

## МЕНЮ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

|                                                      | Выход блюда |         | Энергетическая<br>ценность |         |
|------------------------------------------------------|-------------|---------|----------------------------|---------|
|                                                      | САД         | ЯСЛИ    | САД                        | ЯСЛИ    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |             |         |                            |         |
| Каша ячневая молочная                                | 200         | 150     | 184,06                     | 138,04  |
| Бутерброд с маслом, сыром                            | 30/8/12     | 30/5/10 | 166,55                     | 149,89  |
| Кофейный напиток с молоком                           | 180         | 180     | 60,57                      | 60,57   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                                     |             |         |                            |         |
| сок                                                  | 200         | 200     | 110                        | 110     |
| <b>ОБЕД</b>                                          |             |         |                            |         |
| Икра кабачковая                                      | 50          | 30      | 59,5                       | 35,7    |
| Свекольник со сметаной                               | 200         | 150     | 138,53                     | 103,9   |
| Котлеты из мяса говядины в сметанном соусе с томатом | 80          | 70      | 257,74                     | 225,53  |
| Макароны отварные                                    | 150         | 100     | 186,06                     | 124,04  |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С            | 180         | 150     | 48,36                      | 40,3    |
| Хлеб ржаной                                          | 50          | 40      | 50                         | 50      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |             |         |                            |         |
| Кондитерское изделие                                 | 50          | 20      | 203,5                      | 81,4    |
| Молоко кипяченое                                     | 200         | 180     | 120                        | 108     |
| <b>УЖИН</b>                                          |             |         |                            |         |
| Сырники из творога, сгущенное молоко                 | 120/10      | 120/10  | 299,85                     | 299,85  |
| Салат из моркови                                     | 70          | 40      | 60,74                      | 34,71   |
| Чай с сахаром                                        | 200         | 200     | 91,91                      | 91,91   |
| Хлеб пшеничный                                       | 50          | 30      | 50                         | 30      |
| <b>ИТОГО за день:</b>                                | 2040        | 1715    | 2087,37                    | 1673,84 |

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска

“Центр развития ребенка – детский сад №291”

Ю.И. Серебрякова

**МЕНЮ**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

|                                      | Выход блюда |      | Энергетическая<br>ценность |         |
|--------------------------------------|-------------|------|----------------------------|---------|
|                                      | САД         | ЯСЛИ | САД                        | ЯСЛИ    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |             |      |                            |         |
| Омлет натуральный                    | 130         | 100  | 179,41                     | 138     |
| Кукуруза (зерна)                     | 55          | 40   | 31,9                       | 23,2    |
| Бутерброд с маслом                   | 30/8        | 30/5 | 125,97                     | 116,02  |
| Чай с сахаром                        | 180         | 180  | 60,57                      | 60,57   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                     |             |      |                            |         |
| Морс                                 | 200         | 200  | 84,6                       | 84,6    |
| <b>ОБЕД</b>                          |             |      |                            |         |
| Салат из свеклы                      | 50          | 30   | 37,93                      | 22,76   |
| Щи из свежей капусты с<br>картофелем | 200         | 150  | 161,01                     | 120,76  |
| Рыба, припущенная с овощами          | 100         | 70   | 135,88                     | 95,11   |
| Картофельное пюре                    | 150         | 100  | 161,8                      | 107,87  |
| Кисель из сухофруктов                | 180         | 150  | 69,21                      | 57,69   |
| Хлеб ржаной                          | 50          | 40   | 50                         | 40      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |             |      |                            |         |
| Кондитерское изделие                 | 50          | 20   | 163                        | 65,2    |
| Кисломолочный напиток                | 200         | 180  | 118                        | 106,2   |
| <b>УЖИН</b>                          |             |      |                            |         |
| Бигус                                | 120         | 100  | 213,3                      | 186,64  |
| С курицей                            | 80          | 70   | 77,16                      | 59,35   |
| Чай с сахаром                        | 200         | 200  | 19,91                      | 19,91   |
| Хлеб пшеничный                       | 50          | 30   | 50                         | 30      |
| <b>ИТОГО за день:</b>                | 2023        | 1675 | 1739,65                    | 1333,88 |

