

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 1 п. Карабаш

\_\_\_\_\_ Михайлова Н. В.

## МЕНЮ 19 ноября



### МЕНЮ 3 ДЕНЬ

<b>Завтрак:</b>	<b>С 1-3-х лет</b>	<b>С 3-7 лет</b>	<b>Энергетич. Ценность Ккал</b>
Каша дружба молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	155,56/215,85
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	75,76/75,76
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	30/5	115,67/128,77
<b>2-ой завтрак</b>			
Фрукты свежие	100	100	96,00/96,00
<b>Обед</b>			
Салат из свежей капусты с моркови	40	60	34,96/52,44
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	180/20	90,40/104,08
Биточки «Домашние»	50	70	110,54/154,75
Макароны отварные	110/2	130/3	136,73/154,75
Кисель	150	180	62,70/75,24
Хлеб пшеничный	20	30	47,00/70,50
Хлеб ржаной	35	45	69,30/89,19
<b>Уплотнённый полдник</b>			
<b>Катык</b>	150	180	76,00/92,00
Омлет натуральный	130	150	251,03/289,66
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15/31,38
Вафли	20	20	108,50/108,50
Хлеб пшеничный	25	30	58,75/108,50
Итого ккал			1514,98/1811,88

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 1 «Рябинушка» п.г.т.  
Карабаш

\_\_\_\_\_ Михайлова Н. В.

## МЕНЮ 18 ноября



### МЕНЮ 2 ДЕНЬ

Завтрак:	С 1-3-х лет	С 3-7 лет	Энергетич. Ценность Ккал
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	167,00/207,32
Какао с молоком	180/6	180/6	90,78/90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50/111,68
<b>2-ой завтрак</b>			
Сок	200	200	84,80/84.80
<b>Обед</b>			
Салат из моркови с сахаром	40	60	20.92/31.38
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5	180/7	70.31/85.97
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	132.60/176.80
Каша гречневая рассыпч.с м.слив.	110/2	130/3	170.14/205.27
Компот из свежих яблок	150	180	85,95/10,14
Хлеб ржаной	35	45	69.23/89.19
Хлеб пшеничный	25	35	58.75/82.25
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
Ряженка	150	180	76.00/92.00
Королевская ватрушка	130	150	350.13/404.00
Чай с сахаром, лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78/26,48
<b>ИТОГО Ккал</b>			<b>1491.89/1791.05</b>

Медсестра Багаутдинова Л.Н. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 1 «Рябинушка» п. Карабаш

\_\_\_\_\_ Михайлова Н. В.

## МЕНЮ 17 ноября

1 день



<b>Завтрак:</b>	<b>С 1-3-х лет</b>	<b>С 3-7 лет</b>	<b>Энергетическая ценность Ккал</b>
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	185,66/238,71
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58/74,58
Бутерброд с сыром ,маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67/128,77
<b>2-ой завтрак</b>			
Фрукты свежие	100	100	47,0/47,00
<b>Обед</b>			
Салат из кукурузы к/с	30		29,79
Икра кабачковая		50	34,80
Суп клёцки с картофелем на кур.бульоне	150	180	89,36/107,24
Плов из отварной птицы	150	200	229,00/282,55
Напиток из сухофруктов	150	180	60/72
Хлеб пшеничный	30	35	70,57/82,25
Хлеб ржаной	35	45	69,23/89,19
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
Напиток ацидофильный	150	180	76,00/92,00
печенье	20	20	83,40/83,4
Пудинг рыбный	45/15	60/20	80/106,67
Пюре картофельное	120	140	109,8/128,1
Чай с сахаром	150/5	180/6	19,95/23,94
Хлеб пшеничный	30	35	70,57/82,25
<b>ИТОГО Ккал</b>			<b>1410,58/1672,96</b>

Медсестра Багаутдинова Л.Н. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 1 п. Карабаш

\_\_\_\_\_ Михайлова Н. В.

