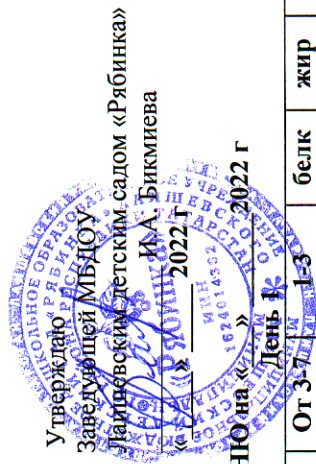


МБДОУ

«Рябичка»

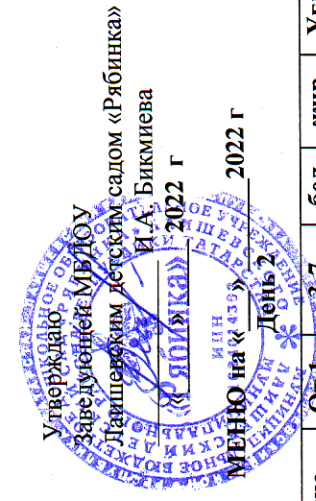
10.01.2022 год



Утверждено
Заведующей МБДОУ
Лаишевским детским садом «Рябинка»
И.А. Бикмиева
« 2022 г

МЕНЮ на « 2022 г

Наименование блюда	От 3-7	1-3	белк и	жир ы	Угл- ды	ккал	Вит с
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом	200/5	150/5	10,0	10,0	24,5	228,0	0,22
Чай с сахаром	180/5	160/4	0,06	0,02	4,99	20,38	0,03
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	2,30	4,50	15,40	111,0	0
2	125	125	0,60	0,06	22,00	90,90	5,00
завтрак	50	30	0,60	1,60	3,00	29,00	0,60
Обед							
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/ 5	150/10/5	4,60	6,80	7,00	108,0	9,60
Котлеты рубленые из говядины	70	50	6,2	7,3	12	138,5	0,46
Макароны отварные	130	110	4,80	3,60	29,40	169,2	0
Компот из свежих яблок	180	150	0,10	0,10	11,80	48,50	1,20
Хлеб сельский	37,5	30	1,8	0,4	18	82,5	
Полдни	60	30	2,05	3	22	123	2,05
Пицца с сыром	120/30	100/20	10,48	4,3	19,5	129	13
Рагу овощное с курицей	120/3	100/4	0,12	0,06	11,5	47	
Чай ягодный с сахаром	20	23	1,6	0,2	9,8	47	0
Хлеб пшен.							
Старшая мед сестра И.Н. Алиева							



Утверждено
Заведующей МБДОУ
Лаишевским детским садом «Рябинка»
И.А. Бикмиева
« 2022 г

МЕНЮ на « 2022 г

Наименование блюда	От 1-3	3-7	бел ки	жир ы	Угл- ды	ккал	Ви
Завтрак							
Каша дружба молочная с маслом	150/5	200/5	5,20	5,80	25,20	173,8	0
Какао с молоком	160	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/ 5	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,0	0
2	100	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60
завтрак	30	50	0,66	2,50	4,50	43,10	0
Салат из свежей капусты		200/15					
Суп картофельный с клетками с мясными фрикадельками	150/1 0	130	3,91	7,80	25,60	188,24	3
Пюре картофельное	120	70	3,70	4,44	25,00	155,0	0
Биточки рубленые из рыбы	50	180	7,00	8,00	12,00	148,0	0
Компот из урюка	150	30	0,7	0,0	20,0	83	0
Хлеб сельский	30	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
полдни	25	40	2,0	7,0	40,0	231,0	
Кондит. изделия (печенье)	110	130	3,72	3,20	3,50	57,50	0
Салат из моркови	30	50	0,75	0,06	8,50	37,50	1
Суфле из творога с молоком стученным	130/1 0	150/20	8,0	5,50	38,57	235,7	0
Чай с сахаром и лимоном	100/2 5,2,5	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	1
Хлеб пшен.	20	23	1,6	0,2	9,8	47	

