



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 70 «Лучик»
города Смоленска
И.А. Злыгина

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

	Масса		Энерг.ценн.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>ЗАВТРАК:</u>				
Макароны отварные с сыром	150	220	191,1	256,8
Кофейный напиток	180	180	26,7	32,1
Печенье	14	30	58,4	125,1
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК:</u>				
Сок	100	100	43	43
<u>ОБЕД:</u>				
Салат из сол.огурцов с луком	40	40	25,2	24,4
Суп рыбный	150	180	109,1	106,7
Голубцы с мясом и рисом	150	190	206,2	215,8
Кисель из натурального сока	150	180	61,7	68,5
Хлеб ржаной	40	50	82,8	102
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Ряженка	150	150	81	81
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Яблоко	100	100	47	47
<u>УЖИН:</u>				
Запеканка творожная	130	160	189,7	265,7
Соус сладкий молочный	30	40	32,7	42,9
Салат из моркови	40	40	20,8	21,3
Чай с сахаром	180	180	24,4	32,4
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Итого за день:			1295,0	1607,6

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 70 «Лучик»
города Смоленска
И.А. Злыгина



**МЕНЮ
2 ДЕНЬ**

	Масса		Энерг.ценн.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>ЗАВТРАК:</u>				
Каша манная	150	200	248,4	218,6
Бутерброд с маслом	25	36	85	116,3
Какао с молоком	150	180	113,9	122,5
Яйцо вареное	40	40	30,7	63,0
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК:</u>				
Яблоко	95	100	44,7	47,0
<u>ОБЕД:</u>				
Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	73,2	83,6
Каша перловая рассыпчатая	110	130	76,3	143,2
Котлеты мясные	60	80	212,3	258,4
Компот из сухофруктов	150	180	23,2	34,8
Хлеб ржаной	40	50	81,6	103,2
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Булочка Веснушка	50	50	160,3	198,1
Молоко кипяченое	150	180	87,3	104,8
<u>УЖИН:</u>				
Котлета рыбная запеченная	60	80	108,1	148
Картофельное пюре	120	120	136,2	136,2
Чай с лимоном	180	180	25	34,1
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Итого за день:			1553,7	1883,1



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 70 «Лучик»
города Смоленска
И.А. Злыгина

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

	Масса		Энерг.ценн.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>ЗАВТРАК:</u>				
Каша «Дружба»	150	200	160,1	238,2
Кофейный напиток с молоком	150	180	114,0	122,5
Бутерброд с маслом , сыром	20/5/8	30/6/15	114,1	170,9
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК:</u>				
Сок Яблочный	100	100	43	43
<u>ОБЕД:</u>				
Борщ	150	180	91,7	110,0
Жаркое по-домашнему	150	200	252,2	289,8
Салат из капусты	40	40	45,6	45,6
Компот из свежих плодов	150	180	36,9	38,8
Хлеб ржаной	40	50	81,6	103,2
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Кефир 3,2%	150	150	79,5	77,4
Печенье	14	30	58,4	125,1
<u>УЖИН:</u>				
Запеканка из творога с морковью	150	170	224,9	241,0
Соус сметанный	30	50	22,4	32,1
Чай с сахаром и лимоном	180	200	25,0	34,1
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Итого за день:			1396,9	1743,1



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 70 «Лучик»
города Смоленска
И.А. Злыгина

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

	Масса	Масса	Энерг.ценн.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>ЗАВТРАК:</u>				
Омлет натуральный	100	105	190,2	216,7
Салат из капусты	50	80	47,7	39,2
Бутерброд с маслом	25	36	85,0	116,3
Чай с сахаром	180	180	24,0	32,4
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК:</u>				
Яблоко	95	100	44,7	47
<u>ОБЕД:</u>				
Суп картофельный с крупой	150	180	69,4	82,1
Тефтели мясные	60	60	228,0	225,7
Соус к тефтелям	50	60	36,3	36,3
Капуста тушеная	120	150	88,1	98,7
Компот из сухофруктов	150	180	23,2	31,0
Хлеб ржаной	40	50	81,6	102,0
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Сок Яблочный	150	150	64,5	64,5
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Груша	40	50	23,5	23,5
<u>УЖИН:</u>				
Рыба запеченая с овощами	70	100	117,0	134,5
Каша ячневая	150	150	198,0	219,0
Кофейный напиток с молоком	180	180	114,0	122,5
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Итого за день:			1530,3	1734,1



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 70 «Лучик»
города Смоленска
И.А. Злыгина

**МЕНЮ
5 ДЕНЬ**

	Масса		Энерг.ценн.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>ЗАВТРАК:</u>				
Каша Геркулесовая	150	210	149,3	226,0
Бутерброд с маслом	25	36	85,0	116,3
Кофейный напиток с молоком	180	180	114,7	93,4
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК:</u>				
Груша	100	100	47,0	47,0
<u>ОБЕД:</u>				
Суп картофельный с клецками	150	180	115,8	145,0
Рис Отварной	110	130	126,7	163,8
Котлета из мяса курицы	60	70	292,4	359,7
Сок Яблочный	150	150	64,5	64,5
Хлеб ржаной	40	50	81,6	102
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Молоко	150	180	87,3	104,8
Ватрушка с творогом	90	90	243,2	259,1
<u>УЖИН:</u>				
Суфле из печени	100	110	167,5	205,4
Пюре картофельное	120	130	117,6	151,4
Чай с лимоном	180	180	25,4	34,1
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Итого за день:			1765,7	2143,7



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 70 «Лучик»
города Смоленска
И.А. Злыгина

