

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»

2 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	Яйцо вареное	1/40	1/40		
	Икра кабачковая консервированная	30 гр	50 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Масло сливочное крестьянское	5гр	5гр		
	Какао с молоком	150 гр	180 гр		
Итого за завтрак		245гр	295гр	216,9 ккал	259,3ккал
Второй завтрак	Напиток «шиповник»	100 гр	100 гр		
Итого за второй завтрак		100 гр	100 гр	38 ккал	38 ккал
Обед	Зеленый горошек консервированный	30 гр	50 гр		
	Рассольник ленинградский	150 гр	200 гр		
	Шницель рыбный	60 гр	80 гр		
	Картофельное пюре	110 гр	130 гр		
	Компот из сушеных фруктов	150 гр	180 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20гр		
	Хлеб ржаной	40 гр	50 гр		
Итого за обед		560 гр	700 гр	536 ккал	650 ккал
Полдник	Булочка ванильная	50 гр	50 гр		
	Чай с сахаром	150/7гр	180/10гр		
Итого за полдник		200 гр	230 гр	236,8 ккал	248,2ккал
Ужин	Макароны запеченные с яйцом	100гр	150 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Сок фруктовый	150гр	180 гр		
Итого за ужин		277 гр	360 гр	217,3 ккал	337,9ккал
Итого за день		1382 гр	1685гр	1245 ккал	1533,4 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»**

2 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	Суп молочный с макаронными изделиями	150гр	200гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Масло сливочное крестьянское	5 гр	5гр		
	Кофейный напиток	150 гр	180 гр		
Итого за завтрак		325гр	405гр	279,6 ккал	385,7ккал
Второй завтрак	яблоко	100 гр	100 гр		
Итого за второй завтрак		100 гр	100 гр	51ккал	51 ккал
Обед	Помидор свежий	30 гр	50 гр		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150 гр	200 гр		
	Голубцы ленивые	120гр	150 гр		
	Соус томатный	15 гр	30 гр		
	Кисель из повидла	150 гр	180 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Хлеб ржаной	40гр	50 гр		
Итого за обед		525 гр	680 гр	510 ккал,	731 ккал
Полдник	Вафли десертные	30 гр	30 гр		
	Чай с лимоном	150/7/4г р	180/10/8 гр		
Итого за полдник		180 гр	210 гр	219 ккал	230 ккал
Ужин	Каша вязкая гречневая	150 гр	180 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Напиток «Шиповника»	150гр	180гр		
Итого за ужин		330,5гр	397 гр	397 ккал	447ккал
Итого за день		1464,5	1798гр	1456,6ккал	1844,7 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»

2 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 овсяной	150гр	200 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Масло сливочное крестьянское	5 гр	5гр		
	Чай с молоком	150 гр	180 гр		
Итого за завтрак		325гр	405гр	266 ккал	349 ккал
Второй завтрак	Сок фруктовый	100 гр	100 гр		
Итого за второй завтрак		100 гр	100 гр	38 ккал	38 ккал
Обед	Огурец свежий	30 гр	50гр		
	Суп картофельный с макаронами	150 гр	200 гр		
	Котлета из птицы	50 гр	70гр		
	Капуста тушеная	110 гр	130 гр		
	Компот из свежих плодов	150 гр	180 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Хлеб ржаной	40гр	50 гр		
Итого за обед		550гр	700 гр	569 ккал	717 ккал
Полдник	Булочка «веснушка»	50 гр	50 гр		
	Молоко	150 гр	180 гр		
Итого за полдник		170гр	200 гр	247 ккал	264,8 ккал
Ужин	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	100/5 гр	150/5гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Чай с сахаром	150гр	180 гр		
Итого за ужин		300гр	330 гр	215ккал	283 ккал
Итого за день		1445гр	1740гр	1335 ккал	1654,8 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»

2 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 жидкая рисовая	150/5гр	200/5гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Масло сливочное крестьянское	5 гр	5гр		
	Какао с молоком	150 гр	180 гр		
Итого за завтрак		330 гр	410гр	345 ккал	364,6 ккал
Второй завтрак	Напиток «шиповник»	100 гр	100 гр		
Итого за второй завтрак		100 гр	100 гр	25 ккал	25 ккал
Обед	Помидор свежий	30 гр	50 гр		
	Щи из свежей капусты с картофелем	150 гр	200 гр		
	Макаронник с печенью	150гр	160 гр		
	Пюре из свеклы	50 гр	60 гр		
	Компот из сушеных фруктов	150 гр	180 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Хлеб ржаной	40 ггр	50 гр		
Итого за обед		590гр	720 гр	654 ккал	831,5ккал
Полдник	Печенье сахарное	30 гр	30 гр		
	Чай с лимоном	150/7/4гр	180/10/8гр		
Итого за полдник		190гр	228гр	293,4 ккал	254,1ккал
Ужин	Картофель тушеный в соусе	100гр	150 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Сок фруктовый	150гр	180 гр		
Итого за ужин		270 гр	350 гр	244,1 ккал	331,8ккал
Итого за день		1480гр	1808гр	1561,5 ккал	1807 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»

2 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	Каша жидкая манная	150гр	200 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Масло сливочное крестьянское	5 гр	5гр		
	Кофейный напиток	150 гр	180 гр		
Итого за завтрак		330гр	405гр	352 ккал	446 ккал
Второй завтрак	Сок фруктовый	100 гр	100 гр		
Итого за второй завтрак		100 гр	100 гр	38ккал	38 ккал
Обед	Икра кабачковая	30 гр	50 гр		
	Суп – лапша домашняя	150 гр	200 гр		
	Птица тушеная в соусе с овощами	180/30гр	200/30гр		
	Компот из сухофруктов (яблоко)	150 гр	180 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Хлеб ржаной	40гр	50 гр		
Итого за обед		600гр	730гр	545ккал	687 ккал
Полдник	Вафли десертные	30 гр	30 гр		
	Чай с сахаром	150/7 гр	180/10 гр		
Итого за полдник		187гр	220 гр	184,4 ккал	200 ккал
Ужин	Запеканка из макарон с творогом	100 гр	150 гр		
	Соус молочный сладкий	30 гр	30гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Напиток «Шиповник»	150гр	180 гр		
Итого за ужин		300гр	380 гр	404,5 ккал	473,2 ккал
Итого за день		1517 гр	1835гр	1523,5 ккал	1844,2 ккал

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