

Заведующая МБДОУ д/с № 16
«Красная шапочка»
О.И.Лазуткина



Завтрак

1-й день по 10- дневному меню

Яйцо вареное				
Икра кабачковая(консерв)	1шт.	63	1шт.	63
Хлеб ржаной	60	43,02	60	43,02
Масло сливочное	30	78	40	80
Чай с лимоном	5	37,5	5	37,5
Сок фруктовый	150/5	29	200/7	45,6
	180	88	200	97,78

Обед

Суп с рыбными консервами				
Гуляш	150	75,26	200	133,8
Пюре картофельное	60/60	160,8	80/80	214,4
Огурцы соленые	120	106,1	150	132,6
Хлеб пшеничный	30	5,4	30	5,4
Компот из сухофруктов	50	106	60	127,2
	150	66	200	88

Полдник

Молоко				
Печенье	150	146	180	93,6
	40	234,6	40	234,6

Цена (ясли): 130,37 (сад):154,4

Белки-43,39 жиры-33,36 углеводы-147,14 калории-1210,68
Белки-55,57,жиры-41,03 углеводы-177,68 калории-1376,5



Завтрак

2-й день по 10- дневному меню

Каша вязкая молочная рисовая	150/5	249,85	200/5	333
Сыр российский	15	52,9	15	52,9
Хлеб пшеничный	30	63,6	40	84,6
Масло сливочное	5	37,5	5	37,5
Чай с сахаром	150	28	200	44,4
10 ч Яблоки свежие	150	66,5	150	66,5

Обед

Суп картофельный с лапшой домашней	150	132	200	132
Котлета из птицы	60/5	159	80/5	254,4
Рагу из овощей	120/5	201,6	150/5	166
Хлеб пшеничный	25	53	30	63,6
Хлеб ржаной	25	50	30	60
Кисель из яблок свежих	150	104,4	200	139,2

Полдник

Кефир	150	101,7	180	101,7
Булочка «Творожная»	50	153	50	153

Цена (ясли):93,17 (сад):112,01

Белки-39,74 жиры-48,27 углеводы-197,77 калории-1400,15 (ясли)
Белки-47,64 жиры-55,69 углеводы-233,64 калории-1688,8 (сад)



Завтрак

3-й день по 10- дневному меню

Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	290	120/10	348
Какао с молоком	150	113,1	200	150,8
Хлеб ржаной	30	60	40	80
Масло сливочное	5	37,5	5	37,5
10 ч Напиток овощной	180	82	200	91,11

Обед

Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	84,9	200/5	113,2
Котлета из говядины	60	199,7	80	265,43
Макароны отварные с маслом	130	195	130	195
Помидор соленый	30	4,8	30	4,8
Компот из свежих яблок	150	102	200	136
Хлеб пшеничный	50	106	60	127,2

Полдник

Ряженка	150	82,5	180	99
Булочка Умница йод.	50	91	50	91

Цена: (ЯСЛИ) 127,45 (САД) 152,65

Белки-54,18 жиры-44,58 углеводы-222,7 калории-1448,5

Белки-65,94 жиры-53,71 углеводы-266,13 калории-1739,04

Заведующая МБДОУ д/с № 16



«Красная шапочка»

О.И.Лазуткина

Завтрак

4-й день по 10- дневному меню

Каша манная молочная жидкая	150/2	85,65	200/5	410
Сыр российский	15	52,9	15	52,9
Хлеб пшеничный	30	63,6	40	84,6
Масло сливочное	5	37,5	5	37,5
Чай с лимоном	150/5	29	200/7	45,6
10 ч Бананы свежие	100	100	100	100

Обед

Суп картофельный с бобовыми	150	102,75	200	137
Тефтели рыбные с соусом	60/30	115	80/50	184
Рис припущенный	130	185,8	150	200
Огурцы соленые	30	5,4	30	5,4
Хлеб пшеничный	50	106	60	127,2
Напиток из плодов шиповника	150	102	200	136

Полдник

Молоко кипяченое	150	101,7	180	93,6
вафли	40	110,43	40	177

Цена: (ЯСЛИ):93,82(САД): 109,51

Белки-41,01 жиры-48,07 углеводы-216,34 калории-1477,55
Белки-53,12 жиры-56,38 углеводы-243,15 калории-1790,8



Завтрак

5-й день по 10- дневному меню

Сырники из творога с молоком сгущенным	120/10	214,8	150/10	348
Хлеб ржаной	30	60	40	80
Масло сливочное	5	37,5	5	37,5
Чай с сахаром	150	28	200	44,4
Яблоки свежие	150	66,5	150	66,5

Обед

Суп картофельный с вермишелью	150	47,11	200	83,8
Запеканка картофельная с мясом	180/5	266,63	250/5	370
Хлеб пшеничный	25	53	30	63,6
Помидор соленый	30	4,8	30	4,8
Хлеб ржаной	25	50	30	60
Компот из сухофруктов	150	66	200	88

Полдник

Кефир	150	101,7	180	101,7
Крендель сахарный	70	254,8	70	254,8

Цена ЯСЛИ-141,74 САД-178,33

Белки-50,09 жиры—42,94 углеводы-169,33 калории-1250,84 (ЯСЛИ)

Белки-62,41 жиры—56,75 углеводы-210,9 калории-1603,1 (САД)

