



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ № 8
Н.П. Гребнова
Приказ №01-18/160 от 19.08.2022

МЕНЮ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей детский сад №8 "Ласточка"

Гороховец 2022год



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №8
Гребнова Н.П.

МЕНЮ (осень-зима) День 1 (понедельник)
(возрастная категория: 1,5 до 3; от 3 до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У		Я	С
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
ЗАВТРАК 1										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным и сахаром	160	210	4,27	3,09	3,96	4,07	28,93	36,98	161	197
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
Бутерброд с маслом	35/5	35/5	2,81	2,81	7,55	3,98	16,98	16,98	115,3	115,3
ЗАВТРАК 2										
Сок	150	180	0,75	0,90			15,15	18,18	64	76
ОБЕД										
Суп по-польски со сметаной	180	200	1,68	2,1	2,69	3,36	9,71	12,14	69,8	87,25
Рагу из овощей с мясом отварным	130	190	1,66	2,36	8,66	10,96	9,11	14,41	121	166
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,2	69,6
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
ПОЛДНИК										
Вафли	30	40	2,22	2,96	3	4	22,86	30,4	121,8	162,4
Чай не сладкий	150	180							0,00	0,00
УЖИН										
Вареники ленивые с молочным соусом	80/40	110/40	8,91	14,83	7,89	10,86	9,21	15,31	144	218
Кисель	150	180					8,36	10,026	37,2	44,64
Хлеб пшеничный	25	45	2,81	3,81	3,98	4,98	16,98	17,98	115,3	117,3
Итого в день			27,612	38,11	40,280	45,29	175,03	218,35	1,168,35	1,446,5

Ст. повар _____

Калькулятор _____



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №8
Гребнова Н.П.

МЕНЮ (осень-зима) День 3 (среда)
(возрастная категория: 1,5 до 3; от 3 до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У		Я	С
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
ЗАВТРАК 1										
Запеканка из творога с молочным соусом	100/30	110/30	4,05	5,39	5,69	6,38	25,5	32,02	168	207
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
Бутерброд с маслом	35/5	35/5	2,81	2,81	7,55	3,98	16,98	16,98	115,3	115,3
ЗАВТРАК 2										
Фрукт	100	100	0,75	0,90			15,15	18,18	64	76
ОБЕД										
Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,66	3,35	5,02	37,56	56,34
Суп картофельный с клецками	180	200	1,68	2,1	2,69	3,36	9,71	12,14	69,8	87,25
Котлета мясная с томатно-сметанным соусом	60	60	9,32	12,42	7,07	9,42	9,64	12,86	139	185,34
Каша гречневая рассыпчатая	100	120	6,8	8,6	4,88	6,1	30,92	38,65	195	243,75
Хлеб ржаной.	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,2	69,6
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
ПОЛДНИК										
Хлеб пшеничный	25	30	7,65	7,65	11,35	11,35	33,4	33,4	288	288
Молоко кипяченое	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
УЖИН										
Блины с повидлом	100/20	110/20	8,77	17,54	6,025	12,05	8,575	17,15	130	260
Чай без сахара	150	180	3,15	3,67					89	107
Итого в день			52,87	71,43	56,385	67,43	229,515	281,12	1,637,35	2,033,94

Ст.повар _____

Калькулятор _____



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №8
Гребнова Н.П.

МЕНЮ (осень-зима) День 4 (четверг)
(возрастная категория: 1,5 до 3; от 3 до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У		Я	С
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
ЗАВТРАК 1										
Омлет натуральный	90	100	8,52	9,62	11,69	12,79	5,05	6,06	160	180
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
Бутерброд с маслом	35/5	35/5	2,81	2,81	7,55	3,98	16,98	16,98	136	136
ЗАВТРАК 2										
Фрукт	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	76	76
ОБЕД										
Салат из белокочанной капусты	40	60	0,39	0,59	2,045	3,069	1,23	2,24	29	45
Щи из свежей капусты с картофелем	180	200	1,4	1,75	3,9	4,88	6,78	8,48	67,8	84,75
Рыба, запечённая в сметанном соусе	60	80	6,87	9,14	3,52	4,92	1,49	1,94	65	89
Рис припущенный	95	120	3,458	4,61	0,494	0,659	18,686	24,914	133,3	159,96
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,2	69,6
Компот из лимонов	150	180	0,33	0,40	0,15	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
ПОЛДНИК										
Булочка домашняя	60	60	3,25	4,73	4,88	6,88	7,28	14,56	179	179
Какао с молоком	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	89	107
УЖИН										
Макароны отварные с сыром	120	140	4,42	5	3,61	4,52	21,16	26,45	134,76	168,45
Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	6,99	28	40
Итого в день			40,648	49,92	44,459	49,668	146,116	181,54	1,304,51	1,527,46

Ст.повар _____

Калькулятор _____



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №8
Гребнова Н.П.

