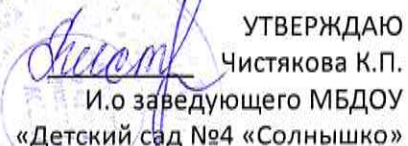




Меню на 01.12.2020 год
(зимне-весенний сезон)

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамин С	№ технологической карты
ЗАВТРАК	В граммах						
<i>Молочная кукурузная каша</i>	200	7,8	8,2	45,2	235,7		
<i>Какао</i>	200	4,8	5,2	21,2	135,2		
<i>Хлеб Масло слив.</i>	25+10	1,15	6,1	1,02	150,2		
2-ой завтрак							
<i>Яблоко запеченное</i>	150	0,63		14,6	70,1		
ОБЕД:							
<i>Салат зимний</i>	50	0,35	3,2	1,5	63,1		
<i>Суп рыбный</i>	250	2,3	4,7				
<i>Гречневая каша с подливом и котлетой</i>	200	26,1	28,1	8,03	145,2		
<i>Компот</i>	200	0,56		34,9	350,5		
<i>Хлеб</i>	50	2,8	0,44	27,8	113,7		
				23,25	111,56		
ПОЛДНИК:							
<i>Чай</i>	200	0,12		12,04	48,5		
<i>Сосиска в тесте</i>	80	2,5	5,3	8,3	180,5		
УЖИН :							
<i>Омлет запеченный с картофелем</i>	160	3,4	7,2	8,9	170,2		
<i>Чай</i>	200	0,12		12,04	48,5		
<i>Хлеб</i>	30	1,8		2,3	56,6		
Итого за день					1876,56		
Итого на 1 ребенка							



Меню на 04.12.2020 год
(зимне-весенний сезон)

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамин С	№ технологической карты
ЗАВТРАК	В граммах						
<i>Молочная вермишель</i>	0,2	2,3	5,1	15,2	219,2		
<i>Чай</i>	0,2	0,12		7,9	48,6		
<i>Хлеб Масло слив., сыр</i>	25+10-10	3,2	5,0	7,0	200,4		
2-ой завтрак							
<i>Яблоко</i>	0,1	2,2		6,3	50,0		
ОБЕД:							
<i>Салат овощной ,</i>	50	1,3	2,0	1,5	50,2		
<i>Суп крестьянский с курицей</i>	250	3,5	4,2	1,5	150,75		
<i>Голубцы с подливом</i>	200	4,2	10,3	8,4	300,5		
<i>Компот</i>	200	3,2		5,9	86,5		
<i>Хлеб</i>	50	0,72		7,4	111,5		
ПОЛДНИК:							
<i>Морс из ягод</i>	200	2,3		20,97	115,3		
<i>Печенье домашнее</i>	50	4,37	3,1	36,8	225,2		
УЖИН :							
<i>Зеленый горошек</i>	20	1,3	0,9	3,6	40,1		
<i>Омлет запеченный с картофелем</i>	150	2,3	5,7	7,5	150,7		
<i>Чай</i>	200	0,12		12,04	48,64		
<i>хлеб</i>	30	2,39		17,03	86,89		
Итого за день					1911		
Итого на 1 ребенка							



УТВЕРЖДАЮ
Чистякова К.П.
И.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад №4 «Солнышко»

Меню на 08.12.2020 год
(зимне-весенний сезон)

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамин С	№ технологической карты
ЗАВТРАК	В граммах						
<i>Молочная манная каша</i>	200	6,33	8,9	25,49	257,38		
<i>Кофе</i>	200	1,4	1,6	17,35	89,32		
<i>Хлеб Масло слив., сыр</i>	25+10-10	4,2	8,3	12,5	150,2		
2-ой завтрак							
ОБЕД:							
<i>Салат овощной ,</i>	50	0,66	4,0	4,2	53,5		
<i>Суп рассольник с курицей</i>	250	2,1	3,5	10,87	159,6		
<i>Плов с окороками</i>	200	21,0	13,1	45,4	288,2		
<i>Компот</i>	200	0,42		20,97	103,7		
<i>Хлеб</i>	50	2,81		23,25	111,56		
ПОЛДНИК:							
<i>Чай</i>	200	0,12		12,04	48,64		
<i>Пряник</i>	70	4,37	7,07	36,8	228,2		
УЖИН :							
<i>Запеканка рыбная</i>	180	7,4	5,2	10,33	243,9		
<i>Чай</i>	200	0,12		12,04	48,64		
<i>хлеб</i>	30	2,39		17,03	86,69		
Итого за день					1819,93		
Итого на 1 ребенка							


 УТВЕРЖДАЮ
 Чистякова К.П.
 И.о. заведующего МБДОУ
 «Детский сад №4 «Солнышко»

Меню на 07.12.2020 год
 (зимне-весенний сезон)