## МЕНЮ 14 ноября



### МЕНЮ 10 ДЕНЬ

<b>Завтрак:</b>	<b>С 1-3-х лет</b>	<b>С 3-7 лет</b>	<b>Энергетич. Ценность Ккал</b>
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	191.96/207.32
Чай с сахаром, с яблоком	170/6/10	180,6,10	28.70/28.70
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5/111,60
<b>2-ой завтрак</b>			
сок	200	200	84.80/84.80
<b>Обед</b>			
Салат из зелёного горошка к.с	30	50	25,08/41.80
Суп картоф.с рисовой крупой и томатом, с кур.фрикад.	150/10	180/10	71,65/76.57
Капуста тушённая с мясом	150	185	169,20/205.10
компот из свеж.фруктов	150	180	32.89/39.47
Хлеб ржаной	35	45	69,23/89,19
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
Кефир	150	180	83.00/90.00
Пряник	35	35	128.10/128.10
Омлет натуральный	130	150	251,03/289.66
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26.15/31.38
Хлеб пшеничный	20	30	47,00/70,57
<b>ИТОГО Ккал</b>			<b>1307,29/11494,34</b>

Медсестра Багаутдинова Л.Н. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 1 п. Карабаш

\_\_\_\_\_ Михайлова Н. В.

## МЕНЮ 13 ноября



### МЕНЮ 9 ДЕНЬ

Завтрак:	С 1-3-х		Ценность
			Ккал
Каша пшенная молочная с малом сливоч.	140/3	180/3	117,34/184.24
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	75,76/72,76
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67/128,77
<b>2-ой завтрак</b>			
Фрукты свежие	100	100	43,00/43,00
<b>Обед</b>			
Салат из моркови с сахаром	40	60	20,92/31,38
Суп лапша домашняя на бульоне из индейки	150	180	69,45/83.34
Гуляш из отварной индейки	30/30	40/40	92.63/123.51
Каша гречневая рассыпчатая с м.слив.	110/2	130/3	170,14/205.27
Кисель	150	180	63,00/75,24
Хлеб ржаной	35	45	69,23/89,19
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
катык	150	180	76.00/92.00
Булочка сладкая	35	50	123.90/151.00
Котлеты рыбные	50	70	72.63/101.72
Картофель запечённый	120	140	182,4/212.8
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78/26,48
Хлеб пшен.	20	30	47,00/70.57
<b>ИТОГО Ккал</b>			<b>1360.56/1694.27</b>

Медсестра Багаутдинова Л.Н. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 1 п. Карабаш

\_\_\_\_\_ Михайлова Н. В.

## МЕНЮ 12 ноября

### МЕНЮ 8 ДЕНЬ



<b>Завтрак:</b>	С 1-3-х лет	С 3-7 лет	<b>Энергетич. Ценность Ккал</b>
Каша геркулесовая молочная с маслом сливоч.	140/3	180/5	185,66/238,81
Какао с молоком	180/6	180/6	90,78/90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5/111,68
<b>2-ой завтрак</b>			
Сок	200	180/3	84,80/102,00
<b>ОБЕД</b>			
Винегрет овощной	40	60	50,04/75,06
Щи со свежей капустой, картофелем со сметаной с мяс.фрикад.	150/10/5	180/10/7	81,56/84,80
Тефтели мяс.в томатном соусе	45/15	60/20	94,39/125,80
Гороховое пюре	110	130	163,90/196/94
компот из урюка	150	180	56,83/68,2
Хлеб ржаной	35	45	69,30/89,10
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
Напиток ацидофильный	150	180	76,00/92,0
Пудинг творожный с повидлом	110/20	130/20	330/50/360,20
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08/24,10
<b>ИТОГО Ккал</b>			<b>1402,27/1642,31</b>

Медсестра Багаутдинова Л.Н. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 1 п. Карабаш

\_\_\_\_\_ Михайлова Н. В.

## МЕНЮ 11 ноября

### МЕНЮ 7 ДЕНЬ



Завтрак:	С 1-3-х лет	С 3-7 лет	Энергетич. Ценность Ккал
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	171,47/214,80
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58/74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5/111,68
<b>2-ой завтрак</b>			
Фрукты свежие	100	100	47,00/47,00
<b>Обед</b>			
Салат из квашенной капусты	30	50	25,71/42,85
Суп картофельный с пшёнкой, с куриными фрикадельками	150/10	180/10	71,65/81,94
Биточки рубленые из рыбы	50	80	89,00/142,4
Пюре картофельное	120	140	109,80/128,10
Компот из свежих яблок	150	180	85,95/103,14
Хлеб ржаной	35	45	69,23/89,19
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
Молоко кипячёное	150	100	85,00/47,0
печенье	20	40	83,40/166,80
Макаронные отварные с сыром	130	180/6	178,82/206,33
Напиток из шиповника	150/5	180	26,15/31,38
	20	30	47,00/70,57
<b>ИТОГО Ккал</b>			<b>1091,79/1612,76</b>

Медсестра Багаутдинова Л.Н. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 1 п. Карабаш

\_\_\_\_\_ Михайлова Н. В.

