

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 |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 60 | 130 |
| | 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 |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 50 | 120 |
| | 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