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска

“Центр развития ребенка – детский сад №291”

Ю.И. Серебрякова

**МЕНЮ**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

|                                 | Выход блюда |      | Энергетическая<br>ценность |         |
|---------------------------------|-------------|------|----------------------------|---------|
|                                 | САД         | ЯСЛИ | САД                        | ЯСЛИ    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |             |      |                            |         |
| Суп молочный с макаронами       | 200         | 150  | 185,95                     | 139,47  |
|                                 |             |      |                            |         |
| Бутерброд с маслом              | 30/8        | 30/5 | 125,97                     | 116,02  |
| Какао с молоком                 | 180         | 180  | 69,78                      | 69,78   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                |             |      |                            |         |
| Яблоко                          | 120         | 120  | 110                        | 110     |
| <b>ОБЕД</b>                     |             |      |                            |         |
| Салат из соленых огурцов        | 50          | 30   | 27                         | 16,2    |
| Суп овощной со сметаной         | 200         | 150  | 184,2                      | 138,15  |
| Плов из говядины                | 180         | 120  | 328,69                     | 219,13  |
| Напиток из шиповника            | 180         | 150  | 54,77                      | 45,65   |
| Хлеб ржаной                     | 50          | 40   | 50                         | 40      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                  |             |      |                            |         |
| Кондитерское изделие            | 50          | 20   | 196,16                     | 196,16  |
| Молоко кипяченое                | 200         | 180  | 120                        | 108     |
| <b>УЖИН</b>                     |             |      |                            |         |
| Рагу из овощей                  | 120         | 120  | 94,88                      | 94,88   |
| Котлета рыбная в молочном соусе | 80          | 70   | 169                        | 147,87  |
| Чай с сахаром                   | 200         | 200  | 19,91                      | 19,91   |
| Хлеб пшеничный                  | 50          | 30   | 50                         | 30      |
| <b>ИТОГО за день:</b>           | 2018        | 1795 | 1849,11                    | 1554,02 |

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска

“Центр развития ребенка – детский сад №291”

Ю.И. Серебрякова

**МЕНЮ**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

|                                                         | Выход блюда |         | Энергетическая<br>ценность |         |
|---------------------------------------------------------|-------------|---------|----------------------------|---------|
|                                                         | САД         | ЯСЛИ    | САД                        | ЯСЛИ    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                          |             |         |                            |         |
| Каша пшеничная                                          | 200         | 150     | 186,46                     | 139,84  |
| Бутерброд с маслом, сыром                               | 30/8/12     | 30/5/10 | 166,55                     | 149,89  |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180         | 180     | 60,57                      | 60,57   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                                        |             |         |                            |         |
| Яблоко                                                  | 100         | 100     | 110                        | 110     |
| <b>ОБЕД</b>                                             |             |         |                            |         |
| Салат из свежей капусты                                 | 50          | 30      | 43,64                      | 26,19   |
| Борщ с фасолью, со сметаной                             | 200         | 150     | 153,25                     | 114,94  |
| Гуляш из говядины                                       | 80          | 70      | 193,67                     | 169,46  |
| Каша гречневая рассыпчатая                              | 130         | 100     | 148,45                     | 114,19  |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 180         | 150     | 48,36                      | 40,3    |
| Хлеб ржаной                                             | 50          | 40      | 50                         | 40      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                          |             |         |                            |         |
| Булка сдобная                                           | 50          | 50      | 163                        | 163     |
| Кисломолочный напиток                                   | 200         | 180     | 118                        | 106,2   |
| <b>УЖИН</b>                                             |             |         |                            |         |
| Запеканка из творога с морковью<br>со сгущенным молоком | 190/10      | 160/10  | 286,94                     | 246,82  |
| Чай с сахаром                                           | 200         | 200     | 91,91                      | 91,91   |
| Хлеб пшеничный                                          | 50          | 30      | 50                         | 30      |
| <b>ИТОГО за день:</b>                                   | 2020        | 1715    | 1911,3                     | 1523,71 |

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска

“Центр развития ребенка – детский сад №291”

