

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

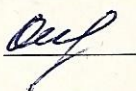
Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 43
 Н.В. Сошникова

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	150/4	200/6		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Масло сливочное крестьянское	5	5		
	Чай с сахаром	150/7	180/10		
Итого за завтрак		332	405	360 ккал	432,5 ккал
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100		
Итого за второй завтрак		100	100	38 ккал	38 ккал
Обед	Икра морковная	30	50		
	Суп картофельный с клецками	150/15	200/25		
	Тефтеля рыбная	50	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		535	675	503 ккал	626,3 ккал
Полдник	Вафли десертные	30	30		
	Чай с сахаром	150/7	180/10		
Итого за полдник		187	220	184 ккал	199,6 ккал
Ужин	Яйцо вареное	1 шт /40	1 шт/40		
	Икра кабачковая	30	50		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Кофейный напиток	150	180		
Итого за ужин		180	220	92,5 ккал	116,9 ккал
Итого за день		1334	1620	1380 ккал	1544 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)

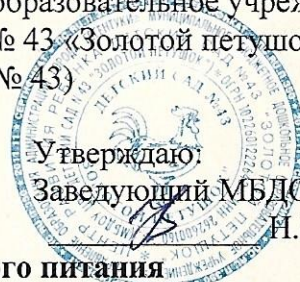
Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Каша жидкая манная	100	150		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Масло сливочное крестьянское	5	5		
	Чай с сахаром	150/7	180/10		
Итого за завтрак		286	378	274 ккал	398 ккал
Второй завтрак	яблоко	100	100		
Итого за второй завтрак		100	100	38 ккал	38 ккал
Обед	Икра свекольная	30	50		
	Щи из свежей капусты	150	200		
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	230		
	Компот из свежих плодов	150	180		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Хлеб ржаной	40	50		
Итого за обед		520	650	494 ккал	605 ккал
Полдник	Печенье сахарное	20	20		
	Чай с лимоном	150/7/4	180/10/8		
Итого за полдник		170/7	200/10	184 ккал	200 ккал
Ужин	Суп молочный овсяной	150	200		
	Хлеб, пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Какао с молоком	150	180		
Итого за ужин		305	375	273 ккал	328 ккал
Итого за день		1488	1813	1301 ккал	1607 ккал

Составил: Слюсарева М.И. М/С Слюсарева М.И.

Ответственный за организацию питания: Кайванова Т.Б. 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

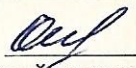
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»

1 НЕДЕЛЯ день 3

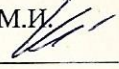
(среда)

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	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	100/5	150/5		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Масло сливочное крестьянское	5	5		
	Чай с молоком	150	180		
Итого за завтрак		280	360	346 ккал	414 ккал
Второй завтрак	Напиток «Шиповник»	100	100		
Итого за второй завтрак		100	100	38 ккал	38 ккал
Обед	Икра морковная	30	50		
	Суп картофельный с бобовыми(горохом)	150	200		
	Суфле куриное	50	70		
	Капуста тушеная	110	130		
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150	180		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Хлеб ржаной	40	50		
Итого за обед		550	700	520 ккал	663 ккал
Полдник	Булочка ванильная	50	50		
	Чай с сахаром	150/7	180/10		
Итого за полдник		207	240	238 ккал	240 ккал
Ужин	Запеканка из макарон с творогом	150	200		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Кефир	130	150		
Итого за ужин		300	370	227 ккал	277 ккал
Итого за день		1437	1770	1369 ккал	1632 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	Картофель тушеный в соусе	100/15	120/30		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Масло сливочное крестьянское	5	5		
	Чай с сахаром	150/7	180/10		
Итого за завтрак		337	420	287,5 ккал	369.2ккал
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100		
Итого за второй завтрак		100	100	38 ккал	38 ккал
Обед	Икра свекольная	30	50		
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	200		
	Котлеты рубленые из говядины	50	70		
	Гречка отварная	110	130		
	Компот из свежих плодов	150	180		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Хлеб ржаной	40	50		
Итого за обед		495	640	571,6 ккал	702,7 ккал
Полдник	Булочка «веснушка»	50	50		
	Чай с лимоном	150/7/4	180/10/8		
Итого за полдник		211	248	292,1 ккал	252,8ккал
	Каша вязкая рисовая	150	200		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Какао с молоком	150	180		
Итого за ужин		255	325	276,4ккал	324,4ккал
Итого за день		1398	1733	1466 ккал	1688 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)



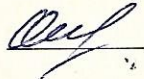
Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 43
 Н.В. Сошникова

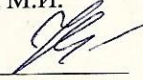
Ежедневное меню основного питания
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 Центр развития ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»

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	Рагу овощное	120/30	180/30		
	Масло сливочное крестьянское	5	5		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Чай с сахаром	150/7	180/10		
Итого за завтрак		250	433	263,8ккал	324,6ккал
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100		
Итого за второй завтрак		100	100	38 ккал	38 ккал
Обед	Горошек зеленый	30	50		
	Суп – лапша домашняя	150	200		
	Голубцы ленивые	120	160		
	Соус томатный с овощами	15	30		
	Компот из сушеных фруктов	150	180		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Хлеб ржаной	40	50		
Итого за обед		495	640	620,6 ккал	789,5 ккал
Полдник	Вафли десертные	30	30		
	Чай с сахаром	150/7	180/10		
Итого за полдник		187	220	284,7 ккал	299,6 ккал
Ужин	Омлет натуральный	60	80		
	Икра кабачковая	30	50		
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	20		
	Кофейный напиток	130	150		
Итого за ужин		240	300	176,8ккал	231,7 ккал
Итого за день		1272	1703	1383,9ккал	1682,8 ккал

Составил:  М/С Слюсарева М.И.

Ответственный за организацию питания :  Кайванова Т.Б.