

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 552
620085, г. Екатеринбург, ул. Агрономическая, 64а, тел. 8 (343) 317-76-17



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 552

А.С. Насибуллина

Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет

Екатеринбург, 2022

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 1 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 200г	190	5	6	25	200
Батон с маслом	131	3	5	21	45
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
Итого:	359	8	12	55	445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Огурец консервированный 40 гр	5	0	0	1	40
Борщ с мясом со сметаной	100	4	6	9	200
Биточки рыбные	134	12	3	7	80
Картофельное пюре.	145	3	4	22	150
Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр.	53	2	0	12	30
Хлеб пшеничный 20 гр	45	1	0	10	20
Итого:	557	23	14	78	720
Полдник					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	84	1	4	10	60
Снежок 150 г	125	4	5	16	150
Омлет натуральный 100 гр.	148	8	10	3	100
Чай с сахаром.	50	0	0	12	200
Итого:	406	13	19	40	510
Всего:	1368	44	44	183	1775

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С. Насибуллина

Меню-раскладка
№ 2 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	157	4	5	20	180
Сыр 9 гр	29	2	2	0	9
Батон с маслом	133	3	5	22	45
Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	9	200
Итого:	358	9	13	50	434
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	40	0	0	10	100
Итого:	40	0	0	10	100
Обед					
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	29	1	2	3	60
Суп-пюре картофельный вегетарианский	130	3	5	16	200
Котлета из мяса кури.	134	15	4	6	80
Макаронные изделия отварные с овощами.	181	4	4	29	150
Компот из яблок и изюма 200 гр	59	0	0	14	200
Гренки 30 гр	77	3	0	16	30
Хлеб пшеничный 20 гр	33	1	0	7	20
Итого:	644	27	16	92	740
Полдник					
Салат из отварного картофеля, морск. капусты и репчат. лука с растит. маслом 50гр.	59	1	3	5	50
Кефир 150 г	85	4	5	6	150
Сырники из творога 100	327	14	17	20	100
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Итого:	509	19	25	41	500
Всего:	1551	55	54	194	1774

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 3 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	187	5	7	22	200
Батон с маслом	131	3	5	21	45
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Итого:	356	8	13	52	445
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	28	1	0	7	100
Итого:	28	1	0	7	100
Обед					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 60гр.	62	1	4	4	60
Суп овощной с мясом кури	134	7	8	6	200
Плов из отварного мяса говядины 150 гр.	263	11	12	23	150
Напиток из шиповника.	86	0	0	21	200
Хлеб ржаной 30 гр.	56	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	45	1	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	645	23	25	77	665
Полдник					
Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	113	1	8	7	60
Ряженка 150 г	129	5	9	6	150
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Шанежка с картофелем*1	214	5	7	28	80
Итого:	494	10	24	50	490
Всего:	1523	42	62	186	1700

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 4 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	189	5	7	26	180
Батон с маслом	132	3	5	21	45
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
Итого:	426	11	15	61	425
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат картофельный с огурцом	46	1	2	6	60
Суп гороховый с мясом со сметаной.	157	8	6	14	200
Суфле из печени 70 гр	138	16	6	2	70
Рагу из овощей..	122	3	5	15	150
Компот из яблок 200г	62	0	0	15	200
Хлеб ржаной 30 гр.	52	2	0	12	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
Итого:	624	31	20	74	730
Полдник					
Ряженка 150 г	128	5	9	6	150
Капуста в омлете	146	7	9	8	150
Чай с сахаром.	50	0	0	12	200
Печенье 30 гр	138	3	2	23	30
Итого:	462	15	19	49	530
Всего:	1559	58	54	195	1785

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 5 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200гр	191	5	6	24	200
Батон с маслом	129	3	5	21	45
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
Итого:	358	8	12	54	445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	47	1	0	10	100
Итого:	47	1	0	10	100
Обед					
Салат из белокачанной капусты с помидорами 60гр	43	1	3	4	60
Борщ с мясом со сметаной	100	4	6	9	200
Биточки рыбные	161	15	7	7	80
Картофельное пюре.	145	3	4	22	150
Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Итого:	626	27	20	82	740
Полдник					
Снежок 150 г	125	4	5	16	150
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	78	2	4	6	60
Чай с сахаром.	50	0	0	12	200
Ватрушка с творогом 80 гр	332	10	13	35	80
Итого:	585	16	22	70	490
Всего:	1617	51	54	216	1775

