

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

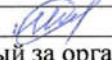

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 43  
 Н.В. Сошникова

**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
<b>Завтрак</b>	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	10гр		
	Какао с молоком	150 гр	180 гр		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>245гр</b>	<b>300 гр</b>	<b>216,9 ккал</b>	<b>259,3ккал</b>
<b>Второй завтрак</b>	Напиток «шиповник»	100 гр	100 гр		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100 гр</b>	<b>100 гр</b>	<b>38 ккал</b>	<b>38 ккал</b>
<b>Обед</b>	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>560 гр</b>	<b>700 гр</b>	<b>536 ккал</b>	<b>650 ккал</b>
<b>Полдник</b>	Булочка ванильная	50 гр	50 гр		
	Чай с сахаром	150/7гр	180/10 гр		
<b>Итого за полдник</b>		<b>200 гр</b>	<b>230 гр</b>	<b>236,8 ккал</b>	<b>248,2ккал</b>
<b>Ужин</b>	Макароны запеченные с яйцом	100гр	150 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Сок фруктовый	150гр	180 гр		
<b>Итого за ужин</b>		<b>277 гр</b>	<b>360 гр</b>	<b>217,3 ккал</b>	<b>337,9ккал</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1382 гр</b>	<b>1690 гр</b>	<b>1245 ккал</b>	<b>1533,4 ккал</b>

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	10 гр		
	Кофейный напиток	150 гр	180 гр		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325 гр</b>	<b>410 гр</b>	<b>279,6 ккал</b>	<b>385,7ккал</b>
Второй завтрак	яблоко	100 гр	100 гр		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100 гр</b>	<b>100 гр</b>	<b>51ккал</b>	<b>51 ккал</b>
Обед	Огурец соленый	30 гр	50 гр		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150 гр	200 гр		
	Голубцы ленивые	120гр	140 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		
<b>Итого за обед</b>		<b>525 гр</b>	<b>670 гр</b>	<b>510 ккал,</b>	<b>731 ккал</b>
Полдник	Вафли десертные	30 гр	30 гр		
	Чай с лимоном	150/7/4 гр	180/10/8 гр		
<b>Итого за полдник</b>		<b>180 гр</b>	<b>210 гр</b>	<b>219 ккал</b>	<b>230 ккал</b>
Ужин	Каша вязкая гречневая	150 гр	180 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20гр	20 гр		
	Напиток «Шиповника»	150 гр	180 гр		
<b>Итого за ужин</b>		<b>330,5 гр</b>	<b>397 гр</b>	<b>397 ккал</b>	<b>447ккал</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1464,5</b>	<b>1793 гр</b>	<b>1456,6ккал</b>	<b>1844,7 ккал</b>

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 обогатненный йод казеином	20 гр	20 гр		
	Масло сливочное крестьянское	5 гр	10 гр		
	Чай с молоком	150 гр	180 гр		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325гр</b>	<b>410 гр</b>	<b>266 ккал</b>	<b>349 ккал</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100 гр	100 гр		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100 гр</b>	<b>100 гр</b>	<b>38 ккал</b>	<b>38 ккал</b>
Обед	Помидор соленый	30 гр	50гр		
	Суп картофельный с макаронами	150 гр	200 гр		
	Котлета из птицы	60 гр	80 гр		
	Капуста тушеная	110 гр	130 гр		
	Компот из свежих плодов	150 гр	180 гр		
	Хлеб пшеничный обогатненный йод казеином	20гр	20 гр		
	Хлеб ржаной	40 гр	50 гр		
<b>Итого за обед</b>		<b>560гр</b>	<b>710 гр</b>	<b>569 ккал</b>	<b>717 ккал</b>
Полдник	Булочка «веснушка»	50 гр	50 гр		
	Молоко	150 гр	180 гр		
<b>Итого за полдник</b>		<b>170гр</b>	<b>200 гр</b>	<b>247 ккал</b>	<b>264,8 ккал</b>
Ужин	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	100/5 гр	150/5 гр		
	Хлеб пшеничный обогатненный йод казеином	20 гр	20 гр		
	Чай с сахаром	150гр	180 гр		
<b>Итого за ужин</b>		<b>300 гр</b>	<b>330 гр</b>	<b>215ккал</b>	<b>283 ккал</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1455 гр</b>	<b>1750 гр</b>	<b>1335 ккал</b>	<b>1654,8 ккал</b>

