Каша манная молочная жидкая	180	193,48
2.	Чай с сахаром	180	40,0
3.	Бутерброд с маслом	30/5	120,69
ИТОГО:			354,17

10:00

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	«Снежок» 2,5%	180	140,4
ИТОГО:			140,4

ОБЕД

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1	Суп «Волна» с мясом птицы	200	202,3
2	Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	160	143,35
3.	Котлета мясная	80	267,26
4.	Компот из смеси сухофруктов	180	100,65
5.	Хлеб пшеничный	58	136,3
ИТОГО:			849,86

ПОЛДНИК

№	Содержание меню	Выход в граммах	Калории
		Сад	Сад
1.	Оладьи с повидлом	90	264,37
2.	Сок	180	82,8
3.	Яблоко	110	54,12
ИТОГО:			401,29
ВСЕГО за 10 день:			1745,72