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 6 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	179	5	7	22	200
Молоко 9 гр	29	2	2	0	9
Батон с маслом	131	3	5	21	45
Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	9	200
Итого:	379	10	14	52	454
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	48	1	0	10	100
Итого:	48	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 30гр.	69	1	4	7	60
Суп-лапша с мясом курицы со сметаной	227	12	13	12	200
Бигус с мясом 180г	216	13	12	13	180
Компот из яблок 200г	62	0	0	15	200
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	12	30
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	677	29	29	69	695
Полдник					
Ряженка 150 г	129	5	9	6	150
Омлет натуральный 100 гр.	148	8	10	3	100
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
Итого:	315	12	19	18	450
Всего:	1419	52	62	149	1699

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 7 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	199	6	7	23	200
Ватоп с маслом	134	3	5	22	45
Чай с молоком 200 гр	68	1	1	11	200
Итого:	401	10	14	56	445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	29	1	2	3	60
Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	136	5	6	14	200
Шашлык из мяса свинины 80 гр.	231	15	15	4	80
Макаронные изделия отварные с овощами.	193	4	5	29	150
Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр.	56	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	49	2	0	11	20
Итого:	769	29	28	90	740
Полдник					
Кефир 150 г	84	4	5	6	150
Салат из припущенной моркови и яблока с растительным маслом 60 гр.	65	1	4	8	60
Сгущенное молоко 20 гр	66	1	2	11	20
Запеканка творожная 120 гр	326	16	20	12	120
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Итого:	580	22	31	46	550
Всего:	1796	62	73	202	1835

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 8 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	209	6	6	29	180
Хлеб с маслом	131	3	5	21	45
Сыр 9 гр	29	2	2	0	9
Какао с молоком 200 гр	138	4	4	20	200
Итого:	508	15	17	70	434
Второй завтрак					
Банан 140 гр	95	2	0	23	140
Итого:	95	2	0	23	140
Обед					
Резьдь 30 гр	48	6	3	0	30
Суп гороховый с мясом со сметаной.	157	8	6	14	200
Котлета из мяса куры.	133	15	4	6	80
Картофельное пюре.	145	3	4	22	150
Напиток из шиповника.	86	0	0	21	200
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	12	30
Хлеб пшеничный 20 гр	45	1	0	10	20
Итого:	669	36	18	85	710
Полдник					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	78	2	4	6	60
Ряженка 150 г	128	5	9	6	150
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
Ватрушка с повидлом 80 гр	258	5	6	41	80
Итого:	502	11	19	63	490
Всего:	1775	63	54	241	1774

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№9 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша вязкая из гречи и пшена	213	6	7	27	200
Молочная ("Дружба 1") с маслом					
Ватон с маслом	130	3	5	21	45
Кофейный напиток на сгущеном молоке.	64	1	1	10	200
Итого:	406	10	14	58	445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	47	1	0	10	100
Итого:	47	1	0	10	100
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	70	1	4	8	60
Щи с мясом со сметаной	74	4	4	9	200
Рыба, запеченная в молочном соусе 80	96	9	2	4	80
Суп припущенный с овощами .	217	4	7	32	150
Кисель из кураги 200 гр.	131	1	0	31	200
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	12	30
Хлеб пшеничный 20 гр	45	1	0	10	20
Итого:	687	22	18	106	740
Ужин					
Снежок 150 г	126	4	5	16	150
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с сеп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	84	1	5	7	60
Капуста в омлете	149	7	9	8	150
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Итого:	398	12	19	40	560
Всего:	1537	44	51	215	1845

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 10 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	189	5	7	26	180
Батон с маслом	135	3	5	22	45
Кофейный напиток с молоком 200 гр	104	3	3	14	200
Итого:	427	11	15	62	425
Второй завтрак					
Сок 0,2 л - 200г	93	1	0	20	200
Итого:	93	1	0	20	200
Обед					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 100г	62	1	4	4	60
Суп-пюре из картофеля 200 гр	93	2	3	13	200
Печень по-строгановски 80 гр.	126	10	7	2	80
Пюре из овощей.	165	4	5	27	150
Напиток из шиповника.	86	0	0	21	200
Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
Конфеты 30 гр	75	3	0	16	30
Итого:	655	22	20	93	740
Полдник					
Сметанка 150 г	127	4	9	6	150
Печенка из творога с морковью 120	349	16	24	18	120
Чай с сахаром.	50	0	0	12	200
Хлеб обыкновенная 80 гр	267	7	4	45	80
Итого:	925	33	47	81	600
Всего:	2100	68	82	256	1965