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	150/5 гр	200/5 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20 гр	20 гр		
	Масло сливочное крестьянское	5 гр	10 гр		
	Какао с молоком	150 гр	180 гр		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330 гр</b>	<b>415 гр</b>	<b>345 ккал</b>	<b>364,6 ккал</b>
Второй завтрак	Напиток «шиповник»	100 гр	100 гр		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100 гр</b>	<b>100 гр</b>	<b>25 ккал</b>	<b>25 ккал</b>
Обед	Икра кабачковая	30 гр	50 гр		
	Щи из свежей капусты с картофелем	150 гр	200 гр		
	Макаронник с печенью	120гр	160 гр		
	Пюре из свеклы	50 гр	60 гр		
	Компот из сушеных фруктов	150 гр	180 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20 гр	20 гр		
	Хлеб ржаной	40 г гр	50 гр		
<b>Итого за обед</b>		<b>560гр</b>	<b>720 гр</b>	<b>654 ккал</b>	<b>831,5ккал</b>
Полдник	Печенье сахарное	30 гр	30 гр		
	Чай с лимоном	150/7/4 гр	180/10/8 гр		
<b>Итого за полдник</b>		<b>190 гр</b>	<b>228 гр</b>	<b>293,4 ккал</b>	<b>254,1ккал</b>
Ужин	Картофель тушеный в соусе	100гр	150 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20 гр	20 гр		
	Сок фруктовый	150гр	180 гр		
<b>Итого за ужин</b>		<b>270 гр</b>	<b>350 гр</b>	<b>244,1 ккал</b>	<b>331,8ккал</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450гр</b>	<b>1813 гр</b>	<b>1561,5 ккал</b>	<b>1807 ккал</b>

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	20 гр	20 гр		
	Масло сливочное крестьянское	5 гр	10 гр		
	Кофейный напиток	150 гр	180 гр		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330гр</b>	<b>410 гр</b>	<b>352 ккал</b>	<b>446 ккал</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100 гр	100 гр		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100 гр</b>	<b>100 гр</b>	<b>38 ккал</b>	<b>38 ккал</b>
Обед	Огурец соленый	30 гр	50 гр		
	Суп – лапша домашняя	150 гр	200 гр		
	Птица тушеная в соусе с овощами	180 гр	230 гр		
	Компот из сухофруктов (яблоко)	150 гр	180 гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20 гр	20 гр		
	Хлеб ржаной	40 гр	50 гр		
<b>Итого за обед</b>		<b>570 гр</b>	<b>730 гр</b>	<b>545ккал</b>	<b>687 ккал</b>
Полдник	Вафли десертные	30 гр	30 гр		
	Чай с сахаром	150/7 гр	180/10 гр		
<b>Итого за полдник</b>		<b>187 гр</b>	<b>220 гр</b>	<b>184,4 ккал</b>	<b>200 ккал</b>
Ужин	Запеканка из макарон с творогом	100 гр	150 гр		
	Соус молочный сладкий	30 гр	30гр		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20 гр	20 гр		
	Напиток «Шиповник»	150гр	180 гр		
<b>Итого за ужин</b>		<b>300 гр</b>	<b>380 гр</b>	<b>404,5 ккал</b>	<b>473,2 ккал</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1487 гр</b>	<b>1840 гр</b>	<b>1523,5 ккал</b>	<b>1844,2 ккал</b>

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