



МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

1 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	150	3,45	6,76	28,60	190,75
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0,01	5,41	25,42
Итого за прием пищи:	360	9,21	11,57	45,21	281,62
II Завтрак					
Кефир с сахаром	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Итого за прием пищи:	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Обед					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	40	0,42	1,37	2,64	30,42
Суп картофельный с бобовыми и птицей	180	1,88	3,08	14,05	99,86
Биточки рубленые из птицы	50	4,91	6,76	7,69	77,29
Каша гречневая рассыпчатая	110	4,60	4,69	23,96	141,06
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	60,50
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	570	15,13	16,72	80,54	520,25
Полдник					
Жаркое по-домашнему	160	8,16	10,32	20,97	194,05
Компот из изюма	180	0,41	0,09	20,57	74,64
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65
Итого за прием пищи:	455	10,27	10,97	59,33	354,13
Всего за день:		36,86	41,60	195,57	1223,40

Зав пр-вом _____

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 560



Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.В.



МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	1,21	0,45	20,64	71,20
Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным	150	5,89	6,33	22,28	187,63
Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28
Итого за прием пищи:	360	9,14	7,90	54,33	323,11
II Завтрак					
Ряженка с сахаром	100	2,26	2,34	10,68	69,20
Итого за прием пищи:	100	2,26	2,34	10,68	69,20
Обед					
Салат из свежих помидоров и горошка конс.с	40	0,70	1,74	2,15	33,24
Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	180	1,96	2,19	9,08	90,26
Тефтели рыбные	50	4,29	5,54	7,68	75,93
Пюре картофельное	110	1,56	5,31	16,17	109,48
Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0,08	22,34	92,03
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	570	11,42	15,53	74,47	512,06
Полдник					
Суфле творожное	130	8,74	7,18	16,30	206,80
Чай с молоком и сахаром	180	2,79	2,25	10,09	72,38
Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65
Итого за прием пищи:	530	15,41	12,85	41,82	394,47
Всего за день:		38,23	38,62	181,30	1298,84

Зав пр-вом _____

Согласовано
 Заведующий ГБОУ № 560

Утверждаю
 Генеральный директор
 «Артис-Детское питание»
 Ляско М.В.

МЕНЮ
 от 1-3 лет (12 часов)

3 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Помидор свежий кусочком	20	0,22	0,04	0,76	4,80
Макароны с сыром	150	6,10	10,85	34,50	221,00
Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55
Итого за прием пищи:	350	9,80	13,68	45,34	306,35
II Завтрак					
Биокефир с сахаром	100	2,23	2,34	10,90	75,60
Итого за прием пищи:	100	2,23	2,34	10,90	75,60
Обед					
Огурец свежий кусочком	40	0,32	0,04	1,00	5,60
Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	180	1,80	3,55	10,60	97,36
Плов с мясом	160	7,64	8,08	30,49	220,40
Напиток из плодов шиповника	150	0,24	0,11	15,83	66,23
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	570	12,57	12,45	74,97	500,71
Полдник					
Птица, тушеная в сметанном соусе	50	4,95	4,69	1,74	63,18
Каша гречневая рассыпчатая	110	4,60	4,69	23,96	141,06
Чай с сахаром и апельсином	180	0,24	0,01	6,71	26,66
Сдоба обыкновенная	40	1,40	2,63	23,68	118,00
Фрукты свежие	95	0,76	0,19	7,13	36,10
Итого за прием пищи:	475	11,95	12,21	63,22	385,00
Всего за день:		36,55	40,68	194,43	1267,66

Зав пр-вом _____

Согласовано
Заведующий СБДОУ № 560

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.В.

МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	1,55	5,63	10,36	87,20
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	150	2,70	6,82	24,48	167,16
Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30
Итого за прием пищи:	360	4,45	12,45	49,54	312,66
II Завтрак					
Кефир с сахаром	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Итого за прием пищи:	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Обед					
Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом	40	0,70	4,04	2,19	40,92
Суп картофельный с крупой и рыбой	180	1,76	3,09	10,83	72,32
Рагу из птицы	160	7,12	9,00	19,76	196,06
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	60,50
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	570	12,90	16,95	64,98	480,92
Полдник					
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	13,33	21,99	3,95	257,10
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,77	23,78
Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Фрукты свежие	95	0,86	0,19	7,70	40,85
Итого за прием пищи:	550	17,87	25,31	23,06	392,37
Всего за день:		37,47	57,05	148,07	1253,35

Зав пр-вом _____



МЕНЮ
 от 1-3 лет (12 часов)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,62	5,12	24,35	180,74
Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28
Итого за прием пищи:	360	11,18	11,04	46,96	310,47
II Завтрак					
Ряженка с сахаром	100	2,26	2,34	10,68	69,20
Итого за прием пищи:	100	2,26	2,34	10,68	69,20
Обед					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	0,57	3,37	4,01	45,93
Рассольник с птицей и сметаной	180	1,58	3,35	11,53	78,62
Печень, тушенная в соусе	50	6,17	5,70	4,05	77,50
Макаронные изделия отварные	110	2,43	3,51	22,34	140,06
Кисель из кураги	150	0,78	0,04	23,15	96,81
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	570	14,10	16,64	82,13	550,04
Полдник					
Суфле рыбное	50	6,50	3,40	1,54	48,40
Рис по-гавайски	110	2,43	3,91	29,58	123,38
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65
Итого за прием пищи:	455	11,53	7,96	67,57	334,62
Всего за день:		39,07	37,98	207,34	1264,33

Зав пр-вом _____

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 560

Утверждаю
Генеральный директор

Ляско М.В.



МЕНЮ

от 1-3 лет (12 часов)

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,85	4,31	22,96	180,24
Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55
Итого за прием пищи:	360	10,85	11,90	44,24	326,24
II Завтрак					
Биокефир с сахаром	100	2,23	2,34	10,90	75,60
Итого за прием пищи:	100	2,23	2,34	10,90	75,60
Обед					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	40	0,42	1,37	2,64	30,42
Суп картофельный с крупой и рыбой	180	1,76	3,09	10,83	72,32
Котлеты, биточки (особые)	50	6,06	5,10	7,79	120,70
Овощи тушеные	110	1,92	3,08	17,90	101,91
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	60,50
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	570	13,48	13,46	71,36	496,97
Полдник					
Суфле творожное	130	8,74	7,18	16,30	206,80
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,77	23,78
Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65
Итого за прием пищи:	530	12,80	10,69	37,02	345,87
Всего за день:		39,36	38,39	163,52	1244,68

Зав пр-вом _____



МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

7 день

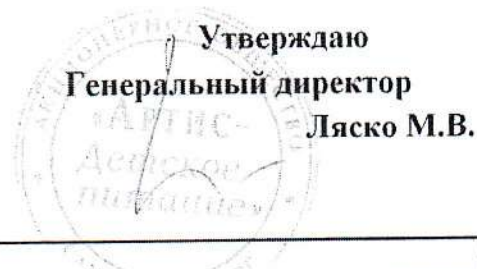
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Помидор свежий кусочком	20	0,22	0,04	0,76	4,80
Макаронны с сыром	150	6,10	10,85	34,50	221,00
Чай с сахаром и апельсином	180	0,24	0,01	6,71	26,66
Итого за прием пищи:	350	6,56	10,90	41,97	252,46
II Завтрак					
Кефир с сахаром	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Итого за прием пищи:	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Обед					
Огурец свежий кусочком	40	0,32	0,04	1,00	5,60
Борщ сибирский со сметаной	180	1,17	3,65	11,01	113,57
Зразы рыбные рубленые	50	4,61	4,13	8,76	82,22
Пюре картофельное	110	1,56	5,31	16,17	109,48
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0,06	0,04	18,62	73,13
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	570	10,29	13,84	72,61	495,12
Полдник					
Каша гречневая с мясом и овощами по-купечески	160	6,68	8,60	23,97	236,16
Компот из изюма	180	0,41	0,09	20,57	74,64
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Фрукты свежие	95	0,86	0,19	7,70	40,85
Итого за прием пищи:	455	9,27	9,06	60,72	392,44
Всего за день:		28,37	36,14	185,79	1207,42

Зав пр-вом _____

Согласовано
 Заведующий БДОУ № 569



Утверждаю
 Генеральный директор
 Ляско М.В.