Утверждено
Заведующей МБДОУ
Липицким детским садом «Рябинка»
И.А. Бикмиева
« 24 » 2022 г

МЕНЮ на « 24 » 2022 г

Наименование блюда	От 1-3	3-7	белки	жиры	Угл-ды	ккал
Завтрак						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	150/5	200/5	6,70	7,50	22,00	182,3 0
Чай с молоком с сахаром	160/4	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	2,30	4,50	15,40	111,0 0
2						
завтрак						
Фрукты свежие	100	100	0,60	0,43	14,00	62,30
Обед						
Икра кабачковая	30	50	0,95	4,45	3,85	59,50
Свекольник со сметаной	150/5	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляш из индейки	40/40	45/45	7,56	7,80	17,06	168,7 0
Каша гречневая вязкая	110/2 5	130/3	4,90	3,50	21,00	135,1 0
Напиток апельсиновый	150	180	0,27	0,1	15,0	62
Хлеб сельский	30	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Полдник						
Ряженка	110	130	5,15	4,43	4,84	79,83
Вак-балаш	75	90	3,10	6,00	35,00	206,0 0
Чай с сахаром	100/2 5	120/3	0,05	0,01	6,5	26
Рагу из овощей	110	130	2,00	5,00	13,65	107,0 0
Хлеб пшеничный 1с	20	23	1,80	0,23	11,30	54,50

Старшая мед сестра И.Н.Алиева

Утверждено
Заведующей МБДОУ
Липицким детским садом «Рябинка»
И.А. Бикмиева
« 24 » 2022 г

МЕНЮ на « 24 » 2022 г

Наименование блюда	1-3	3-7	белки	жиры	Угл-ды	ккал	Вит
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	6,8
Кофейный напиток с молоком	165/7	180	1,22	1,34	11,94	65,0 0	0,1
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,1
2							
завтрак							
Фрукты свежие	100	100	0,50	0,43	14,00	61,0 0	0,6
Обед							
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/5	200/6	4,56	7,50	12,64	136,30	1,1
Салат "Пестрый"	30	50	0,50	2,25	8,80	58,0 0	0,5
Макароник с мясом	130/2	160/3	9,00	8,30	29,20	227,50	1,4
Компот из сухофруктов	150	180	0,60	0,00	15,00	62,5 0	0,6
Хлеб сельский	30	37,5	1,8	0,4	18	82,5	1,1
Полдник							
Печенье/ крекер	10	30	1,50	3,30	33,40	169,00	1,5
Салат из моркови с яблоками	30	50	0,37	2,00	4,30	37,0 0	0
Пудинг из творога с рисом с молоком стуженным	130	150	6,00	8,50	24,00	196,00	0,2
Напиток шиповника	100/2, 5	120/3	0,3	0,17	3,6	17	50
Хлеб пшеничный 1с	20	23	1,80	0,23	11,30	54,5 0	1,8

Старшая мед сестра И.Н.Алиева

Утверждено
Заведующей МБДОУ
Лайшевским детским садом «Рябинка»
И.А. Бикмиева

« 10 » 2022 г

МЕНЮ на « 5 » 2022 г

День 5

Наименование блюда	От 1-3	3-7	белк и	жир ы	Угл- ды	ккал	Вит С
Завтрак Каша полбяная молочная с маслом	150/5	200/5	7,30	7,42	22,80	187,2 0	7,30
Какао с молоком	160	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39
Бутерброд с маслом	25/5	30/5	2,30	4,50	15,40	111,0	
2 сливочным фрукты свеж	100	100	0,40	0,40	10,0	45,20	10
Обед Икра кабачковая	30	50	0,37	2,00	4,30	37,00	0,37
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	150/10	200/15	4,86	5,80	15,24	132,6	
Плов из курицы	130	160	12,3	15,1	41,2	352	12,3
Компот из свежих яблок	150	180	0,10	0,10	11,80	48,50	1,20
Хлеб сельский	30	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Подлин к Омлет натуральный	130	140	6,00	6,50	15,00	142,5 0	0,16
Кефир	150	180	3,72	3,20	5,46	65,50	0,65
Кондитерское изделие (печенье)	50	20	0,50	3,90	32	165	
чай с сахаром	100	120/3	0,05	0,01	6,5	26	
Хлеб пшенич.	100/2,5	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0