МЕНЮ (осень-зима) День 5 (пятница)
(возрастная категория: 1,5 до 3; от 3 до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У		Я	С
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
ЗАВТРАК 1										
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	100	120	8,86	11,79	5,98	6,77	44,7	57,95	268	340
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
Бутерброд с маслом сливочным	35/5	35/5	2,81	2,81	7,55	7,55	16,98	16,98	136	136
ЗАВТРАК 2										
Салат из моркови	40	60	4,99	7,48	0,038	0,576	46,456	69,68	209	314
ОБЕД										
Суп рыбный	180	200	12,74	15,93	0,6	0,75	9,22	11,53	105,44	131,8
Тефтели мясные (с рисом) 2-вариант	70	80	8,14	5	9,04	12,53	10,3	13,79	155	212
Капуста тушеная	100	120	2,48	3,1	3,88	4,86	11,31	14,14	90,12	112,65
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,2	69,6
Сок	150	180	0,75	0,90			15,15	18,18	64	76
ПОЛДНИК										
Печенье	30	30	3,5	3,5	3,75	3,75	34,77	34,77	187	187
Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102
УЖИН										
Винегрет овощной – Д/Сад		100	1,77	1,969	4,718	5,242	8,799	9,777		948
Салат из свеклы -Ясли	40		0,57		2,44		3,35		37,56	
Картофельное пюре-Ясли	100		2,29		3,46		18,41		113,88	
Чай с лимоном	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Хлеб пшеничный	25	45	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,5	117,5
Итого в день			52,36	59,97	42,27	49,74	200,939	248,047	1,510,04	2,563,75

Ст.повар _____

Калькулятор _____



«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ №8
 Гребнова Н.П.

МЕНЮ (осень-зима) День 6 (понедельник)
 (возрастная категория: 1,5 до 3; от 3 до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У		Я	С
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
ЗАВТРАК 1										
Суп молочный с вермишелью	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166	203
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
Бутерброд с маслом	35/5	35/5	2,81	2,81	7,55	3,98	16,98	16,98	115,3	115,3
ЗАВТРАК 2										
Сок	150	180	0,75	0,90			15,15	18,18	64	76
ОБЕД										
Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56	0,85	2,03	3,05	3,46	5,19	34,4	51,54
Борщ вегетарианский со сметаной	180	200	2,19	2,74	4,76	5,95	10,94	13,68	95,4	119,25
Плов из птицы	130	160	15,12	20,3	12,76	17	26,76	35,69	282	377
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,2	69,6
Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,15	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
ПОЛДНИК										
Вафли	30	40	2,22	2,96	22,86	4	121,8	30,4	121,8	162,4
Чай без сахара	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102
УЖИН										
Сырники из творога со сметанным соусом	90/30	110/30	9,3	18,69	6,33	12,67	5,38	11,4	116	234
Какао с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89
Хлеб пшеничный	25	45	2,81	3,81	3,98	4,98	16,98	17,98	115,3	117,3
Итого в день			52,31	73,31	74,05	67,04	313,65	258,38	1,479,15	1,909,09

Ст.повар _____

Калькулятор _____



«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ №8
 Гребнова Н.П.

МЕНЮ (осень-зима) День 7 (вторник)
 (возрастная категория: 1,5 до 3; от 3 до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У		Я	С
			Я	С	Я	С	Я	С		
ЗАВТРАК 1										
Драчена	90	100	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166	205
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
Бутерброд с маслом сливочным	35/5	35/5	2,81	2,81	7,55	7,55	16,98	16,98	136	136
ЗАВТРАК 2										
Салат из моркови	40	60	4,992	7,488	0,384	0,576	46,456	69,684	209	313,8
ОБЕД										
Салат из свеклы	40	60	0,57	0,855	2,436	3,654	3,344	5,016	37,56	56,34
Суп картофельный с вермишелью	180	200	1,935	2,15	2,044	2,27	12,342	13,714	75,42	83,8
Котлеты рыбные (запечённые с водой)	60	60	8,09	8,09	2,54	2,54	6,41	6,41	81	81
Капуста тушеная	100	120	2,1	2,48	3,24	3,88	9,43	11,314	75,1	90,12
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,2	69,6
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,0105	0,02	20,83	24,99	84,74	101,7
ПОЛДНИК										
Хлеб пшеничный	25	35	2,81	3,81	3,98	4,98	16,98	17,98	115,3	117,3
Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102
УЖИН										
Каша из пшена и риса «Дружба» молочная вязкая	210	200	8,45	8,45	7,95	11,22	46,54	52,29	333,9	334
Чай с сахаром	150	180	149	179	0,01	0,02			28	40
Итого в день										
			40,735	45,12	39,155	41,24	183,572	212,258	1,485	1,854

Ст.повар _____

Калькулятор _____



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №8
Гребнова Н.П.

