

**Утверждаю**

Директор СП «Детский сад Берёзка» им. Ф.Н.Ижедерева \_\_\_\_\_ Андреева Л.В.

## **Меню**

на 28.03.2020

Наименование блюда	Выход		Ккалории	
	До 3 лет	С 3 лет	До 3 лет	С 3 лет
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная с маслом	180	200	193.5	215
Какао с молоком	150	180	98.34	117.86
Печенье	15	15	58.2	58.2
	345	395	350.04	391.06
<b>Обед</b>				
Суп из курицы с дом.лапшой	180	200	138.6	154.1
Гуляш из говядины	80	100	108.88	136.1
Рис припущенный с маслом	80	100	148.72	185.9
Компот из с/ф	150	180	74.11	88.93
Хлеб пш	60	60	9.9	9.9
	550	640	480.21	574.93
<b>Полдник</b>				
Бутерброд с джемом	35	35	117.09	117.09
Чай с сахаром	150	180	52	62.4
Яблоко	100	100	52.27	52.27
	285	315	221.36	231.76
<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>1350</b>	<b>1051.36</b>	<b>1197.75</b>

Составила м\с \_\_\_\_\_ Максимова Т.В.

# Меню

на 29.03.2020

Наименование блюда	Выход		Ккалории	
	До 3 лет	С 3 лет	До 3 лет	С 3 лет
<b>Завтрак</b>				
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	180	200	168.3	187
Какао с молоком	150	180	98.17	117.8
Хлеб пш. с маслом	20\5	20\5	68	68
	355	405	334.47	372.8
<b>Обед</b>				
Салат из варёных овощей с р.м	50	60	59.57	71.48
Борщ на м/к бульоне со смет.	150	200	96	128
Макар. отв. с маслом	80	100	114.56	143.2
Тефтели мясо- круп. в соусе	60\20	80\20	96.99	118.73
Компот из с/ф	150	180	74.11	88.93
Хлеб пш	60	60	9.9	9.9
	570	700	451.13	560.24
<b>Полдник</b>				
Омлет	70	80	87.45	99.94
Кисель	150	180	84.9	101.88
Яблоко	100	100	52.27	52.27
	320	360	224.62	254.09
Итого за день	1245	1465	1010.22	1187.19

Составила м\с \_\_\_\_\_ Максимова Т.В.

# Меню

на 30.03.2020

Наименование блюда	Выход		Ккалории	
	До 3 лет	С 3 лет	До 3 лет	С 3 лет
Завтрак				
Каша «Дружба» молочная с маслом	150	200	167.37	223.16
Какао с молоком	150	180	98.34	117.86
Печенье	15	15	58.2	58.2
	315	395	323.91	399.22
Обед				
Рассольник на м\к бульоне со смет.	150	200	94.47	125.96
Голубцы ленивые с мясом говядины	150	180	175.25	210.3
Компот из с/ф	150	180	74.11	88.93
Хлеб пш	60	60	9.9	9.9
	510	620	353.73	435.09
Полдник				
Пирожки с джемом	70	90	223	286.72
Чай с сахаром	150	180	52	62.4
Йогурт	100	100	71	71
	320	370	346	420.12
Итого:	1145	1385	1023.64	1254.43

Составила м\с \_\_\_\_\_ Максимова Т.В.

# Меню

на 31.03.2020

Наименование блюда	Выход		Ккалории	
	До 3 лет	С 3 лет	До 3 лет	С 3 лет
Завтрак				
Каша рисовая молочная с маслом	150	200	179.51	239.34
Какао с молоком	150	180	98.34	117.86
Хлеб пш. с маслом и сыром	20\5\10	20\5\10	117	117
	335	415	394.85	474.2
Обед				
Салат из св. кап. С яблоками с р\м	50	60	46.34	55.6
Суп вермишелевый с курицей	150	200	92.97	123.96
Рыба запечённая , соус	60\20	80\20	129.75	173
Гречневая каша с маслом	80	100	86.56	108.2
Компот из с/ф	150	180	74.11	88.93
Хлеб пш	60	60	9.9	9.9
	570	700	439.63	559.59
Полдник				
Яичница с хлебом	60	80	138.47	184.62
Кисель фруктовый	150	180	84.9	101.88
Яблоко	100	100	52.27	52.27
	310	360	275.64	338.77
Итого:	1145	1385	1110.12	1372.56

Составила м\с \_\_\_\_\_ Максимова Т.В.

# Меню

на 01.04.2020

Наименование блюда	Выход	Выход	Ккалории	Ккалории
	До 3 лет	С 3 лет	До 3 лет	С 3 лет
Завтрак				
Вермишель в молоке	180	200	168.34	187.04
Какао с молоком	150	180	98.34	117.86
Хлеб пш. с маслом	20\5	20\5	68	68
	355	405	334.68	372.9
Обед				
Суп гороховый на м\к бульоне	150	200	93.98	125.3
Котлеты куриные, соус	70\20	80\20	161.14	184.16
Макар отв. с маслом	80	100	114.56	143.2
Компот из с/ф	150	180	74.11	88.93
Хлеб пш	60	60	9.9	9.9
	530	640	453.69	551.49
Полдник				
Булочка с маком	80	100	288.23	360.28
Сок	180	200	85.27	94.74
	260	300	373.5	455.02
Итого:	1145	1345	1161.87	1378.6

Составила м\с \_\_\_\_\_ Максимова Т.В.