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 11 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	178	5	7	22	200
Сыр 9 гр	29	2	2	0	9
Батон с маслом	132	3	5	21	45
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Итого:	377	10	14	52	454
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	47	1	0	10	100
Итого:	47	1	0	10	100
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 гр.	65	1	4	7	60
Суп овощной с мясом курицы	134	7	8	6	200
Котлет из отварного мяса говядины 150 гр.	263	11	12	23	150
Компот из кураги	77	0	0	19	200
Хлеб ржаной 30 гр.	40	1	0	9	30
Хлеб пшеничный 20 гр	42	1	0	9	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	621	23	24	74	665
Полдник					
Салат из отвар. картофеля, моркови с зел. луком, сол. огурцом раст. маслом 100 гр.	113	1	8	7	60
Яблочная 150 г	127	5	9	6	150
Омлет натуральный 100 гр.	150	8	10	3	100
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Итого:	427	13	27	24	510
Всего:	1473	47	66	160	1729

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 12 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Пшеница из гречи и риса молочная (дружба 2") со сливоч. маслом	196	6	8	24	200
Батон с маслом	131	3	5	21	45
Молоко с молоком 200 гр	68	1	1	11	200
Итого:	395	10	15	56	445
Второй завтрак					
Молоко 120 гр	48	0	0	12	120
Итого:	48	0	0	12	120
Обед					
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	29	1	2	3	60
Борщ "Ленинградский" с мясом со сметаной	132	5	5	14	200
Пюре из мяса кури.	134	15	4	6	80
Картофельное пюре.	145	3	4	22	150
Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр.	57	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	619	28	16	85	745
Полдник					
Сыр 150 г	93	5	5	7	150
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	78	2	4	6	60
Хлеб 200 гр,	38	0	0	9	200
Ватрушка со сметаной 80 гр	326	8	11	42	80
Итого:	536	14	20	64	490
Всего:	1598	53	51	217	1800

Утверждаю

Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 13 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	201	5	5	30	180
Хлеб с маслом	134	3	5	22	45
Сыр 9 гр	29	2	2	0	9
Какао с молоком 200 гр	138	4	4	20	200
Итого:	502	14	16	71	434
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	47	1	0	10	100
Итого:	47	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	76	2	4	6	60
Суп с мясом со сметаной	98	4	6	9	200
Суфле из рыбы 80 гр	132	13	4	3	80
Хлебопродукты изделия отварные с овощами.	193	4	5	29	150
Напиток из шиповника.	86	0	0	21	200
Компот из яблок и кураги 200 гр	71	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	759	27	20	108	945
Полдник					
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	65	1	4	8	60
Запеканка из творога 100 гр	290	14	17	13	100
Припущенное молоко 20 гр	66	1	2	11	20
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Молоко обогащенное 200 г	119	5	6	9	200
Итого:	578	21	28	50	580
Всего:	1887	63	65	239	2059

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 14 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	210	6	6	28	180
Сыр 9 гр	29	2	2	0	9
Батон с маслом	131	3	5	21	45
Какао с молоком 200 гр	148	4	4	20	200
Итого:	519	15	17	70	434
Второй завтрак					
Апельсин 140 гр	40	1	0	10	140
Итого:	40	1	0	10	140
Обед					
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	29	1	2	3	60
Суп-пюре картофельный вегетарианский	131	3	5	16	200
Бигус с мясом куры	409	24	25	15	230
Напиток из шиповника.	86	0	0	21	200
Гренки 30 гр	63	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	51	2	0	11	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	768	31	33	78	745
Полдник					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	84	1	4	10	60
Ряженка 150 г	173	6	12	8	150
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
Шанежка с картофелем*1	214	5	7	28	80
Итого:	510	12	23	55	490
Всего:	1836	59	73	212	1809

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина

МАДОУ
№552

Меню-раскладка
№ 15 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	179	5	5	26	180
Батон с маслом	130	3	5	21	45
Чай с молоком 200 гр	68	1	1	11	200
Итого:	377	9	12	58	425
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70	1	4	6	60
Суп гороховый с мясом со сметаной.	158	8	6	14	200
Буляш из мяса свинины 80 гр.	210	15	13	4	80
Картофельное пюре.	145	3	4	22	150
Компот из яблок 200г	62	0	0	15	200
Хлеб ржаной 30 гр.	53	2	0	12	30
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	747	31	28	84	745
Полдник					
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	65	1	4	8	60
Снежок 150 г	125	4	5	16	150
Сгущенное молоко 20 гр	66	1	2	11	20
Запеканка творожная 120 гр	319	15	20	11	120
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Итого:	612	21	30	56	550
Всего:	1782	61	70	207	1820