МЕНЮ
 от 1-3 лет (12 часов)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	1,21	0,45	20,64	71,20
Каша "Царская" молочная с маслом сливочным	150	7,75	9,93	20,71	186,06
Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28
Итого за прием пищи:	360	11,00	11,50	52,76	321,54
II Завтрак					
Ряженка с сахаром	100	2,26	2,34	10,68	69,20
Итого за прием пищи:	100	2,26	2,34	10,68	69,20
Обед					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	0,57	3,37	4,01	45,93
Суп из овощей с говядиной и сметаной	180	2,53	3,87	7,69	81,53
Биточки рубленые из птицы	50	4,91	6,76	7,69	77,29
Рис припущенный	110	2,74	1,95	27,84	128,68
Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,08	0,08	24,58	88,30
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	570	13,40	16,70	88,86	532,85
Полдник					
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,20	2,73	27,53	113,43
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,77	23,78
Булочка "Домашняя"	40	3,18	1,81	34,44	122,70
Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65
Итого за прием пищи:	495	7,94	4,83	77,53	304,56
Всего за день:		34,60	35,37	229,83	1228,15

Зав пр-вом _____



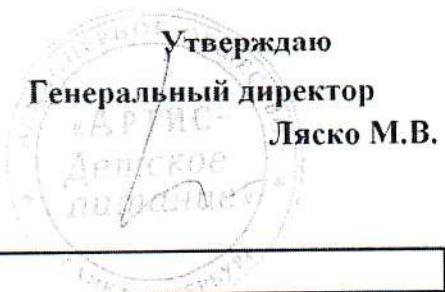
Утверждаю
 Генеральный директор
 Ляско М.В.

МЕНЮ
 от 1-3 лет (12 часов)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
Каша овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,50	5,84	28,74	189,36
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0,01	5,41	25,42
Итого за прием пищи:	360	9,26	10,65	45,35	280,23
II Завтрак					
Биокефир с сахаром	100	2,23	2,34	10,90	75,60
Итого за прием пищи:	100	2,23	2,34	10,90	75,60
Обед					
Салат витаминный (1-й вариант)	40	0,49	1,33	5,10	47,56
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	180	1,82	4,65	12,58	87,84
Жаркое по-домашнему	160	8,32	10,27	20,81	190,12
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	60,50
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	570	13,95	17,07	70,69	497,14
Полдник					
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	13,33	21,99	3,95	257,10
Напиток апельсиновый	180	0,18	0,04	10,60	40,51
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:	475	18,26	25,65	28,76	438,58
Всего за день:		43,70	55,71	155,70	1291,55

Зав пр-вом _____



МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	1,55	5,63	10,36	87,20
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,57	4,89	25,03	177,15
Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30
Итого за прием пищи:	360	6,32	10,52	50,09	322,65
II Завтрак					
Кефир с сахаром	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Итого за прием пищи:	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Обед					
Винегрет овощной	40	0,56	4,06	3,76	51,68
Суп с крупой и говядиной	180	2,35	4,44	11,61	108,25
Сердце в соусе	50	5,70	3,74	2,50	59,05
Каша гречневая рассыпчатая	110	4,60	4,69	23,96	141,06
Напиток из плодов шиповника	150	0,24	0,11	15,83	66,23
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	570	16,02	17,71	74,71	537,39
Полдник					
Пудинг из творога с яблоками	130	10,70	9,60	20,97	224,70
Чай с молоком и сахаром	180	2,79	2,25	10,09	72,38
Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65
Итого за прием пищи:	530	17,37	15,36	46,01	412,37
Всего за день:		41,96	45,93	181,30	1339,81

Зав пр-вом _____