

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Заведующий: _____

Утверждаю:

Бикулова Т.В.

Меню

18 июля 2024г

от 3 до 7 лет

Четверг День 4	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	200	108
	Бутерброд с маслом	25/5	109
	Кофейный напиток с молоком	200	84
2 завтрак 10 часов	Фрукт	100	96
Обед	Сельдь с луком	20	62
	Суп- лапша на курином бульоне	200	79
	Рагу из овощей с мясом	150	178,8
	Компот из кураги и чернослива	180	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
	Сдоба обыкновенная	60	130
Полдник	Чай с лимоном	200/10	106,79

Итого калорийность: 1105,19

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Заведующий: _____

Утверждаю:

Бикулова Т.В.

Меню

18 июля 2024г

от 1 до 3 лет

Четверг День 4	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	150	85
	Бутерброд с маслом	20/5	90,8
	Кофейный напиток с молоком	150	63
2 завтрак 10 часов	Фрукт	100	96
Обед	Сельдь с луком	20	62
	Суп- лапша на курином бульоне	150	65
	Рагу из овощей с мясом	130	161,2
	Компот из кураги и чернослива	150	92,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
	Сдоба обыкновенная	50	120
Полдник	Чай с лимоном	150/7	79,7

Итого калорийность: 997,2

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Заведующий: _____

Утверждаю:

Бикулова Т.В.

Меню

19 июля 2024г

от 3 до 7 лет

Пятница День 5	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша «Дружба» № 2	200	152
	Бутерброд с сыром	25/7	119
	Чай с сахаром	200	33,6
2 завтрак 10 часов	Сок	100	96
Обед	Икра свекольная	30	27
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	193,3
	Курица в соусе с томатом	70	100,2
	Каша рисовая рассыпчатая	130	135,8
	Компот из сухофруктов	180	87,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Кефир /снежок	180	82
	Пряники/печенье	40	100,6

Итого калорийность: 1177,1

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Заведующий: _____

Утверждаю:

Бикулова Т.В.

Меню

19 июля 2024г

от 1 до 3 лет

Пятница День 5	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша «Дружба» № 2	150	114
	Бутерброд с сыром	20/7	109
	Чай с сахаром	150	25,2
2 завтрак 10 часов	Сок	100	96
Обед	Икра свекольная	30	27
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	148,8
	Курица в соусе с томатом	60	87,6
	Каша рисовая рассыпчатая	110	115
	Компот из сухофруктов	150	73,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Кефир /снежок	150	69,2
	Пряники/печенье	40	100,6

Итого калорийность: 1015,4

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Утверждаю:

Заведующий: _____ Бикулова Т.В.

Меню 22 июля 2024г от 3 до 7 лет

Понедельник День 6	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр.	Калор. кк
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	190/10	280
	Бутерброд с повидлом	25/20	134
	Напиток из плодов шиповника	200	97,9
2 завтрак 10 часов	Сок	100	43
Обед	Помидор свежий	50	46,9
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	180	186,96
	Плов из курицы	200	223
	Компот из смеси сухофруктов	180	82,98
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
	Булочка домашняя	70	192
Полдник	Чай с молоком или сливками	200	62

Итого калорийность: 1398,6

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Утверждаю:

Заведующий: _____ Бикулова Т.В.

Меню 22 июля 2024г от 1 до 3 лет

Понедельник День 6	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр.	Калор. кк
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	175/7	220
	Бутерброд с повидлом	20/10	115
	Напиток из плодов шиповника	150	91,1
2 завтрак 10 часов	Сок	100	43
Обед	Помидор свежий	30	28,14
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	150	171
	Плов из курицы	160	178,4
	Компот из смеси сухофруктов	150	69,15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
	Булочка домашняя	60	187
Полдник	Чай с молоком или сливками	150	58

Итого калорийность: 11183,59

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Заведующий: _____

Утверждаю:

Бикулова Т.В.

Меню 23 июля 2024г от 3 до 7 лет

Вторник День 7	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор кк
Завтрак	Каша «Дружба» №1	200	152
	Бутерброд с маслом	25/5	109
	Кофейный напиток с молоком	200	84
2 завтрак 10 часов	Фрукт	100	96
Обед	Зелёный горошек	30	21.8
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	180	188,8
	Котлеты мясные	70	162
	Пюре картофельное	130	118.7
	Компот из сухофруктов	180	87.7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49.9
	Запеканка из творога с морковью	150	157.95
Соус молочный сладкий	20	75	
Чай с сахаром	200	33.6	

Итого калорийность: 1266,25

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Заведующий: _____

Утверждаю:

Бикулова Т.В.