\_\_\_\_ Ю.И. Серебрякова

**МЕНЮ**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

|                                        | Выход блюда |      | Энергетическая<br>ценность |        |
|----------------------------------------|-------------|------|----------------------------|--------|
|                                        | САД         | ЯСЛИ | САД                        | ЯСЛИ   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |             |      |                            |        |
| Омлет натуральный                      | 130         | 100  | 179,41                     | 138    |
| Кукуруза (зерна)                       | 55          | 40   | 31,9                       | 23,2   |
| Бутерброд с маслом                     | 30/8        | 30/5 | 125,97                     | 116,02 |
| Чай с сахаром                          | 200         | 180  | 40,56                      | 36,5   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                       |             |      |                            |        |
| Сок                                    | 200         | 200  | 84,6                       | 84,6   |
| <b>ОБЕД</b>                            |             |      |                            |        |
| Салат из свеклы с солеными<br>огурцами | 50          | 30   | 34,82                      | 20,89  |
| Суп с макаронами и картофелем          | 200         | 150  | 168,09                     | 126,07 |
| Курица тушеная в сметанном соусе       | 70          | 70   | 229,42                     | 229,42 |
| Отварная перловка                      | 130         | 100  | 189,83                     | 146,03 |
| Кисель из сухофруктов                  | 180         | 150  | 69,21                      | 57,69  |
| Хлеб ржаной                            | 50          | 40   | 50                         | 40     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |             |      |                            |        |
| Булочка домашняя                       | 50          | 50   | 204,38                     | 204,38 |
| Кисломолочный напиток                  | 200         | 180  | 118                        | 106,2  |
| <b>УЖИН</b>                            |             |      |                            |        |
| Капуста тушенная с мясом               | 200         | 170  | 247,97                     | 210,77 |
| Чай с сахаром                          | 200         | 200  | 19,91                      | 19,91  |
| Хлеб пшеничный                         | 50          | 30   | 50                         | 30     |
| <b>ИТОГО за день:</b>                  | 1983        | 1705 | 1844,07                    | 1385,3 |

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска

“Центр развития ребенка – детский сад №291”

Ю.И. Серебрякова

**МЕНЮ**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

|                                                    | Выход блюда |         | Энергетическая<br>ценность |         |
|----------------------------------------------------|-------------|---------|----------------------------|---------|
|                                                    | САД         | ЯСЛИ    | САД                        | ЯСЛИ    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |             |         |                            |         |
| Каша «Дружба»                                      | 200         | 150     | 188,96                     | 141,72  |
| Бутерброд с маслом, сыром                          | 30/8/12     | 30/5/10 | 166,55                     | 149,89  |
| Кофейный напиток с молоком                         | 180         | 180     | 60,57                      | 60,57   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                                   |             |         |                            |         |
| СОК                                                | 200         | 200     | 110                        | 110     |
| <b>ОБЕД</b>                                        |             |         |                            |         |
| Икра кабачковая                                    | 50          | 30      | 59,5                       | 35,7    |
| Борщ с капустой и картофелем                       | 200         | 150     | 133,47                     | 100,1   |
| Тефтели из говядины в сметанном<br>соусе с томатом | 80          | 70      | 216,38                     | 189,34  |
| Картофельное пюре                                  | 150         | 100     | 161,8                      | 107,87  |
| Кисель из сухофруктов                              | 180         | 150     | 69,21                      | 57,69   |
| Хлеб ржаной                                        | 50          | 40      | 50                         | 40      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                     |             |         |                            |         |
| Кондитерское изделие                               | 50          | 20      | 163                        | 65,2    |
| Кисломолочный напиток                              | 200         | 180     | 118                        | 106,2   |
| <b>УЖИН</b>                                        |             |         |                            |         |
| Запеканка из творога ,с повидлом                   | 190/15      | 160/10  | 239,51                     | 234,51  |
| Чай с сахаром                                      | 200         | 200     | 91,91                      | 91,91   |
| Хлеб пшеничный                                     | 50          | 30      | 50                         | 30      |
| <b>ИТОГО за день:</b>                              | 2010        | 1645    | 1932,33                    | 1345,16 |

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска

“Центр развития ребенка – детский сад №291”