Утверждено
Заведующей МБДОУ
Лайшевским детским садом «Рябинка»
И.А. Бикмиева

« 10 » 2022 г

МЕНЮ на « 6 » 2022 г

День 6

Наименование блюда	1-3	3-7	белки	жиры	Угл- ды	ккал	В С
Завтрак Каша Гречневая молочная с маслом	150/5	200/5	6	13,74	29,3	265,0	0,2
чай с молоком с сахаром	160/4	180/5	2,60	2,30	14,30	89,0	0,1
Бутерброд с сыром маслом	25/5/5	30/7/5	4,80	7,20	15,40	145,0 0	0,1
Обед Салат из свежей капусты с яблоками	30	50	1,00	2,30	5,00	45,00	1,1
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/ 5	200/1 5/5	4,56	7,50	12,64	136,3 0	5,2
Биточки куриные "Солнышко"	50	70	6,40	9,00	5,20	127,0 0	0,2
Макарон отварные	110	130	4,80	3,60	29,40	169,2 0	4,2
Кисель	150	180	-	-	10,0	40,0	
Хлеб сельский	30	37,5	1,8	0,4	18	82,5	-
Подлин к Плюшка новомоосковская	50	60	4,00	5,00	36,50	207,0 0	4,2
Гречка с фаршем и овощами	160	130	6,00	9,20	33,20	238,0 0	6,2
Чай фруктовый с сахаром	120/3	100/4	0,12	0,06	11,5	47	
Хлеб пшенич.	20	23	1,80	0,23	11,3	54,5	

Старшая мед сестрай Н.А. Алиева

Утверждено
Заведующей МБДОУ
Данилевским детским садом «Рябинка»
И.А. Бикмиев
«11» _____ 2022 г.
Меню на «11» _____ 2022 г.

	Наименование блюда	От 1-3	3-7	белк и	жир ы	Угл- ды	ккал	Вит С
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150/5	200/5	10,00	10,00	24,5 0	228,00	10,00
	Кофейный напиток с молоком	165/7	180	1,22	1,34	11,9 4	65,00	0,19
	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	2,30	4,50	15,4 0	111,00	
2	Сок	125	125	0,60	0,19	15,0 0	64,00	3,70
Завтрак								
Обед	Огуры солёные порционно	30	50	0,55	0,10	1,90	12,00	1,60
	Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/ 5	200/1 5/5	2,10	4,30	9,70	86,00	4,80
	Биточки рубленные из рыбы	50	70	9,75	5	4,15	100,6	
	Рис отварной	110	130	3,40	6,80	35,0 0	214,80	
	Напиток апельсиновый	150	180	0,27	0,1	15,0	62	
Подли к	Кондитер. Изд. (печенье)	10	10	3,30	4,80	25,5 0	159,50	3,30
	Запеканка творож. с молоком стуженным	130/10	150/2 0	9,80	10,00	28,3 0	241,00	0,27
	Чай с сахаром и лимоном	100/2,5 /2,5	120/3 /3	0,08	0,01	6,80	27,30	1,90
	Хлеб пшенич.	20	23	1,8	0,23	11,3 0	54,5	-

Утверждено
Заведующей МБДОУ
Данилевским детским садом «Рябинка»
И.А. Бикмиева
«11» _____ 2022 г.
Меню на «11» _____ 2022 г.