Меню 23 июля 2024г от 1 до 3 лет

Вторник День 7	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор кк
Завтрак	Каша «Дружба» №1	150	95.4
	Бутерброд с маслом	20/5	90,8
	Кофейный напиток с молоком	150	79
2 завтрак 10 часов	Фрукт	100	96
Обед	Зелёный горошек	30	21.8
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	150	167,4
	Котлеты мясные	50	115.7
	Пюре картофельное	110	100.4
	Компот из сухофруктов	150	73.2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49.9
	Запеканка из творога с морковью	130	136,9
Соус молочный сладкий	15	70	
Чай с сахаром	150	28	

Итого калорийность: 1124,5

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Заведующий: _____

Утверждаю:

Бикулова Т.В.

Меню 24 июля 2024г от 3 до 7 лет

Среда День 8	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	121,9
	Бутерброд с сыром	25/7	139
	Какао с молоком	200	106,79
2 завтрак 10 часов	Сок	100	43
Обед	Капуста тушёная	50	39,5
	Суп с рыбный	180	170,42
	Тефтели рыбные тушеные (котлеты,суфле)	70	131,5
	Гречневый гарнир	130	135,8
	Компот из чернослива и кураги	180	87,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Манник	130	251
	Кисель плодово-ягодный	200	50

Итого калорийность: 1286.51

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Заведующий: _____

Утверждаю:

Бикулова Т.В.

Меню 24 июля 2024г от 1 до 3 лет

Среда День 8	Наименование блюд	Выход бдюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	81,05
	Бутерброд с сыром	20/7	117,3
	Какао с молоком	150	100,7
2 завтрак 10 часов	Сок	100	43
Обед	Капуста тушёная	30	23,4
	Суп с рыбный	150	142,8
	Тефтели рыбные тушеные (котлеты,суфле)	50	93,5
	Гречневый гарнир	110	114,9
	Компот из чернослива и кураги	150	73,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Манник	120	212
	Кисель плодово-ягодный	150	45

Итого калорийность: 1096,75

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Утверждаю:

Заведующий: _____ Бикулова Т.В.

Меню 25 июля 2024г от 3 до 7 лет

Четверг День 9	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	132,2
	Бутерброд с маслом	25/5	109
	Кофейный напиток с молоком	200	84
2 завтрак 10 часов	Фрукт	100	96
Обед	Огурец свежий	15	4
	Борщ на мясокостном бульоне	180	213,2
	Жаркое по-домашнему	200	240,9
	Напиток из плодов шиповника	180	97,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	49,9
	Полдник	Ватрушка с повидлом	70
	Чай с лимоном	200/10	40

Итого калорийность: 1240,1

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Утверждаю:

Заведующий: _____ Бикулова Т.В.

Меню 25 июля 2024г от 1 до 3 лет

Четверг День 9	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	99,15
	Бутерброд с маслом	20/5	90,8
	Кофейный напиток с молоком	150	79
2 завтрак 10 часов	Фрукт	100	96
Обед	Огурец свежий	15	4
	Борщ на мясо-костном бульоне	150	183,2
	Жаркое по-домашнему	180	216,81
	Напиток из плодов шиповника	150	81,58
	Хлеб ржано- пшеничный	40	49,9
	Полдник	Ватрушка с повидлом	60
	Чай с лимоном	150/7	32

Итого калорийность: 1098,44

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Утверждаю:

Заведующий: _____ Бикулова Т.В.

Меню 26 июля 2024г от 3 до 7 лет

Пятница День 10	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес блюд, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	119
	Бутерброд с сыром	25/7	139
	Чай с сахаром	200	33,6
2 завтрак 10 часов	Сок фруктовый	100	43
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/8	110,2
	Макаронные изделия отварные	130	134,42
	Птица в соусе с томатом	70	100,2
	Кукуруза консервированная	50	26,9
	Компот из сухофруктов	180	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
	Полдник	Печенье	40
	Снежок/кефир	180	100

Итого калорийность: 1026,82

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Утверждаю:

Заведующий: _____ Бикулова Т.В.

Меню 26 июля 2024г от 1 до 3 лет

Пятница День 10	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес блюд, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	85,1
	Бутерброд с сыром	20/7	123,55
	Чай с сахаром	150	31,7
2 завтрак 10 часов	Сок фруктовый	100	43
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/8	86,9
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Птица в соусе с томатом	60	85,8
	Кукуруза консервированная	30	15,9
	Компот из сухофруктов	150	91,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
	Полдник	Печенье	40
	Снежок/кефир	150	83,3

Итого калорийность: 901,75