## МЕНЮ 10 ноября

### МЕНЮ 6 ДЕНЬ



Завтрак:	С 1-3-х лет	С 3-7 лет	Энергетич. Ценность Ккал
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	180,10/225,90
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	75,76/75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5/111,60
<b>2-ой завтрак</b>			
Сок	200	200	84,80/84,80
<b>Обед</b>			
Салат из кукурузы к/с	30	50	29,79/49,65
Борщ со свежей капустой ,на кур/б со сметаной	150/5	180/7	70,31/85,97
Жаркое по домашнему из отварной птицы	150	200	177,15/236,20
Напиток из сухофруктов	150	180	60/71,32
Хлеб ржаной	35	45	69,30/89,19
<b>Уплотнённый полдник</b>			
катык	150	180	76,00/92,00
Омлет натуральный	130	150	251,03/289,55
Чай с сахаром,с яблоками	150/5/10	180/6/10	24,70/28,70
Хлеб пшеничный	25	30	58,75/58,81
<b>ИТОГО Ккал</b>			<b>1256,12/1499,84</b>

Медсестра Багаутдинова Л.Н. \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 1 п. Карабаш

\_\_\_\_\_ Михайлова Н. В.

## ***МЕНЮ 7 ноября***



### **МЕНЮ 5 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>	<b>С 1-3-х лет</b>	<b>С 3-7 лет</b>	<b>Энергетич. Ценность Ккал</b>
Каша манная молоч.с м.слив.	140/3	180/3	149,26/186,30
Чай без сахара, с мармеладом	170/10	180/20	48,15/96,30
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/5/5	30/5/5	115,67/128,77
<b>2-ой завтрак</b>			
Фрукты свежие	100	100	47,00/47,00
<b>Обед</b>			
Салат из моркови с сахаром	40	60	20,92/31,38
Суп гороховый с картоф, с мяс.фрикад.	150/10	180/10	108,56/126,35
Тефтели мясные	50	70	92,46/129,44
Рагу из овощей	120	150	162,29/202,86
Компот из свежих фруктов	150	180	32,89/39,47
Хлеб пшеничный	25	30	58,75/70,50
Хлеб ржаной	40	45	79,20/89,19
<b>Уплотнённый полдник</b>			
<b>Ряженка</b>	150	180	76,00/92,00
<b>Сушки</b>	20	20	66,20/66,20
Рыба, тушённая с овощами	40/20	50/25	196,18/105,00
Рис отварной рассыпчатый с м.слив.	110/2	130/2	134,03/192,01
Хлеб пшеничный	25	30	58,75/70,50
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78/26,48
<b>ИТОГО Ккал</b>			<b>1468,08/1699,75</b>

Медсестра Багаутдинова Л.Н., \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 1 п. Карабаш

\_\_\_\_\_ Михайлова Н. В.

## МЕНЮ 19 ноября



### МЕНЮ 4 ДЕНЬ

<b>Завтрак:</b>	<b>С 1-3-х лет</b>	<b>С 3-7 лет</b>	<b>Энергетич. Ценность Ккал</b>
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	171,47/214.80
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58/74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98.50/111.68
<b>2-ой завтрак</b>			
сок	200	200	84.80/84.80
<b>Обед</b>			
Салат из свеклы с яблоками	40	60	30.68/46.02
Суп картофельный с пшёнкой на бульоне индейки	150	180	51.45/61.74
Индейка тушённая с овощами по татарски	30/30		101.63/150.93
Пюре картофельное	120	150	109.80/128.10
Компот из урюка	150	180	56,83/68,20
Хлеб пшеничный	20	25	47.00/ 58.75
Хлеб ржаной	35	45	69,23/89,19
<b>Уплотнённый Полдник</b>			
Напиток ацидофильный	150	180	76.00/92.00
Запеканка творожная с молоком сгущённым	110/20	130/20	353,40/408.20
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,85/24,10
<b>ИТОГО Ккал</b>			<b>1345,45/1613,09</b>

Медсестра Багаутдинова Л.Н. \_\_\_\_\_