Ю.И. Серебрякова

**МЕНЮ**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

|                                       | Выход блюда |      | Энергетическая<br>ценность |         |
|---------------------------------------|-------------|------|----------------------------|---------|
|                                       | САД         | ЯСЛИ | САД                        | ЯСЛИ    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |             |      |                            |         |
| Каша из хлопьев овсяных<br>«Геркулес» | 200         | 150  | 209,46                     | 157,09  |
|                                       |             |      |                            |         |
| Бутерброд с маслом                    | 30/8        | 30/5 | 125,97                     | 116,02  |
| Чай с сахаром                         | 200         | 180  | 40,56                      | 36,5    |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                      |             |      |                            |         |
| Яблоко                                | 200         | 200  | 84,6                       | 84,6    |
| <b>ОБЕД</b>                           |             |      |                            |         |
| Салат витаминный                      | 50          | 30   | 43,72                      | 26,23   |
| Суп гороховый                         | 200         | 150  | 170,99                     | 128,25  |
| Печень говяжья по-строгановски        | 100         | 70   | 252,21                     | 176,55  |
| Макароны отварные                     | 150         | 100  | 186,06                     | 124,04  |
| Напиток из шиповника                  | 180         | 150  | 54,77                      | 45,65   |
| Хлеб ржаной                           | 50          | 40   | 50                         | 40      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |             |      |                            |         |
| Сдоба обыкновенная                    | 50          | 50   | 196,16                     | 196,16  |
| Молоко кипяченое                      | 200         | 180  | 120                        | 108     |
| <b>УЖИН</b>                           |             |      |                            |         |
| Кнели из кур с рисом                  | 80          | 70   | 184,47                     | 161,39  |
| Свекла тушеная                        | 130         | 100  | 51,6                       | 39,69   |
| Чай с сахаром                         | 200         | 200  | 19,91                      | 19,91   |
| Хлеб пшеничный                        | 50          | 30   | 50                         | 30      |
| <b>ИТОГО за день:</b>                 | 2098        | 1755 | 1903,28                    | 1552,88 |

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска

“Центр развития ребенка – детский сад №291”

Ю.И. Серебрякова

**МЕНЮ**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

|                                           | <b>Выход блюда</b> |             | <b>Энергетическая<br/>ценность</b> |             |
|-------------------------------------------|--------------------|-------------|------------------------------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                            | <b>САД</b>         | <b>ЯСЛИ</b> | <b>САД</b>                         | <b>ЯСЛИ</b> |
| Каша пшенная молочная                     | 200                | 150         | 203,54                             | 152,65      |
| Бутерброд с маслом, сыром                 | 30/6/12            | 30/5/10     | 166,55                             | 149,89      |
| Чай с сахаром                             | 200                | 200         | 19,91                              | 19,91       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                          |                    |             |                                    |             |
| Яблоко                                    | 150                | 150         | 84,6                               | 84,6        |
| <b>ОБЕД</b>                               |                    |             |                                    |             |
| кабачковая                                | 50                 | 30          | 20                                 | 12          |
| Рассольник ленинградский                  | 200                | 150         | 161,33                             | 121         |
| Жаркое по-домашнему                       | 180                | 120         | 261,94                             | 174,63      |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180                | 150         | 48,36                              | 40,3        |
| Хлеб ржаной                               | 50                 | 40          | 50                                 | 40          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |                    |             |                                    |             |
| Пряник                                    | 50                 | 20          | 204,38                             | 188,38      |
| Ряженка                                   | 200                | 180         | 118                                | 106,2       |
| <b>УЖИН</b>                               |                    |             |                                    |             |
| Рыбная котлета                            | 80                 | 70          | 101                                | 87,12       |
| Капуста тушеная                           | 130                | 100         | 77,15                              | 59,35       |
| Чай с сахаром                             | 200                | 200         | 19,91                              | 19,91       |
| Хлеб пшеничный                            | 50                 | 30          | 50                                 | 30          |
| <b>ИТОГО за день:</b>                     | 2000               | 1695        | 1658,68                            | 1373,94     |



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска

“Центр развития ребенка – детский сад №291”