МЕНЮ (осень-зима) День 8 (среда)
(возрастная категория: 1,5 до 3; от 3 до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У		Я	С
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
ЗАВТРАК 1										
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным и сахаром	160	210	3,69	4,91	5,40	6,0	17,62	23,47	134	168
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
Бутерброд с маслом	35/5	35/5	2,81	2,81	7,55	3,98	16,98	16,98	136	136
ЗАВТРАК 2										
Фрукт	100	100	0,64	0,75					64	76
ОБЕД										
Салат из белокочанной капусты	40	60	0,39	0,59	2,045	3,69	1,23	2,24	29	45
Щи из свежей капусты с картофелем	180	200	1,253	1,338	3,518	3,908	6,107	6,786	61,02	67,8
Жаркое по-домашнему	170	210	20,80	27,53	5,33	7,47	18,50	21,95	205	265
Хлеб ржаной.	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,2	69,6
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,0105	0,02	20,83	24,99	84,74	101,7
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом	80	80	6,18	6,18	3,22	3,22	55,32	55,32	178	178
Какао с молоком	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102
УЖИН										
Бигус овощной с курицей	160	210	15,12	20,30	12,76	17,00	26,76	35,69	282	377
Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	6,99	28	28
Хлеб пшеничный	25	45	2,668	4,802	11,325	20,385	11,875	21,375	68,5	123,3
Итого в день			62,82	80,62	57,609	73,453	210,442	252,58	1,478	1,828

Ст.повар _____

Калькулятор _____



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №8
Гребнова Н.П.

МЕНЮ (осень-зима) День 9 (четверг)
(возрастная категория: 1,5 до 3; от 3 до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У		Я	С
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
ЗАВТРАК 1										
Каша овсяная «Геркулес» с с маслом и сахаром	85	95	8,52	9,62	11,69	12,79	5,05	6,06	351	434
Кофейный напиток с молоком.	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
Бутерброд с маслом	35/5	35/5	2,81	2,81	7,55	3,98	16,98	16,98	136	136
ЗАВТРАК 2										
Фрукт	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	76	76
ОБЕД										
Суп картофельный с горохом	180	200	3,953	4,392	3,794	4,216	11,752	13,058	106,6	133,25
Сердце говяжье тушёное с овощами в соусе	70	80	11,34	12,96	9,296	10,624	7,721	8,82	159,6	182,4
Макароны отварные	90	120	3,458	4,610	0,494	0,659	18,686	24,914	93,06	124,08
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,2	69,6
Компот из лимонов	150	180	0,33	0,40	0,15	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
ПОЛДНИК										
Бутерброд с сыром	25/15	45/20	3,25	4,73	4,88	6,88	7,28	14,56	79,5	139
Какао с молоком	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102
УЖИН										
Салат из квашеной капусты	40	60	0,39	0,59	2,045	3,69	1,23	2,24	29	45
Картофель, запечённый в сметанном соусе	150	180	3,59	5,59	6,10	8,10	19,36	21,36	147	160
Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	6,99	28	40
Итого в день			38,321	47,35	41,019	46,119	153,47	182,11	1,454,13	1,823,58

Ст.повар _____

Калькулятор _____



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №8
Гребнова Н.П.

МЕНЮ (осень-зима) День 10 (пятница)
(возрастная категория: 1,5 до 3; от 3 до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У		Я	С
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
ЗАВТРАК 1										
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным и сахаром	160	210	2,4	3,18	3,82	3,89	21,04	26,98	128	153
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
Бутерброд с маслом	35/5	35/5	2,81	2,81	7,55	3,98	16,98	16,98	115,3	115,3
ЗАВТРАК 2										
Салат из моркови	40	60	4,99	7,488	0,038	0,576	46,456	69,68	209	314
ОБЕД										
Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой	180	200	1,6	2	4,09	5,11	13,55	16,93	97,4	121,75
Гуляш из отварного мяса	70	90	7,01	9,24	11,28	14,77	3,81	5,01	144,5	190
Каша гречневая рассыпчатая	90	120	6,8	8,6	4,88	6,1	30,92	38,64	190	240
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,2	69,6
Сок	150	180	0,75	0,90			15,15	18,18	64	76
ПОЛДНИК										
Печенье	30	30	3,5	3,5	3,75	3,75	34,77	34,77	187	187
Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102
УЖИН										
Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,66	3,35	5,02	37,56	56,34
Суфле из рыбы	90	100	13,07	17,24	5,76	6,74	7,73	9,63	122	151
Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41
Хлеб пшеничный	25	45	2,81	3,81	3,98	4,98	16,98	17,98	115,3	117,3
Итого в день			50,13	62,99	54,15	60,96	216,7	255,13	1,667,01	2,051,1

Ст.повар _____

Калькулятор _____