# Меню

на 04.04.2020

Наименование блюда	Выход	Выход	Ккалории	Ккалории
	До 3 лет	С 3 лет	До 3 лет	С 3 лет
Завтрак				
Каша пшённая молочная с маслом	150	200	182.94	243.92
Кофейный нап. с молоком	150	180	84	100.8
Хлеб пш. с сгущ. молоком	20\10	20\10	81	81
	330	410	347.94	425.72
Обед				
Салат из лука с зел.горошком с р\м	50	60	14.88	17.85
Щи из св кап. На м\к бульоне со сметаной	150	200	64.7	86.26
Гуляш из говядины	80	100	108.88	136.1
Карт. пюре с маслом	80	100	109.6	137
Компот из с/ф	150	180	74.11	88.93
Хлеб пш	60	60	9.9	9.9
	570	700	382.07	476.04
Полдник				
Плюшка с изюмом	80	100	208.28	260.35
Чай с сахаром	150	180	52	62.4
бананы	140	140	114	114
	370	420	374.28	436.75
Итого:	1270	1530	1104.29	1338.51

Составила м\с \_\_\_\_\_ Максимова Т.В.

# Меню

на 05.04.2020

Наименование блюда	Выход	Выход	Ккалории	Ккалории
	До 3 лет	С 3 лет	До 3 лет	С 3 лет
Завтрак				
Каша манная молочная с маслом	180	200	193.5	215
Какао с молоком	150	180	98.34	117.86
Печенье	15	15	58.2	58.2
	345	395	350.04	391.06
Обед				
Суп из курицы с клецками	150	200	86.1	114.8
Куры запечённые с овощами	80\20	100\20	214.9	257.87
Рис припущенный с маслом	80	100	114.4	143
Компот из с/ф	150	180	74.11	88.93
Хлеб пш	60	60	9.9	9.9
	540	660	499.41	614.5
Полдник				
Яйцо вкрутую	40	40	63	63
Хлеб пш. с маслом	20\5	20\5	68	68
Чай с сахаром	150	180	52	62.4
Яблоко	100	100	52.27	52.27
	315	345	235.27	245.67
Итого	1140	1340	1084.72	1251.23

Составила м\с \_\_\_\_\_ Максимова Т.В.

# Меню

на 06.04.2020

Наименование блюда	Выход	Выход	Ккалории	Ккалории
	До 3 лет	С 3 лет	До 3 лет	С 3 лет
<b>Завтрак</b>				
Каша «Дружба» молочная с маслом	150	200	167.37	223.16
Кофейный нап. с молоком	150	180	84	100.8
Хлеб пш. с маслом	20\5	20\5	68	68
	325	405	319.37	391.96
<b>Обед</b>				
Салат из морк. с яблоками с р\м	50	60	29.65	35.57
Суп картофельный на м\к бульоне	150	200	84.38	112.5
Биточки сборные , соус	70\20	80\20	218.79	243.09
Макар. отв. с маслом	80	100	114.56	143.2
Компот из с/ф	150	180	74.11	88.93
Хлеб пш	60	60	9.9	9.9
	580	700	531.39	633.19
<b>Полдник</b>				
Блинчики с маслом	100\5	100\5	193.84	193.84
Чай с сахаром	150	180	52	62.4
	255	285	245.84	256.24
<b>Итого</b>	<b>1160</b>	<b>1390</b>	<b>1096.6</b>	<b>1309.09</b>

Составила м\с \_\_\_\_\_ Максимова Т.В



# Меню

на 07.04.2020

Наименование блюда	Выход	Выход	Ккалории	Ккалории
	До 3 лет	С 3 лет	До 3 лет	С 3 лет
Завтрак				
Вермишель в молоке	180	200	168.34	187.04
Чай с сахаром	150	180	52	62.4
Хлеб пш. с джемом	20\10	20\10	153	153
	360	410	373.34	402.44
Обед				
Винегрет овощной с р\м	50	60	52.5	63
Борщ на м/к бульоне со смет.	150	200	96	128
Плов с мясом	150	200	279.15	372.19
Компот из с/ф	150	180	74.11	88.93
Хлеб пш	60	60	9.9	9.9
	560	700	511.66	662.02
Полдник				
Манник	80	80	186.9	186.9
Кисель	150	180	84.9	101.88
Яблоко	100	100	52.27	52.27
	330	360	324.07	341.05
Итого:	1250	1470	1209.07	1405.51

Составила м\с \_\_\_\_\_ Максимова Т.В.

# Меню

на 08.04.2020

Наименование блюда	Выход		Ккалории	
	До 3 лет	С 3 лет	До 3 лет	С 3 лет
Завтрак				
Каша рисовая молочная с маслом	150	200	179.51	239.34
Какао с молоком	150	180	98.34	117.86
Печенье	15	15	58.2	58.2
	315	395	336.05	415.4
Обед				
Суп крестьянский на м\к	150	200	85.57	114.09
Беф строганов	80	100	158.72	198.4
Карт. пюре с маслом	80	100	109.6	137
Компот из с/ф	150	180	74.11	88.93
Хлеб пш	60	60	9.9	9.9
	520	640	437.9	548.32
Полдник				
Булочка с маслом и джемом	50\8\8	60\10\10	156.32	187.59
Чай с сахаром и лимоном	150\4	180\5	52	62.4
Конфета	17	17	90	90
	237	282	298.32	339.99
Итого:	1072	1317	1072.27	1303.71

Составила м\с \_\_\_\_\_ Максимова Т.В.