

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»
 (МБДОУ ЦРР д/с № 43)

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 43
 Н.В. Сошникова



Ежедневное меню основного питания
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»

1 НЕДЕЛЯ день 1
 (понедельник)

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150	200		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Масло сливочное крестьянское	5	10		
	Кофейный напиток	150	180		
Итого за завтрак		325	410	358 ккал	472.8 ккал
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100		
Итого за второй завтрак		100	100	38 ккал	38 ккал
Обед	Огурец соленый	30	50		
	Суп картофельный с клецками	150	200		
	Тефтеля рыбная	60	70		
	Картофельное пюре	110	130		
	Компот из сушеных фруктов	150	180		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Хлеб ржаной	40	50		
Итого за обед		545	675	540 ккал	628,8ккал
Полдник	Вафли десертные	30	30		
	Чай с сахаром	150/7	180/10		
Итого за полдник		180	210	219 ккал	230,1 ккал
Ужин	Яйцо вареное	1шт /40	1 шт/40		
	Икра кабачковая	30	50		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Напиток «Шиповник»	150	180		
Итого за ужин		247	300	115 ккал	154,8ккал
Итого за день		1397	1695	1270 ккал	1525 ккал

Составил:  М/С Слюсарева М.И.
 Ответственный за организацию питания :  Кайванова Т.Б.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»
 (МБДОУ ЦРР д/с № 43)

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 43
 Н.В. Сошникова





Ежедневное меню основного питания
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»

1 НЕДЕЛЯ день 2
 (вторник)

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Каша жидкая рисовая молочная	150/5	200/5		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Масло сливочное крестьянское	5	10		
	Какао с молоком	150	180		
Итого за завтрак		330	415	273,7 ккал	397,6 ккал
Второй завтрак	Напиток «Шиповник»	100	100		
Итого за второй завтрак		100	100	38 ккал	38ккал
Обед	Икра кабачковая	30	50		
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200		
	Котлета из птицы	60	70		
	Каша рассыпчатая гречневая	110	130		
	Компот из свежих плодов	150	180		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Хлеб ржаной	40	50		
Итого за обед		560	690	650,19 ккал	804,8 ккал
Полдник	Печенье сахарное	20	20		
	Кисель из повидла	150	180		
Итого за полдник		170	200	290,2ккал	316 ккал
Ужин	Картофель тушеный в соусе	100	150		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Чай с лимоном	150/7/3,5	180/10/7		
Итого за ужин		281	367	318,8ккал	355,8ккал
Итого за день		1441	1772	1570 ккал	1912 ккал

Составил:  М/С Слюсарева М.И.
 Ответственный за организацию питания:  Кайванова Т.Б.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»
 (МБДОУ ЦРР д/с № 43)

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 43
 Н.В. Сошникова





Ежедневное меню основного питания
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»

1 НЕДЕЛЯ день 3
 (среда)

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150	200		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Масло сливочное крестьянское	5	10		
	Чай с молоком	150	180		
Итого за завтрак		325	410	277ккал	357 ккал
Второй завтрак	яблоко	100	100		
Итого за второй завтрак		100	100	51 ккал	51 ккал
Обед	Помидор соленный	30	50		
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	200		
	Жаркое по домашнему	140	180		
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	180		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Хлеб ржаной	40	50		
Итого за обед		530	680	630 ккал	811 ккал
Полдник	Булочка ванильная	50	50		
	Молоко	120	150		
Итого за полдник		170	200	293 ккал	306 ккал
Ужин	Каша рисовая с овощами	100/5	150/5		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Напиток из шиповника	150	180		
Итого за ужин		275	355	249 ккал	313 ккал
Итого за день		1400	1745	1500 ккал	1838 ккал

Составил:  М/С Слюсарева М.И.
 Ответственный за организацию питания :  Кайванова Т.Б.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»
 (МБДОУ ЦРР д/с № 43)

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 43
 Н.В. Сошникова



Ежедневное меню основного питания
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»

1 НЕДЕЛЯ день 4
 (четверг)

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/5	200/5		
	Хлеб пшеничный обогатненный йод казеином	20	20		
	Масло сливочное крестьянское	5	10		
	Какао с молоком	150	180		
Итого за завтрак		330	415	356,1ккал	440,6ккал
Второй завтрак	Напиток «Шиповник»	100	100		
Итого за второй завтрак		100	100	38 ккал	38 ккал
Обед	Огурец соленый	30	50		
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	200		
	Макаронник с печенью	120	160		
	Соус томатный с овощами	15	30		
	Компот из свежих плодов	150	180		
	Хлеб пшеничный обогатненный йод казеином	20	20		
	Хлеб ржаной	40	50		
	Итого за обед		525	690	625,2 ккал
Полдник	Булочка «веснушка»	50	50		
	Чай с лимоном	150/7/3,5	180/10/7		
Итого за полдник		210	247	292,1 ккал	252,8ккал
	Оладьи из творога	100	100		
	Соус молочный сладкий	30	30		
	Хлеб пшеничный обогатненный йод казеином	20	20		
	Сок Фруктовый	150	180		
Итого за ужин		300	330	276,4ккал	324,4ккал
Итого за день		1465	1782	1421ккал	1668 ккал

Составил:  М/С Слюсарева М.И.
 Ответственный за организацию питания:  Кайванова Т.Б.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»
 (МБДОУ ЦРР д/с № 43)

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 43
 Н.В. Сошникова

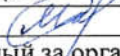



Ежедневное меню основного питания
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»

1 НЕДЕЛЯ день 5
 (пятница)

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Омлет натуральный	60	80		
	Пюре свекольное	50	60		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Кофейный напиток	150	180		
Итого за завтрак		280	390	193,8ккал	363,5ккал
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100		
Итого за второй завтрак		100	100	38 ккал	38 ккал
Обед	Горошек зеленый консервирован.	30	50		
	Суп – лапша домашняя	150	200		
	Котлета из говядины	50	70		
	Пюре из бобовых	110	130		
	Компот из сушеных фруктов	150	180		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Хлеб ржаной	40	50		
Итого за обед		550	700	561,72ккал	720 ккал
Полдник	Вафли десертные	30	30		
	Молоко питьевое	150	180		
Итого за полдник		180	210	248,7 ккал	266,1 ккал
Ужин	Рагу овощное	150	200		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Чай с сахаром	150/7	180/10		
Итого за ужин		327	340	192,8ккал	240,4 ккал
Итого за день		1437	1740	1235,9ккал	1628 ккал

Составил:  М/С Слюсарева М.И.
 Ответственный за организацию питания :  Кайванова Т.Б.