



Согласовано:  
 Заведующим МДОБУ «Берёзка»  
 Алиева Г.П.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 1 ДЕНЬ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	104
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,34	7,76	14,53	139,1	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,46</b>	<b>18,16</b>	<b>40,472</b>	<b>414,4</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Суп картофельный на костном бульоне	250	2,13	2,7	12,01	107,5	42
	Макароны отварные с маслом	130	4,69	8,69	29,5	213,09	44
	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31	12
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	72
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	76
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,82	5,04	4,45	66,43	19
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,58	86
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>25,38</b>	<b>30,27</b>	<b>105,83</b>	<b>822,03</b>	
Полдник	Каша молочная рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	98
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>9,59</b>	<b>11,27</b>	<b>40,222</b>	<b>350,21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>33,32</b>	<b>41,39</b>	<b>203,12</b>	<b>1,204,81</b>	



Составлено  
Заведующим МДОБУ «Березка»  
Алиева Г.П.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 1 ДЕНЬ**

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	187,04	94
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,34	7,76	14,53	139,1	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,28</b>	<b>16,76</b>	<b>40,722</b>	<b>376,54</b>	
Второй завтрак	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>22,3</b>	<b>125,1</b>	
Обед	Суп гороховый на костном бульоне	250	8,46	2,34	23,48	148,82	32
	Овощное рагу с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	65
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
	Салат из моркови и яблок	40	0,56	3,48	5,24	54,6	16
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,58	86
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>13,47</b>	<b>12,67</b>	<b>84,01</b>	<b>502,05</b>	
Полдник	Макароны сладкие с маслом	120	5,24	5,77	42,6	232,6	5
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>5,6</b>	<b>5,77</b>	<b>42,672</b>	<b>283</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>34,51</b>	<b>30,88</b>	<b>183,53</b>	<b>1,124,9</b>	



СОГЛАСОВАНО:  
 Заведующим МДОБУ «Берёзка»  
 Алиева Г.П.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 1 ДЕНЬ**

**СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	98
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,34	7,76	14,53	139,1	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,68</b>	<b>18,16</b>	<b>39,602</b>	<b>411,88</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
Обед	Лапша домашняя на курином бульоне	250	2,45	4,89	13,91	109,38	48
	Гречка отварная	130	6,15	7,77	30,67	217,21	39
	Гуляш из мяса птицы с подливом	80	14,14	11,4	3,63	173,25	56
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,58	86
	Салат из репчатого лука	40	0,55	1,08	3,24	25,18	12
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>29,05</b>	<b>26,62</b>	<b>107,17</b>	<b>783,79</b>	
Полдник	Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	76
	Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	81
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>8,93</b>	<b>8,138</b>	<b>42,95</b>	<b>280,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1451</b>	<b>48,62</b>	<b>54,5</b>	<b>226,87</b>	<b>1005,4</b>	



СОГЛАСОВАНО:  
 Заведующим МДОБУ «Берёзка»  
 Алиева Г.П.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 1 ДЕНЬ**

**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	92
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,34	7,76	14,53	139,1	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,56</b>	<b>17,71</b>	<b>41,402</b>	<b>410,88</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0	10,1	42,22	79
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	
Обед	Суп крестьянский на костном бульоне	250	2,4	3,17	19,76	106,5	40
	Картофельное пюре	130	3,39	4,69	27,66	128,92	48
	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31	12
	Котлета рыбная	70	21,7	6,23	5,17	165,27	62
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,58	86
	Салат из моркови	40	0,605	3,545	4,845	52,96	18
<b>Итого за обед</b>	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
		<b>760</b>	<b>34,545</b>	<b>21,065</b>	<b>116,245</b>	<b>743,42</b>	
Полдник	Домашняя выпечка	60	5,6	4,3	24,48	182,3	89
	Какао	200	3,67	3,19	15,82	107	82
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>9,27</b>	<b>7,49</b>	<b>40,3</b>	<b>289,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>36,84</b>	<b>41,08</b>	<b>207,2</b>	<b>1227,09</b>	



СОГЛАСОВАНО:  
Заведующим МДОБУ «Берёзка»  
Алиева Г.П.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 1 ДЕНЬ**

**ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,34	7,76	14,53	139,1	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,91</b>	<b>15,49</b>	<b>42,312</b>	<b>390,5</b>	
Второй завтрак	Напиток Снежок	180	7,2	5,76	7,56	120,6	22
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>7,2</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>120,6</b>	
Обед	Борщ со сметаной на костном бульоне	250	1,95	2,13	10,53	70	26
	Плов с мясом птицы	200	9,45	5,85	26,88	195,15	70
	Салат из свеклы отварной	40	0,84	3,6	4,95	55,56	16
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,58	86
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>18</b>	<b>13,06</b>	<b>98,08</b>	<b>579,48</b>	
Полдник	Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	92
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>6,22</b>	<b>9,95</b>	<b>26,872</b>	<b>271,78</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>33,55</b>	<b>33,4</b>	<b>162,18</b>	<b>1052</b>	



