

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАОУ  
«Детский сад

«Радуга»

Авдеева В.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО «Планета вкуса»

Сычугов А.С.

**МЕНЮ НА понедельник 1 недели**

2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 1	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	130	100	8,2	6,0	7,6	5,9	29,6	23,3	220,8	171,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,1	2,2	4,9	3,5	23,8	16,8	122,5	90,6
	Плов из отварной птицы	200	150	20,2	15,1	22,3	16,9	33,3	25,2	415,3	314,0
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	100/20	27,0	18,6	16,9	12,3	34,1	26,6	402,2	295,5
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				75	54	75	56	236	177	1907	1424

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАДОУ  
«Детский сад

Давыдова В.П. В.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО «Планета вкуса»

Сычугов А.С.



## МЕНЮ НА вторник 1 недели

2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)			
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет		
День 2	<b>ВТОРНИК</b>												
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5		
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7		
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9		
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3		
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0		
Обед:	Кабачковая икра	40	40	0,6	0,6	2,5	2,5	3,0	3,0	36,3	36,3		
	Суп рисовый на мясном бульоне	220	150	2,9	2,0	3,9	3,1	18,5	12,8	120,9	87,8		
	Капуста тушеная с мясом	220	180	18,3	14,9	15,9	12,9	18,5	14,7	293,8	237,9		
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4		
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4		
Полдник:	Тефтели рыбные тушеные с овощами	150	120	32,9	26,3	5,9	5,5	9,0	7,3	222,6	186,2		
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7		
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20		1,6		0,6		18,0		89,8			
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5		
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						79	63	54	45	218	163	1693	1322



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий И.А.С.  
 Детский сад № 5  
 Девятых В.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
 ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА среду 1 недели

2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 3	СРЕДА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	7,9	6,1	10,3	8,1	25,6	19,5	227,1	176,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	5,0
	Борщ с мясом со сметаной	220/10	150/8	6,4	5,5	7,9	6,5	13,7	9,3	152,3	118,9
	Оладьи из печени / соте из печени	80	80	18,4	18,4	9,6	9,6	14,5	14,5	217,9	217,9
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Кисель плодово-ягодный	200	150					28,8	21,1	115,9	84,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Пирожок с яблоком	70	70	5,1	5,1	3,4	3,4	37,7	37,7	202,6	202,6
	Яйцо отварное	50	25	6,4	3,2	5,8	2,9	0,4	0,2	78,5	39,3
	Зеленый горошек	40	40	1,9	1,9	0,2	0,2	36,3	36,3		
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром и молоком	200	150	4,9	4,0	5,1	4,2	17,5	14,1	136,7	110,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66	57	57	47	283	242	1768	1474





СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОУ  
 Детский сад  
 комбинированного  
 вида № 38  
 "Радуга"



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
 ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

## МЕНЮ НА пятницу 1 недели

2021


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 5	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша "дружба" молочная	200	150	7,2	5,6	10,2	8,1	27,2	20,7	230,3	178,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Рассольник с курами со сметаной	220/10	150/8	9,5	7,4	11,4	8,7	21,7	16,3	228,0	174,0
	Картофель тушеный с сердцем	200	170	19,2	16,9	7,1	7,8	32,1	23,7	274,4	236,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	70	10,8	10,8	7,0	7,0	33,3	33,3	241,0	241,0
	Вермишель отварная молочная	150	150	5,6	5,6	7,8	7,8	21,6	21,6	177,4	177,4
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69	60	62	55	254	211	1860	1593





СОГЛАСОВАНО:

Заведующий  
Детский сад  
Десятых В.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА вторник 2 недели

2021



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 7	<b>ВТОРНИК</b>										
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	150	7,7	5,9	10,3	8,1	27,7	21,0	234,6	181,6
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	5,0
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,2	2,3	4,3	3,1	19,8	14,3	131,8	94,8
	Голубцы ленивые с мясом	200	150	17,1	12,9	16,7	12,8	19,9	15,1	300,8	229,3
	Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,3			16,7	13,1	68,4	53,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Рыба, запеченная в омлете	70	70	17,0	17,0	3,7	3,7	2,2	2,2	109,8	109,8
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				66	56	56	45	216	174	1637	1337





СОГЛАСОВАНО:

Заведующий  
Детским садом  
Десятое



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"

*(Signature)*  
СЫЧУГОВ А.С.

**МЕНЮ НА четверг 2 недели**

2021

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 9	<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	150	7,8	6,0	10,9	8,6	26,6	20,3	236,8	183,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Кабачковая икра	40	40	0,6	0,6	2,5	2,5	3,0	3,0	36,3	36,3
	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	150	4,3	3,1	3,7	2,5	32,5	23,6	178,6	128,3
	Суфле куриное	80	70	21,4	19,2	24,9	22,7	5,8	5,6	332,9	303,6
	Рагу из овощей	150	130	4,5	3,9	5,5	4,5	23,7	20,3	164,5	138,4
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Запеканка творожная	130	100	20,9	16,0	14,3	11,1	20,6	15,8	298,8	229,6
	Соус сметанный сладкий	20	15	0,4	0,3	2,8	2,3	3,1	3,0	38,7	33,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				76	62	82	69	219	180	1933	1605