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамины С	№ технологической карты
ЗАВТРАК	В граммах						
<i>Молочная пшеничная каша</i>	200	7,44	8,07	35,28	243,92		
<i>Кофе</i>	200	0,12		12,04	48,64		
<i>Хлеб Масло слив., сыр</i>	25+10-10	6,21	11,70	15,99	204,28		
2-ой завтрак							
<i>Сок</i>	150	0,40		9,70	50,0		
ОБЕД:							
<i>Салат овощной ,</i>	50	0,50	0,66	4,03	54,97		
<i>Суп «Харчо» с курицей</i>	250	1,85	6,19	12,34	112,47		
<i>Гречка отварная с котлетой</i>	200	29,28	29,21	42,85	528,22		
<i>Компот</i>	200	0,42		20,97	85,56		
<i>Хлеб</i>	50	2,28		23,52	111,56		
ПОЛДНИК:							
<i>Чай</i>	200	0,12		11,81	48,64		
<i>Печенье с творогом</i>	70	7,08	2,63	12,04	219,07		
УЖИН :							
<i>Гороховое пюре с окороком</i>	180	24,21	45,76	38,76	277,99		
<i>Чай</i>	200	0,12		12,04	48,46		
<i>хлеб</i>	30	3,0	1,2	23,92	115,85		
Итого за день					2149,81		
Итого на 1 ребенка							

Меню на 03.12.2020 год
 (зимне-весенний сезон)

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамин С	№ технологической карты
ЗАВТРАК	В граммах						
<i>Молочная геркулесовая каша</i>	200	6,33	8,90	25,49	207,38		
<i>чай</i>	200	0,12		12,04	48,46		
<i>Хлеб Масло слив.</i>	20+10	2,99	6,24	0,09	100,0		
2-ой завтрак банан	150	0,69		14,0	70,1		
ОБЕД:							
<i>Салат овощной</i>	50	0,53	5,08	2,56	58,04	20,0	
<i>Свекольник с курицей и сметаной</i>	250	8,19	7,37	8,04	227,3		
<i>Рыба запеченная</i>	200	19,09	8,2	26,54	255,89		
<i>картофельное пюре</i>							
<i>Компот</i>	200	0,42		20,97	85,50		
<i>Хлеб</i>	50	2,81					
ПОЛДНИК:							
<i>Морс из ягод</i>	200	0,4		9,7	50,0		
<i>Сочень с творогом</i>	50	5,60	6,38	8,18	112,52		
УЖИН :							
<i>Манные биточки с молочным соусом</i>	150	6,2	8,05	31,09	222,02		
<i>Чай</i>	200	0,12		12,04	48,69		
Итого за день					1657,65		
Итого на 1 ребенка							


 УТВЕРЖДАЮ
 Чистякова К.П.
 И.о. заведующего МБДОУ
 «Детский сад №4 «Солнышко»

Меню на 02.12.2020 год

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамины С	№ технологической карты
ЗАВТРАК	В граммах						
<i>Отварные рожки с сыром</i>	150	7,44	8,07	15,2	253,1		
<i>чай</i>	200	4,8	5,3	21,8	147,8		
<i>Хлеб Масло слив.</i>	25+10	1,13	5,7	8,0	150,1		
2-ой завтрак							
<i>Груша</i>	120	2,0		7,5	70,0		
ОБЕД:							
<i>Салат овощной</i>	50	0,63	5,07	4,1	64,6		
<i>Суп гороховый с курицей</i>	200	2,7	3,5	10,7	147,9		
<i>Вареники с мясом и маслом сливоч.</i>	200	13,2	30,2	34,4	382,9		
<i>Компот</i>	200	0,56		27,89	113,79		
<i>Хлеб</i>	50	2,8	0,44				
ПОЛДНИК:							
<i>Молоко</i>	150	2,9	5,1	18,3	111,56		
<i>Булочка</i>	70	1,9	2,0	15,2	100		
					228,3		
УЖИН :							
<i>Сельдь м/с</i>	30	0,9	5,7	27	55,2		
<i>Картофель отварной</i>	160	3,7	5,8	25,2	170,9		
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,12		12,04	48,6		
<i>Хлеб</i>	30	1,12		5,6	86,6		
Итого за день					2131		
Итого на 1 ребенка							



УТВЕРЖДАЮ
Чистякова К.П.
И.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад №4 «Солнышко»

Меню на 09.12.2020 год
(зимне-весенний сезон)