**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 1 ДЕНЬ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	98
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,34	7,76	14,53	139,1	2
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,68</b>	<b>18,16</b>	<b>39,602</b>	<b>411,88</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,6	0,14	15	66	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	
Обед	Суп вермишелевый на костном бульоне	250	4,29	3,33	20,9	130,73	22
	Гречка отварная	130	6,15	7,77	30,67	217,21	39
	Гуляш из мяса птицы с подливом	80	14,14	11,4	3,63	173,25	56
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,58	86
	Салат из моркови и яблок	40	0,56	3,48	5,24	54,6	16
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>30,9</b>	<b>27,46</b>	<b>116,16</b>	<b>834,56</b>	
Полдник	Макароны сладкие с маслом	120	5,24	5,77	42,6	232,6	5
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>5,6</b>	<b>5,77</b>	<b>42,672</b>	<b>283</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>50,575</b>	<b>59,95</b>	<b>141,4</b>	<b>1324</b>	



СОГЛАСОВАНО:  
 Заведующим МДОБУ «Берёзка»  
 Алиева Г.П.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 1 ДЕНЬ**

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	92
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,34	7,76	14,53	139,1	2
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,56</b>	<b>17,71</b>	<b>41,402</b>	<b>410,88</b>	
Второй завтрак	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>30</b>	<b>0,84</b>	<b>0,99</b>	<b>23,19</b>	<b>106,7</b>	
Обед	Рассольник на костном бульоне	250	1,89	2,52	15,49	93,28	34
	Макароны отварные с маслом	130	4,69	8,69	29,5	213,09	44
	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31	12
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	72
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,58	86
	Салат из белокачанной капусты	40	0,82	5,04	4,45	66,43	19
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>24,95</b>	<b>30,1</b>	<b>112,53</b>	<b>817,97</b>	
Полдник	Каша молочная пшенная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	104
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>9,37</b>	<b>11,27</b>	<b>41,092</b>	<b>352,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>46,31</b>	<b>44,72</b>	<b>135,96</b>	<b>989</b>	



СОГЛАСОВАНО:  
 Заведующим МДОБУ «Берёзка»  
 Алиева Г.П.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 1 ДЕНЬ**

**СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	104
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,34	7,76	14,53	139,1	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,46</b>	<b>18,16</b>	<b>40,472</b>	<b>414,4</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Суп с клецками на костном бульоне	250	7,85	4,43	44,88	250,75	35
	Каша пшеничная	130	8,55	7,23	41,17	270,5	44
	Гуляш из мяса птицы с подливом	80	14,14	11,4	3,63	173,25	56
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
	Салат из репчатого лука	40	0,55	1,08	3,24	25,18	12
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,58	86
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>33,65</b>	<b>25,02</b>	<b>132,44</b>	<b>893,87</b>	
Полдник	Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	76
	Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	81
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>8,93</b>	<b>8,138</b>	<b>42,95</b>	<b>280,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>53,78</b>	<b>67,32</b>	<b>126,26</b>	<b>1302,74</b>	



СОГЛАСОВАНО:  
 Заведующим МДОБУ «Берёзка»  
 Алиева Г.П.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 1 ДЕНЬ**

**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	187,04	94
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,34	7,76	14,53	139,1	2
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,28</b>	<b>16,76</b>	<b>40,722</b>	<b>376,54</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	79
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	
Обед	Суп гречневый на костном бульоне	250	4,7	4,63	19,32	134,29	39
	Картофельное пюре	130	3,39	4,69	27,66	128,92	48
	Рыба отварная с подливом	90	11,85	11,44	1,9	158	136
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
	Салат из моркови	40	0,605	3,545	4,845	52,96	18
	Хлеб пшеничный	10	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,58	86
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23,105</b>	<b>25,185</b>	<b>93,245</b>	<b>648,36</b>	
Полдник	Домашняя выпечка	60	5,6	4,3	24,48	182,3	89
	Какао	200	3,67	3,19	15,82	107	82
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>9,27</b>	<b>7,49</b>	<b>40,3</b>	<b>289,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>25,09</b>	<b>37,38</b>	<b>156,49</b>	<b>945,39</b>	



СОГЛАСОВАНО:  
 Заведующим МДОБУ «Берёзка»  
 Алиева Г.П.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 1 ДЕНЬ**

**ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,34	7,76	14,53	139,1	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,6</b>	<b>10,94</b>	<b>39,122</b>	<b>378,4</b>	
Второй завтрак	Напиток Снежок	180	7,2	5,76	7,56	120,6	22
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>88,5</b>	
Обед	Борщ со сметаной на костном бульоне	250	1,95	2,13	10,53	70	26
	Плов с мясом птицы	210	9,45	5,85	26,88	195,15	70
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,56	16
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>14,99</b>	<b>12,45</b>	<b>78,66</b>	<b>484,74</b>	
Полдник	Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	92
	Хлеб с маслом	30	2,03	3,21	11,34	127	2
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>9,27</b>	<b>7,49</b>	<b>40,3</b>	<b>289,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>33,55</b>	<b>33,4</b>	<b>162,18</b>	<b>1052</b>	