

# МЕНЮ № 1

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма САД	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	<b>50</b>	81
Каша гречневая молочная	<b>150</b>	171
Чай с молоком	<b>200</b>	87
Батон нарезной / с маслом	<b>25/5</b>	65/37
<b>Итого:</b>		<b>441</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свеклы с солеными огурцами	<b>70</b>	74
Суп картофельный с мясными фрикадельками	<b>200/30</b>	75
Котлеты рыбные с молочным соусом	<b>80/50</b>	79
Сложный гарнир	<b>75/75</b>	107
Кисель из свежих ягод	<b>200</b>	87
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/30</b>	70/52
<b>Итого:</b>		<b>544</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	<b>200</b>	106
Булочка «Веснушка»	<b>60</b>	189
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>341</b>
<b>УЖИН</b>		
Суфле творожное с джемом	<b>170/30</b>	288
Чай с лимоном	<b>180/7</b>	54
Батон нарезной	<b>25</b>	65
<b>Итого:</b>		<b>410</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1768</b>
<b>Витамин С 76,3</b>		

# МЕНЮ № 2

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма САД	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	<b>200</b>	228
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>200</b>	112
Батон нарезной с сыром	<b>25/12</b>	65/31
<b>Итого:</b>		<b>436</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат картофельный с соленым огурцом	<b>60</b>	57
Свекольник с курицей со сметаной	<b>200/30/10</b>	77
Плов из отварной говядины	<b>200</b>	325
Компот из сухофруктов	<b>200</b>	81
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/25</b>	70/43
<b>Итого:</b>		<b>653</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочная продукция	<b>200</b>	<b>100</b>
Кондитерское изделие	<b>37</b>	125
Фрукты	<b>100</b>	47
<b>Итого:</b>		<b>272</b>
<b>УЖИН</b>		
Яйцо отварное	<b>1 шт</b>	63
Рагу из овощей	<b>220</b>	189
Чай с сахаром	<b>180</b>	54
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>25/25</b>	70/43
<b>Итого:</b>		<b>419</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1826</b>
<b>Витамин С 66,5</b>		

## МЕНЮ № 3

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма САД	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша манная молочная	<b>200</b>	215
Какао с молоком	<b>200</b>	130
Батон нарезной с маслом	<b>25/5</b>	65/37
<b>Итого:</b>		<b>447</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови с зеленым горошком	<b>60</b>	73
Суп «Волна»	<b>200/30</b>	134
Печень по-строгановски	<b>85</b>	127
Макаронные изделия отварные	<b>150</b>	99
Компот из ягод	<b>200</b>	96
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/25</b>	47/43
<b>Итого:</b>		<b>619</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный продукт	<b>200</b>	100
Пирожок печеный рис с яйцом	<b>60</b>	131
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>277</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>80</b>	10,2
Рыба припущенная с томатным соусом	<b>80/50</b>	36
Картофель отварной на молоке	<b>130</b>	145
Чай с сахаром	<b>180</b>	54
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/25</b>	47/43
<b>Итого:</b>		<b>335,2</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1701</b>
<b>Витамин С 55,0</b>		

## МЕНЮ № 4

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма САД	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	<b>50</b>	81
Каша вязкая молочная «Рябчик»	<b>150</b>	178
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>200</b>	112
Батон нарезной с сыром	<b>25/12</b>	65/31
<b>Итого:</b>		<b>467</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат картофельный с соленым огурцом и кукурузой	<b>70</b>	60
Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	<b>200/10/30</b>	60
Жаркое по-домашнему	<b>220</b>	329
Компот из сухофруктов	<b>200</b>	110
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/25</b>	70/43
<b>Итого:</b>		<b>678</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	<b>200</b>	106
Кондитерское изделие	<b>37</b>	125
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>277</b>
<b>УЖИН</b>		
Пудинг творожный с молочным сладким соусом	<b>180/50</b>	257
Чай с лимоном	<b>180/7</b>	54
Батон нарезной	<b>25</b>	64
<b>Итого:</b>		<b>395</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1848</b>
<b>Витамин С 40,8</b>		

# МЕНЮ № 5

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма САД	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Вермишель молочная	<b>200</b>	146
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>200</b>	112
Батон нарезной с сыром	<b>25/12</b>	65/31
<b>Итого:</b>		<b>433</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Винегрет овощной	<b>60</b>	78
Суп с рыбными консервами	<b>200</b>	133
Голубцы ленивые со сметанным соусом	<b>70/50</b>	87
Картофельное пюре	<b>150</b>	149
Кисель из свежих ягод	<b>200</b>	87
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/25</b>	70/43
<b>Итого:</b>		<b>647</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный продукт	<b>200</b>	100
Ватрушка с джемом	<b>60</b>	134
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>280</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>80</b>	11
Рис припущенный	<b>150</b>	171
Шницель мясной с томатным соусом	<b>60/30</b>	121
Чай с сахаром	<b>180</b>	54
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>25/25</b>	58/43
<b>Итого:</b>		<b>457</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1850</b>
<b>Витамин С 78,2</b>		