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамин С	№ технологической карты
ЗАВТРАК	В граммах						
<i>Молочная манная каша</i>	200	6,53	7,03	38,78	244,92		
<i>Какао</i>	200	3,77	3,93	25,95	153,92		
<i>Хлеб Масло слив., сыр</i>	25+10+10	6,1	11,7	15,99	204,28		
2-ой завтрак							
ОБЕД:							
<i>Салат овощной ,</i>	50	0,66	4,05	4,25	53,9		
<i>Суп рыбный</i>	250	10,57	3,29	5,36	115,2		
<i>Тефтели с подливом</i>	200	17,4	19,1	33,3	381,92		
<i>Рожки отварные</i>	200	0,6		25,0	112,5		
<i>Компот</i>	200						
<i>Хлеб</i>	50						
ПОЛДНИК:							
<i>Бифилюкс</i>	110	32	4,5	10,9	135,5		
<i>Пряник</i>	50	3,5	8,3	8,9	140,5		
УЖИН :							
<i>Вареники с капустой</i>	150	2,74	4,47	13,7	150,5		
<i>И маслом сливочным</i>	200	0,12		12,04	48,64		
<i>Чай</i>							
Итого за день					1883,14		
Итого на 1 ребенка							



Чистякова К.П.
И.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад №4 «Солнышко»

Меню на 14.12.2020 год
(зимне-весенний сезон)

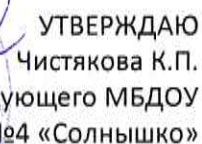
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамины С	№ технологической карты
ЗАВТРАК	В граммах						
<i>Молочная пшеничная каша</i>	200	7,44	8,07	35,28	243,9		50
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,07	0,01	15,31	01,62		56
<i>Хлеб Масло слив. сыр</i>	25+10+10	0,21	11,70	15,99	180,23		
2-ой завтрак							
<i>Банан</i>	150	0,7		20,4	100,0		
ОБЕД:							
<i>Салат витаминный</i>	50	0,5	5,08	2,3	56,8		32
<i>Суп картоф. С бобовыми</i>	250	1,87	3,11	10,87	140,9		7
<i>Голубцы с мясом и подливом</i>	200	14,13	38,13	12,66	450,63		15
<i>Компот</i>	200	0,56	0,44	27,89	113,79		59
<i>Хлеб</i>	50	2,81	6,38	23,52	111,56		
ПОЛДНИК:							
<i>Молоко</i>	150	5,59	6,38	9,38	117,31		53
<i>Гребешки с вареной сгущенкой</i>	80	9,35	8,63	81,39	340,63		
УЖИН :							
<i>Картошка отварная с морской капустой</i>	150	2,77	5,25	20,19	139,06		53
<i>Чай</i>	30	50	3,1	10,5	50,1		
<i>Хлеб</i>	200	0,12			48,64		22
	30	2,39	0,98	12,04	86,88		55
Итого за день					2242,19		
Итого на 1 ребенка							



УТВЕРЖДАЮ
Чистякова К.П.
И.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад №4 «Солнышко»

Меню на 11.12.2020 год
(зимне-весенний сезон)

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамин С	№ технологической карты
ЗАВТРАК	В граммах						
Молочная каша	200	0,55	8,33	35,09	241,1		125
дружба	200	4,8	4,8	21,8	147,8		
Кофе	25+10	1,13	3,7	8,0	75,3		
Хлеб Масло слив.							
2-ой завтрак							
ОБЕД:							
Салат овощной ,	35	0,6	3,6	1,7	42		22
Щи из кв.капусты с	250	1,6	1,3	7,3	145,0		30
курицей и сметаной							
Жаркое по-	200	22,5	17,33	22,13	334,08		11
домашнему							
Компот	200	21	5,0	60	106,0		122
Хлеб	50	4,2		25	156		
ПОЛДНИК:							
Йогурт	125	2,9	25	120,0	100		
Печенье	100	2,96	4,0	30,48	102,4		
УЖИН :							
Огурец соленный с	35	2,0	3,0	3,5	40,2		
луком							
Запеченный омлет	160	10,24	12,5	5,0	173,46		
Чай	200	0,12		12,04	48,6		
Хлеб	30	1,1	3,7	8,0	45,3		
Итого за день					1847,24		
Итого на 1 ребенка							



Меню на 10.12.2020 год
(зимне-весенний сезон)

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамин С	№ технологической карты
ЗАВТРАК	В граммах						
<i>Молочная пшеничная каша</i>	200	7,44	8,07	35,28	243,92		
<i>Чай</i>	200	0,12		12,04	48,64		
<i>Хлеб Масло слив.</i>	25+10	2.16	7,58	15,99	150,64		
2-ой завтрак							
ОБЕД:							
<i>Рассольник с курицей и сметаной</i>	250	10,66	11,34	25,90	170,68		
<i>Голубцы с подливом</i>	200	13,0	13,3	9,8	212,4		
<i>Компот</i>	200	0,6		30,97	130,56		
<i>Хлеб</i>	50	4,6		24,0	129,5		
ПОЛДНИК:							
<i>Гренки с сыром</i>	50+20	7,8	7,95	29,4	220,4		
<i>Морс</i>	200	4,2		20,4	130,4		
УЖИН :							
<i>Вареники ленивые</i>	150	32,49	9,82	33,22	351,22		
<i>Соус сметанный</i>	200	0,12		12,04	48,69		
<i>Чай</i>							
Итого за день					1846,5		
Итого на 1 ребенка							