

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ Рыбинский детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Рыбинский детский сад  
«Колобок»

\_\_\_\_\_ Т.В. Лепская

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

**Неделя 1 понедельник**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с мак. изделиями	200	147,6
	Бутерброд с маслом и сыром	45	139
	Какао	180	106,99
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>393,59</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>95,3</b>
Обед	Щи со сметаной	200	59,4
	Рагу из мяса кур	200	354
	Овощи консервированные	60	9,66
	Компот из сухофруктов	180	64,8
	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	87
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>668,9</b>
Полдник	Оладьи с повидлом	125	335
	Чай с сахаром	200	49,28
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>384,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>1542,09</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ Рыбинский детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Рыбинский детский сад  
«Колобок»

\_\_\_\_\_ Т.В. Лепская

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

**Неделя 1 вторник**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша «Дружба»	200	223,16
	Хлеб пшеничный	20	47
	Печенье	20	83,4
	Чай с сахаром	200	49,28
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>402,84</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	<b>200</b>	<b>94</b>
Обед	Суп картофельный с клецками	200	69,2
	Картофельное пюре	150	137,25
	Гуляш	80	292,5
	Сельдь с луком	35	58,07
	Напиток из кураги	200	58,6
	Хлеб пшеничный	30	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	87
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>773,12</b>
Полдник	Омлет	85	157
	Бутерброд с маслом	40	136
	Чай с сахаром	200	49,28
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>342,28</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>1612,64</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Рыбинский детский сад  
«Колобок»

\_\_\_\_\_ Т.В. Лепская

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ

Неделя 1 среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	222,38
	Бутерброд с маслом и сыром	45	139
	Чай с лимоном	200	41,62
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>403</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	<b>100</b>	<b>49,35</b>
Обед	Свекольник	200	77,6
	Плов из птицы	210	405,99
	Овощи соленые	60	9,66
	Напиток из шиповника	180	79
	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	87
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>742,43</b>
Полдник	Сырники	150	411
	Чай с сахаром	200	49,28
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>460,28</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>1655</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ Рыбинский детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Рыбинский детский сад  
«Колобок»

\_\_\_\_\_ Т.В. Лепская

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

**Неделя 1 четверг**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный ячневый	200	132,4
	Бутерброд с джемом	60	176
	Чай с сахаром	200	49,28
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>357,68</b>
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	<b>150</b>	<b>72</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	106,6
	Макароны отварные	150	155,1
	Котлета	80	228,8
	Соус красный	50	32,8
	Салат из свеклы	60	64
	Компот из сухофруктов	180	64,8
	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	87
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>833,1</b>
Полдник	Коржик молочный	80	299,74
	Кофейный напиток	180	91,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>390,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>1653,53</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Рыбинский детский сад  
«Колобок»

\_\_\_\_\_ Т.В. Лепская

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ

Неделя 1 пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	132,4
	Бутерброд с маслом и сыром	45	139
	Чай с лимоном	200	41,62
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>313,02</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	<b>100</b>	<b>95,3</b>
Обед	Суп рыбный	200	133,8
	Картофель отварной	155	145,99
	Ленивые голубцы	80	109,5
	Горошек зеленый	60	43,2
	Напиток из кураги	200	58,6
	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	87
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>672,09</b>
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	250,66
	Чай с сахаром	200	49,28
	Конфета	40	130,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>430,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>1510,75</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ Рыбинский детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Рыбинский детский сад  
«Колобок»

\_\_\_\_\_ Т.В. Лепская

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

**Неделя 2 понедельник**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша манная	200	145,72
	Бутерброд с маслом	40	136
	Чай с молоком	200	98,88
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>380,6</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	<b>200</b>	<b>94</b>
Обед	Суп рассольник	200	94,7
	Жаркое по-домашнему	230	277,03
	Сельдь с луком	35	58,07
	Компот	180	64,8
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	87
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>699,1</b>
Полдник	Блинчики с повидлом	115	214,67
	Чай с сахаром	200	49,28
<b>Итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>263,95</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>1437,65</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ Рыбинский детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Рыбинский детский сад  
«Колобок»

\_\_\_\_\_ Т.В. Лепская

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

**Неделя 2 вторник**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	132,4
	Печенье	40	166,8
	Кофейный напиток	180	91,01
	Хлеб	20	47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>437,21</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	<b>100</b>	<b>95,3</b>
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	83,8
	Каша гречневая	150	251,25
	Азу	80	204,4
	Овощи маринованные	60	9,66
	Напиток из кураги	200	58,6
	Хлеб пшеничный	30	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	87
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>765,21</b>
Полдник	Яйцо отварное	40	63
	Бутерброд с маслом	40	136
	Чай с сахаром	200	49,28
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>248,28</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>1546,0</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ Рыбинский детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Рыбинский детский сад  
«Колобок»

\_\_\_\_\_ Т.В. Лепская

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

Неделя 2 среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	158,04
	Бутерброд с маслом и сыром	45	139
	Чай с лимоном	200	41,62
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>338,66</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	<b>200</b>	<b>94</b>
Обед	Борщ	200	82
	Рис отварной	150	209,7
	Биточки рыбные	80	84
	Соус красный	50	32,8
	Кукуруза консервированная	60	59,58
	Напиток из шиповника	180	79
	Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржано-пшеничный	50	87	
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>728,08</b>
Полдник	Запеканка творожная	150	313,5
	Чай с сахаром	200	49,28
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>362,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>1523,52</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ Рыбинский детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Рыбинский детский сад  
«Колобок»

\_\_\_\_\_ Т.В. Лепская

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

Неделя 2 четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	132,4
	Бутерброд с джемом	60	176
	Какао	180	107,99
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>415,39</b>
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	<b>150</b>	<b>72</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	106,6
	Капуста тушеная	180	135,18
	Тефтеля	80	134,98
	Салат из свеклы	60	64
	Напиток из кураги	200	58,6
	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	87
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>680,36</b>
Полдник	Макароны с маслом	180	202,14
	Чай с сахаром	200	49,28
	Зефир	40	130,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>381,82</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1820</b>	<b>1549,57</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ Рыбинский детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Рыбинский детский сад  
«Колобок»

\_\_\_\_\_ Т.В. Лепская

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

Неделя 2 пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	132,4
	Бутерброд с маслом и сыром	45	139
	Чай с лимоном	200	41,62
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>313,02</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	<b>100</b>	<b>49,35</b>
Обед	Суп картофельный с крупой	200	82,6
	Картофельное пюре	150	137,25
	Птица в соусе	80	348,45
	Овощи консервированные	60	9,66
	Компот из сухофруктов	180	64,8
	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	87
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>823,76</b>
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	250,66
	Молоко	180	102,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>352,67</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>1538,8</b>