# МЕНЮ № 6

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма САД	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	<b>50</b>	81
Каша пшеничная молочная	<b>150</b>	181
Чай с молоком	<b>200</b>	87
Батон нарезной с маслом	<b>25/5</b>	65/37
<b>Итого:</b>		<b>370</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат осенний	<b>60</b>	118
Суп картофельный с бобовыми и курицей	<b>200/30</b>	86
Суфле из отварной говядины с рисом	<b>70</b>	173
Капуста тушеная	<b>180</b>	94
Компот из кураги	<b>200</b>	110
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/25</b>	70/43
<b>Итого:</b>		<b>694</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный продукт	<b>200</b>	100
Кондитерское изделие	<b>38</b>	128
Фрукты	<b>100</b>	47
<b>Итого:</b>		<b>275</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>80</b>	10,2
Рыба запеченная с картофелем по-русски	<b>230</b>	225
Чай с лимоном	<b>180/7</b>	54
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>25/25</b>	47/43
<b>Итого:</b>		<b>379,2</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1764</b>
<b>Витамин С 84,5</b>		

## МЕНЮ № 8

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма САД	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	<b>50</b>	81
Каша «Дружба»	<b>150</b>	158
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>200</b>	112
Батон нарезной	<b>25</b>	65
<b>Итого:</b>		<b>416</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свеклы и моркови	<b>70</b>	76,2
Бульон из кур с гренками и яйцом	<b>200/25/30</b>	81
Капуста тушеная с мясом	<b>240</b>	237
Кисель из свежих ягод	<b>200</b>	87
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>25</b>	43
<b>Итого:</b>		<b>524,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочная продукция	<b>200</b>	100
Ватрушка с джемом	<b>60</b>	134
Фрукты	<b>100</b>	47
<b>Итого:</b>		<b>281</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>80</b>	10
Рыба тушеная в томате с овощами	<b>75</b>	114
Картофельное пюре	<b>150</b>	149
Чай с сахаром	<b>180</b>	54
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/25</b>	47/43
<b>Итого:</b>		<b>417</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1684</b>
<b>Витамин С 64,4</b>		

## МЕНЮ № 7

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма САД	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Яйцо вареное	<b>1шт</b>	63
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	<b>150</b>	148
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>200</b>	112
Батон нарезной с маслом	<b>25/5</b>	65/37
<b>Итого:</b>		<b>425</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови с зеленым горошком	<b>70</b>	73
Борщ с капустой, курицей, со сметаной	<b>200/30/10</b>	76
Запеканка из печени с рисом и соусом	<b>150/30</b>	250
Компот из сухофруктов	<b>200</b>	110
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/25</b>	70/43
<b>Итого:</b>		<b>622</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	<b>200</b>	<b>106</b>
Пирожок с (фруктовой начинкой) яблоком	<b>60</b>	131
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>283</b>
<b>УЖИН</b>		
Запеканка из творога с молочным сладким соусом	<b>150/30</b>	305
Чай с сахаром	<b>180</b>	54
Батон нарезной	<b>25</b>	64
<b>Итого:</b>		<b>453</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1816</b>
<b>Витамин С 36,4</b>		

# МЕНЮ № 10

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма САД	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	<b>50</b>	81
Каша пшеничная молочная	<b>150</b>	212
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>200</b>	112
Батон нарезной с сыром	<b>25/12</b>	65/31
<b>Итого:</b>		<b>501</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из отварной свеклы	<b>70</b>	44
Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	<b>200/30/10</b>	97
Суфле из печени	<b>80</b>	161
Картофельное пюре	<b>150</b>	149
Компот из сухофруктов	<b>200</b>	110
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/25</b>	70/43
<b>Итого:</b>		<b>630</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	<b>200</b>	100
Кондитерское изделие	<b>38</b>	128
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>274</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>80</b>	10
Котлета мясная с молочным соусом	<b>60/30</b>	121
Макаронные отварные	<b>150</b>	99
Чай с сахаром	<b>180</b>	54
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/25</b>	23/43
<b>Итого:</b>		<b>350</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1798</b>

# МЕНЮ № 9

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма САД	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Яйцо вареное	<b>1шт</b>	63
Каша пшеничная молочная	<b>150</b>	180
Какао с молоком	<b>200</b>	130
Батон нарезной с сыром	<b>25/12</b>	65/31,6
<b>Итого:</b>		<b>469,6</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свежих овощей	<b>70</b>	59
Суп картофельный с клецками и курицей	<b>200/25/30</b>	50
Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	253
Фрикадельки из говядины тушеные в молочном соусе	<b>60/30</b>	118
Компот из яблок или ягод	<b>200</b>	96
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/25</b>	70/43
<b>Итого:</b>		<b>689</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочная продукция	<b>200</b>	100
Пирожок с капустой	<b>60</b>	131
<b>Итого:</b>		<b>231</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>60</b>	9
Запеканка картофельная с мясом, сметанный соус	<b>200/50</b>	266
Сок фруктовый	<b>200</b>	92
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>25/25</b>	58/43
<b>Итого:</b>		<b>468</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1886</b>
<b>Витамин С 34,2</b>		