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина



Меню-раскладка
№ 16 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Паша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	196	6	8	24	200
Матон с маслом	134	3	5	22	45
Чай с молоком 200 гр	68	1	1	11	200
Итого:	398	10	15	57	445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 гр.	65	1	4	7	60
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	137	5	6	14	200
Котлета из мяса куры.	133	15	4	6	80
Макаронные изделия отварные с овощами.	193	4	5	29	150
Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	705	30	19	96	745
Полдник					
Кефир 150 г	85	4	5	6	150
Омлет натуральный 100 гр.	148	8	10	3	100
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
Ватрушка со сметаной 80 гр	338	8	12	42	80
Итого:	609	20	27	60	530
Всего:	1758	60	61	223	1820

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
№552 А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 17 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	197	5	7	23	200
Батон с маслом	139	3	5	23	45
Кофейный напиток на сгущеном молоке.	64	1	1	10	200
Итого:	400	10	14	56	445
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	40	0	0	10	100
Итого:	40	0	0	10	100
Обед					
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	29	1	2	3	60
Суп геркулесовый с курой	228	12	12	13	200
Печень говяжья по-строгановски	107	12	5	1	80
Рис припущенный с овощами 120 гр	177	3	6	26	120
Компот из яблок 200г	62	0	0	15	200
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	12	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	1	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	702	31	26	79	715
Полдник					
Ряженка 150 г	130	5	9	6	150
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с зеп. луком, сол. огурцом раст.мас 60гр.	85	1	5	7	60
Макаронные изделия отварные с сыром 100 гр	154	5	4	22	100
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
Итого:	407	10	19	44	510
Всего:	1549	51	59	189	1770

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 18 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	220	6	6	30	180
Батон с маслом	140	3	5	23	45
Сыр 9 гр	29	2	2	0	9
Какао с молоком 200 гр	127	3	3	19	200
Итого:	515	15	17	71	434
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	47	1	0	10	100
Итого:	47	1	0	10	100
Обед					
Огурец консервированный 40 гр	5	0	0	1	40
Борщ с мясом со сметаной	98	4	6	9	200
Пирожки рыбные	164	15	7	7	80
Картофельное пюре.	145	3	4	22	150
Напиток из шиповника.	86	0	0	21	200
Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	51	2	0	11	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	605	26	17	83	725
Полдник					
Салат из припущенной моркови и маслом с растительным маслом 60 гр.	65	1	4	8	60
Снежок 150 г	111	3	4	14	150
Пирожники из творога 100	340	15	18	21	100
Припущенное молоко 20 гр	66	1	2	11	20
Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	9	200
Итого:	622	21	28	63	530
Всего:	1789	62	62	228	1789

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 19 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	208	5	6	30	180
Ватрушка с маслом	122	3	5	19	45
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
Итого:	436	11	14	63	425
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварного картофеля, морск.капусты и зеленчат.лука с растит.маслом 60гр.	73	1	5	5	60
Курица с мясом со сметаной.	113	6	6	7	200
Курица из курицы.	90	13	3	2	80
Гречка с овощами.	175	4	6	27	150
Напиток из шиповника.	86	0	0	21	200
Хлеб ржаной 30 гр.	51	2	0	12	30
Хлеб пшеничный 20 гр	41	1	0	9	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	630	27	20	83	745
Полдник					
Кефир 150 г	112	4	8	5	150
Запеканка из творога с морковью 120	325	13	23	17	120
Чай с сахаром.	50	0	0	12	200
Ватрушка с повидлом 80 гр	254	5	6	41	80
Итого:	741	21	37	75	550
Всего:	1853	59	70	231	1820

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

МАДОУ
№552

Меню-раскладка
№ 20 Дети от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Завтрак манная молочная с маслом сливочным 180г	179	5	5	26	180
Ватон с маслом	133	3	5	21	45
чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Итого:	350	8	10	56	425
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Кефир 30 гр	44	5	3	0	30
Ворст с мясом со сметаной	99	4	6	9	200
Жаркое по-домашнему.	362	16	17	28	230
Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр.	53	2	0	12	30
Хлеб пшеничный 20 гр	43	1	0	9	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	676	29	26	76	715
Полдник					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	89	2	4	9	60
Снежок 150 г	129	4	5	17	150
Омлет натуральный 100 гр.	149	8	10	3	100
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Итого:	405	14	19	37	510
Всего:	1478	51	56	179	1750