	Наименование блюда	1-3	3-7	белки	жир ы	Угл- ды	кка л
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150/5	200/5	8,00	6,60	26,00	194, 00
	Какао с молоком	160	180	2,42	2,58	13,61	87,3 0
	Бутерброд с сыром маслом	25/5/5	30/7/5	4,80	7,20	15,40	145, 00
2	Фрукты свеж	100	100	0,72	0,36	25,00	106, 12
Завтрак	Салат из свежлы	50	30	0,60	1,60	3,00	29, 00
Обед	Суп крестьянский с курицей со сметаной	150/10/ 5	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130
	Запеканка картофельная с мясом	130/15	150/20	9,20	12,00	34,00	281, 00
	Компот из сухофруктов	150	180	0,7	0,0	20,0	83
	Хлеб сельский	150	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Подли к	Катык	150	180	3,72	3,20	5,46	65,5 0
	Булочка Дорожная	40	50	2,42	3,5	24,9	140
	Чай с сахаром	100/2,5	120/3	0,05	0,01	6,5	26
	Гречка с фаршем и овощами	130	160	4,00	7,00	25,00	179, 00
	Хлеб пшенич.	20	23	1,80	0,23	11,30	54,5 0

Старшая мед сестра И.Н. Алиева

Утверждаю
Заведующей МБДОУ
Лаишевским детским садом «Рябинка»
И.А. Бикмиева

Меню на « 9 » 2022 г
День 9

Наименование блюда	От 1-3	3-7	белки	жиры	Угл- ды	ккал	Вит С
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150 180	7,20	7,00	15,00	152, 00	0,50
	Чай с молоком, сахаром	160 /4	2,60	2,30	14,30	89,0 0	0,02
	Бутерброд с маслом	25/ 5	2,30	4,50	15,40	111, 00	
2 завтрак	Сок	125 125	0,75	0,38	23,00	98,4 2	5,60
Обед	Салат из витаминный	30 50	0,33	1,86	1,40	24,0 0	6,00
	Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150 /5	3,40	4,50	14,20	111,0 0	3,40
	Плов из отварной говядины	130 180	13,50	12,00	35,00	302,0 0	13,50
	Компот из свежих яблок	150 180	0,10	0,10	11,80	48,5 0	1,20
	Хлеб сельский	30 37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	20 30	0,10	3,50	21,00	115, 00	
	Салат из моркови	30 50	0,75	0,06	8,50	37,5 0	1,90
	Запеканка из творога с крошкой	130 150	10,00	10,00	35,20	271,0 0	10,00
	Напиток шиповника	100/ 2,5	0,3	0,17	3,6	17	50
	Хлеб бел.	20 23	1,80	0,23	11,30	54,5 0	0,00

Старшая мед сестрай. Н. Алиева

Утверждаю
Заведующей МБДОУ
Лаишевским детским садом «Рябинка»
И.А. Бикмиева

Меню на « 9 » 2022 г
День 10

Наименование блюда	1-3	3-7	белк и	жиры	Угл- ды	ккал	Ви С
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/5 200/5	7,00	6,35	16,00	148,0 0	7,0
	Кофей. Напиток с молоком	165/7 180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,1
	Бутерброд с сыром маслом	25/5/ 5	4,80	7,20	15,40	146,0 0	0,1
2 завтрак	Фрукты свеж	100 100	0,36	0,36	22,00	92,68	10,0
Обед	Салат из моркови с яблоками	30 50	0,37	2,00	4,30	37,00	0,3
	Суп – лапша домашняя с курицей	150/1 0	4,96	3,60	14,44	110,0 0	0,5
	Котлеты "Аппетитные"	50 70	6,41	7,50	17,50	163,2 0	6,4
	Каша перловая с овощами	110/3 130/4	4,90	7,50	25,00	187,0 0	4,9
	Напиток апельсиновый	150 180	0,22	0,1	12,5	52	
	Хлеб сельский	30 37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Полдни к	кефир	110 130	3,70	3,20	5,20	65,00	0,8
	Конд. Изд. крекер	10 20	1,80	0,80	24,00	106,0 0	
	Омлет натуральный	130 140	6,00	6,50	15,00	142,5 0	0,1
	Чай с сахаром	160/4 180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	0,0
	Хлеб пшеничный 1с	20 23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,0

Старшая мед сестрай. Н. Алиева