**МЕНЮ
6 ДЕНЬ**

	Масса		Энерг.ценн.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>ЗАВТРАК:</u>				
Суп молочный вермишелевый	150	200	166,2	191,0
Кофейный напиток с молоком	150	180	110,1	122,5
Печенье	14	30	58,4	125,1
Сыр порциями	8	15	37,5	54,6
Масло сливочное	5	6	29,1	45,0
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК:</u>				
Сок Яблочный	150	150	64,5	64,5
<u>ОБЕД:</u>				
Салат из моркови и яблок	50	50	36,5	29,9
Суп картофельный	150	200	77,3	113,1
Бефстроганов из мяса	60	80	208,0	223,1
Каша гречневая рассыпчатая	110	120	119,2	131,0
Компот из сухофруктов	150	180	23,2	31,0
Хлеб ржаной	40	50	81,6	102,0
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Ряженка	150	150	79,5	81
Груша	50	50	23,5	23,5
Бутерброд с повидлом	30	45	70,6	109,9
<u>УЖИН:</u>				
Котлета рыбная	60	100	104,0	120,9
Капуста тушеная	120	130	99,9	110,8
Чай с сахаром и лимоном	180	180	25,4	34,1
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Итого за день:				
			1462,3	1784,2



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 70 «Лучик»
города Смоленска
И.А. Злыгина

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

	Масса		Энерг.ценн.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>ЗАВТРАК:</u>				
Каша рисовая вязкая	150	200	179,5	221,4
Какао с молоком	180	180	114,2	93,4
Бутерброд с маслом	25	36	85,0	116,3
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК:</u>				
Яблоко	100	100	47,0	47,0
<u>ОБЕД:</u>				
Салат из свеклы	40	40	41,3	37,2
Рассольник «Ленинградский»	150	180	70,2	93,8
Котлета	60	80	196,4	233,4
Пюре картофельное	120	150	123,5	145,2
Кисель из нат.сока	150	180	61,7	68,2
Хлеб ржаной	40	50	81,6	102,0
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Кефир	150	200	79,5	106,0
Булочка российская	50	50	152,1	168,6
<u>УЖИН:</u>				
Запеканка из творога	150	160	190,1	261,8
Соус фруктовый	40	40	51,5	51,5
Чай с лимоном	180	180	26,1	34,1
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Итого за день:			1547,3	1851,2



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 70 «Лучик»
города Смоленска
И.А. Злыгина

МЕНЮ 8 ДЕНЬ

	Масса		Энерг.ценн.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>ЗАВТРАК:</u>				
Каша пшениная вязкая	150	200	190,4	214,8
Бутерброд с маслом/сыром	20/5/8	30/6/15	114,1	170,9
Кофейный напиток с молоком	150	180	96,5	122,5
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК:</u>				
Сок Яблочный	100	100	43,0	43,0
<u>ОБЕД:</u>				
Салат из сол. огурцов с луком	30	40	19,6	25,2
Щи из свежей капусты с картоф.	150	180	78,4	72,0
Запеканка картоф. с мясом	150	180	327,8	376,7
Компот из сухофруктов	150	180	23,2	31,0
Хлеб ржаной	40	50	81,6	102,0
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Какао с молоком	150	180	96,4	122,5
Вафли	20	30	70,8	106,2
Груша	50	50	23,5	23,5
<u>УЖИН:</u>				
Салат из моркови с яблоком	50	50	39,5	35,6
Оладьи с повидлом	130/10	130/20	336,2	346,3
Чай с лимоном	180	180	26,1	34,1
Хлеб пшеничный	30	30	71,4	71,4
Итого за день:			1638,5	1897,5



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 70 «Лучик»
города Смоленска
И.А.Злыгина

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

--

	Масса		Энерг.ценн.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>ЗАВТРАК:</u>				
Каша вязкая гречневая	150	205	211,6	232,0
Какао с молоком	180	180	85	122,5
Бутерброд с маслом	25	36	96,7	116,3
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК:</u>				
Яблоко	100	100	47	47
<u>ОБЕД:</u>				
Салат овощной из капусты	30	40	37,3	40,8
Борщ с картофелем и фасолью	150	180	95,4	130,7
Суфле из печени	100	125	170,7	217,10
Макароны отварные	110	120	127,4	193,0
Компот из сухофруктов	150	180	23,5	31,0
Хлеб ржаной	40	50	81,6	102,0
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Ряженка	150	200	81	108,0
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
<u>УЖИН:</u>				
Рыба запеченная в омлете	100	120	238,1	247,8
Салат «Зимний»	100	100	127,6	129,8
Чай с лимоном	180	180	26,1	34,1
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Итого за день:			1543,8	1894,8



**МЕНЮ
10 ДЕНЬ**

	Масса		Энерг.ценн.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>ЗАВТРАК:</u>				
Каша пшеничная жидкая	150	150	199,7	223,2
Кофейный напиток с молоком	180	200	96,5	122,5
Хлеб пшеничный с маслом	25	36	85	116,3
Яйцо вареное 1 шт	40	40	63	63
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК:</u>				
Сок яблочный	100	100	43	43
<u>ОБЕД:</u>				
Суп гороховый	150	180	106	126,4
Гренки из пшеничного хлеба	10	10	36,9	36,9
Котлета из курицы	60	70	300,4	359,8
Рагу овощное	120	130	80,1	89,2
Компот из сухофруктов	150	180	23,2	31
Хлеб ржаной	40	50	81,6	102
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Кисель из сока	150	180	61,7	68,5
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Салат из моркови и яблок	50	50	35,7	40,0
<u>УЖИН:</u>				
Запеканка из творога	100	160	194,2	263,6
Соус фруктовый	40	40	51,5	51,5
Чай с лимоном	150	180	26,1	34,1
Хлеб пшеничный	20	30	47,6	71,4
Яблоко	100	100	47	47
Итого за день:			1626,8	1960,7