ЗАВЕДУЮЩАЯ МБДОУ д/с №16
«Красная шапочка»
О.И.Лазуткина



Завтрак

6-й день по 10- дневному меню

Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	211,3	106/5	279,9
Горошек зелен. консерв.	40	33,44	40	33,44
Масло сливочное	5	37,5	5	37,5
Хлеб пшеничный	30	63,6	40	84,6
Чай с лимоном	150/5	29	200/7	45,6

Сок фруктовый в ассортименте	180	88	200	97,78
------------------------------	-----	----	-----	-------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	50,85	200/5	67,8
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60	199,7	80	265,43
Каша гречневая рассыпчатая	120/5	249,6	150/5	312
Огурцы соленые	30	5,4	30	5,4
Хлеб пшеничный	50	106	60	127,2
Кисель из яблок свежих	150	104,4	200	139,2

Полдник

Ряженка	150	82,5	180	99
Печенье сдобное	40	234,6	40	234,6

Цена ЯСЛИ-103,13 САД-125,33

Белки-36,64 жиры—52,07 углеводы-198,61 калории-1489,19 (ЯСЛИ)

Белки-46,21 жиры—61,88 углеводы-240,74 калории-1776,02(САД)

ЗАВЕДУЮЩАЯ МБДОУ д/с №16
«Красная шапочка»



О.И.Лазуткина

Завтрак

7-й день по 10- дневному меню

Суп молочный с макаронными изделиями	150/2	85,65	200/3	114,2
Хлеб ржаной	30	60	40	80
Масло сливочное	5	37,5	5	37,5
Сыр российский	10	45	15	52,9
Какао с молоком сгущенным	150	116,4	200	149
10 ч Яблоки свежие	150	66,5	150	66,5

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	66	200/5	88
Зразы рыбные рубленые с яйцом	60/5	153	80/5	204
Пюре картофельное	120	106,1	150	132,6
Помидор соленый	30	4,8	30	4,8
Хлеб пшеничный	25	53	30	63,6
Хлеб ржаной	25	50	30	60
Компот из сухофруктов	150	66	200	88

Полдник

Молоко кипяченое	150	146	180	93,6
Ватрушка с творогом	50	120	75	120

Цена (ЯСЛИ): 96,433 (САД): 114,54

Белки-35,84 жиры-41,13 углеводы-147,84 калор-1175,95

Белки-47,71 жиры-50,35 углеводы-190,35 калор-1354,7

ЗАВЕДУЮЩАЯ МБДОУ д/с №16
«Красная шапочка»



О.И.Лазуткина

Завтрак

8-й день по 10- дневному меню

Вареники ленивые отварные с маслом	100/5	161	120/5	193,2
Хлеб пшеничный	30	63,6	40	84,6
Масло сливочное	5	37,5	5	37,5
Чай с сахаром	150	28	200	44,4
10 ч Напиток овощной	180	82	200	91,11

Обед

Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	81	200/28	108
Плов из птицы	60/140	408	80/160	459
Огурцы соленые	30	5,4	30	5,4
Хлеб пшеничный	50	106	60	127,2
Компот из яблок свежих	150	102	200	136

Полдник

Кефир	150	101,7	180	101,7
Пирожок печеный с повидлом	75	359	75	359

Цена (ЯСЛИ):123,6 (САД):144,25

Белки-61,23 жиры—54,15 углеводы-226,23 калории-1567,4

Белки-67,83 жиры—57,83 углеводы-271,28 калории-1747,11

Заведующая МБДОУ д/с № 16



«Красная шапочка»
О.И.Лазуткина

Завтрак

9-й день по 10- дневному меню

	ЯСЛИ	КАЛОР.	САД	КАЛОР.
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150/5	243,75	200/5	325
Хлеб ржаной	30	60	40	80
Масло сливочное	5	37,5	5	37,5
Кофейный напиток с молоком	150	113,9	200	151,8
10 ч Бананы свежие	100	100	100	100

Обед

Суп картофельный с клецками	150	71,85	200	95,76
Котлеты из говядины	60	199,7	80	265,4
Капуста тушеная	120	81,92	150	147
Хлеб пшеничный	25	53	30	63,6
Хлеб ржаной	25	50	30	60
Напиток из плодов шиповника	150	120	200	136

Полдник

Ряженка	150	82,5	180	99
Коржики молочные	50	187,3	50	187,3

Цена (ЯСЛИ): 101,55 (САД): 128,24

Белки-40,11 жиры-44,41 углеводы-204,71 калории-1401,45(ЯСЛИ)
Белки-51,67 жиры-57,47 углеводы-253,86 калории-1726,22(САД)



Заведующая МБДОУ д/с № 16
«Красная шапочка»
О.И.Лазуткина

Завтрак

10-й день по 10- дневному меню

	ясли	калор	сад	калор
Оладьи с повидлом	120/10	166	120/10	350
Масло сливочное	5	37,5	5	37,5
Хлеб пшеничный	30	63,6	40	84,6
Чай с лимоном	150/5	29	200/7	45,6
10 ч яблоки свежие	150	66,5	150	66,5

Обед

Суп картофельный с крупой	150	69,9	200	93,2
Котлеты рыбные	60/5	164/4	80/5	219,2
Картофель запеченный в сметанном соусе	120	117,6	150	147
Хлеб пшеничный	50	106	60	127,2
Компот из сухофруктов	150	66	200	88

Полдник

кефир	150	101,7	180	99
вафли	40	177	40	177

Цена (Ясли): 78,42 (Сад):90,88

Белки-14,83 жиры-25,41 углеводы- 101,55 калории- 657,3(ясли)
Белки-43,26 ,жиры-54,72 углеводы-233,45 калории-1537,5(сад)