\_\_\_\_ Ю.И. Серебрякова

**МЕНЮ**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

|                                                         | Выход блюда |        | Энергетическая<br>ценность |         |
|---------------------------------------------------------|-------------|--------|----------------------------|---------|
|                                                         | САД         | ЯСЛИ   | САД                        | ЯСЛИ    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                          |             |        |                            |         |
| Омлет натуральный                                       | 130         | 100    | 179,41                     | 138     |
| Кукуруза (зерна)                                        | 55          | 40     | 31,9                       | 23,2    |
| Бутерброд с маслом                                      | 30/8        | 30/5   | 125,97                     | 116,02  |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180         | 180    | 61,06                      | 61,06   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                                        |             |        |                            |         |
| Сок                                                     | 200         | 200    | 84,6                       | 84,6    |
| <b>ОБЕД</b>                                             |             |        |                            |         |
| Салат из свеклы                                         | 50          | 30     | 43,64                      | 26,19   |
| Суп с рыбными консервами                                | 200         | 150    | 129,36                     | 97,02   |
| Гуляш из говядины, соус                                 | 80          | 70     | 193,67                     | 169,46  |
| Каша гречневая рассыпчатая                              | 130         | 100    | 148,45                     | 114,19  |
| Кисель из сухофруктов                                   | 180         | 150    | 69,21                      | 57,69   |
| Хлеб ржаной                                             | 50          | 40     | 50                         | 40      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                          |             |        |                            |         |
| Булка сдобная                                           | 50          | 50     | 163                        | 163     |
| Молоко кипяченое                                        | 200         | 180    | 120                        | 108     |
| <b>УЖИН</b>                                             |             |        |                            |         |
| Запеканка из творога с морковью<br>со сгущенным молоком | 190/10      | 160/10 | 286,94                     | 246,82  |
| Чай с сахаром                                           | 200         | 200    | 91,91                      | 91,91   |
| Хлеб пшеничный                                          | 50          | 30     | 50                         | 30      |
| <b>ИТОГО за день:</b>                                   | 1973        | 1675   | 1842,63                    | 1474,47 |

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска

“Центр развития ребенка – детский сад №291”

Ю.И. Серебрякова

**МЕНЮ**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

|                                                      | Выход блюда |       | Энергетическая ценность |         |
|------------------------------------------------------|-------------|-------|-------------------------|---------|
|                                                      | САД         | ЯСЛИ  | САД                     | ЯСЛИ    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |             |       |                         |         |
| Каша рисовая                                         | 200         | 150   | 213,38                  | 160,03  |
| Бутерброд с маслом,                                  | 30/8/       | 30/5/ | 166,55                  | 149,89  |
| Какао с молоком                                      | 180         | 180   | 69,78                   | 69,78   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                                     |             |       |                         |         |
| Морс                                                 | 200         | 200   | 110                     | 110     |
| <b>ОБЕД</b>                                          |             |       |                         |         |
| Салат соленый огурец                                 | 50          | 30    | 27                      | 16,2    |
| Щи из квашеной капусты с картофелем                  | 200         | 150   | 143,82                  | 107,87  |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе                   | 100         | 70    | 140,59                  | 98,41   |
| Картофельное пюре                                    | 150         | 100   | 161,8                   | 107,87  |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С            | 180         | 150   | 48,36                   | 40,3    |
| Хлеб ржаной                                          | 50          | 40    | 50                      | 40      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |             |       |                         |         |
| Вафли                                                | 50          | 20    | 204,38                  | 168,5   |
| Кисломолочный напиток                                | 200         | 180   | 118                     | 106,2   |
| <b>УЖИН</b>                                          |             |       |                         |         |
| Котлеты из мяса говядины в сметанном соусе с томатом | 80          | 70    | 257,74                  | 225,53  |
| Гороховое пюре                                       | 130         | 100   | 222,03                  | 170,79  |
| Чай с сахаром                                        | 200         | 200   | 19,91                   | 19,91   |
| Хлеб пшеничный                                       | 50          | 30    | 50                      | 30      |
| <b>ИТОГО за день:</b>                                | 2070        | 1745  | 2003,34                 | 1706,08 |

