

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «Планета вкуса»  
\_\_\_\_\_ Моногаров А.Д.

Согласовано Председатель  
комитета по образованию  
г.о. Королёв М.О.  
\_\_\_\_\_ Ваврик И.В.

Согласовано с заведующим  
МБДОУ «Детский сад №25»  
\_\_\_\_\_ Милушкина И.В..

Дата  
**МЕНЮ день № 1**  
**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		дошкольн ики 3-7	ранний возраст 1-3	дошкольник и 3-7	ранний возраст 1-3
1.	Макаронны отварные с сыром	130	100	203,92	161,332
2.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
3.	Масло сливочное	7	6	52,36	44,88
4.	Чай с сахаром	200	150	48,639	36,5172

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1.	Сок	100	100	46	46
----	-----	-----	-----	----	----

**ОБЕД**

1.	Салат из квашеной капусты/салат из свежей капусты с морковью	60	45	45,11	36,14 5
2.	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	220/ 10	150/ 8	142,72	102,5 3
3.	Плов из отварного мяса	200	150	415,26	313,9 5
4.	Компот из сухофруктов (ягод)	200	150	72,345	57,87 6
5.	Хлеб ржаной	45	36	90,45	72,36

**ПОЛДНИК**

1.	Оладьи с повидлом	120/ 20	110 /10	369,175	304,05 5
2.	Чай с сахаром	200	150	48,639	36,51 72
3.	Фрукты свежие	130	130	61,1	61,1
Итого за первый день:		1682	1315	1699,32	1350,96

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «Планета вкуса»  
\_\_\_\_\_ Моногаров А.Д.

Согласовано Председатель  
комитета по образованию  
г.о. Королёв М.О.  
\_\_\_\_\_ Ваврик И.В.

Согласовано с заведующим  
МБДОУ «Детский сад №25»  
\_\_\_\_\_ Милушкина И.В.

Дата \_\_\_\_\_  
**МЕНЮ день № 2**  
**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		дошкольн ики 3-7	ранний возраст 1-3	дошкольник и 3-7	ранний возраст 1-3
1.	Каша геркулесовая молочная	200	150	236,79	183,2
2.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
3.	Масло сливочное	7	6	52,36	44,88
4.	Кофейный напиток с молоком	200	180	154,935	144,271

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1.	Сок	100	100	46	46
----	-----	-----	-----	----	----

**ОБЕД**

1.	Огурец соленый/ огурцы свежие	40	40	5,04	5,04
2.	Суп рыбный	230	158	130,68	88,42
3.	Оладьи из печени/ соте из печени	80	80	217,9	217,9
4.	Картофельное пюре	150	130	217,71	187,21
5.	Компот из свежих фруктов	200	150	58,22	43,43
6.	Хлеб ржаной	45	36	90,45	72,36

**ПОЛДНИК**

1.	Пудинг творожно- рисовый с киселём	130/ 40	100 /30	298,87	228,6 35
2.	Кондитерское изделие	40	-	180,4	-
3.	Молоко	200	180	120	108
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1702</b>	<b>1370</b>	<b>1912,96</b>	<b>1447,05</b>

Утверждаю  
Генеральный директор

ООО «Планета вкуса»  
\_\_\_\_\_ Моногаров А.Д.

Согласовано Председатель  
комитета по образованию

Дата \_\_\_\_\_

**МЕНЮ день № 3**  
**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		дошкольн ики 3-7	ранний возраст 1-3	дошкольник и 3-7	ранний возраст 1-3
1.	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>226,01</b>	<b>175,36</b>
2.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>103,6</b>	<b>77,7</b>
3.	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>52,36</b>	<b>44,88</b>
4.	<b>Сыр</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>43,68</b>	<b>32,76</b>
5.	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>145,657</b>	<b>135,378</b>

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1.	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
----	------------	------------	------------	-----------	-----------

**ОБЕД**

1.	<b>Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>220/10</b>	<b>150/8</b>	<b>138,14</b>	<b>101,58</b>
2.	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>217,82</b>	<b>177,63</b>
3.	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>100</b>	<b>191,4</b>	<b>124,08</b>
4.	<b>Компот из сухофруктов (ягод)</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>72,345</b>	<b>57,876</b>
5.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>90,45</b>	<b>72,36</b>

**ПОЛДНИК**

1.	<b>Рагу из овощей/винегрет</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>188,36</b>	<b>159,19</b>
2.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>103,6</b>	<b>77,7</b>
3.	<b>Плюшка</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>226,775</b>	<b>226,775</b>
4.	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>48,639</b>	<b>36,5172</b>
5.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>61,1</b>	<b>61,1</b>
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1844</b>	<b>1489</b>	<b>1955,94</b>	<b>1606,89</b>

Ваврик И.В.

Согласовано с заведующим  
МБДОУ «Детский сад №25»

Милушкина И.В.

Дата \_\_\_\_\_

**МЕНЮ день № 4****ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		дошкольн ики 3-7	ранний возраст 1-3	дошкольник и 3-7	ранний возраст 1-3
1.	Омлет натуральный	120	80	142,94	100,28
2.	Зелёный горошек	40	30		
3.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
4.	Масло сливочное	7	6	52,36	44,88
5.	Кофейный напиток с молоком	200	180	154,935	144,271

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1.	Сок	100	100	46	46
----	-----	-----	-----	----	----

**ОБЕД**

1.	Кабачковая икра/ помидор свежий	40	40	36,32	36,32
2.	Суп фасолевый на курином бульоне	220	150	161	112,81
3.	Картофель тушеный с курами	220	180	474,45	392,38
4.	Компот из свежих фруктов	200	150	58,22	43,43
5.	Хлеб ржаной	45	36	90,45	72,36

**ПОЛДНИК**

1.	Тефтели рыбные, тушеные с овощами	110/ 50	110/ 50	245,07	245,07
2.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
3.	Кондитерские изделия	25	25	85,525	85,525
4.	Чай с сахаром	200	150	48,639	36,5172
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1657</b>	<b>1347</b>	<b>1803,11</b>	<b>1515,24</b>

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «Планета вкуса»  
\_\_\_\_\_ Моногаров А.Д.

Согласовано Председатель  
комитета по образованию  
г.о. Королёв М.О.  
\_\_\_\_\_ Ваврик И.В.

Согласовано с заведующим  
МБДОУ «Детский сад №25»  
\_\_\_\_\_ Милушкина И.В.

Дата \_\_\_\_\_  
**МЕНЮ** день № 5  
**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		дошкольни ки 3-7	ранний возраст 1-3	дошкольник и 3-7	ранний возраст 1-3
1.	Каша пшеничная молочная	200	150	234,59	181,6
2.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
3.	Масло сливочное	7	6	52,36	44,88
4.	Какао с молоком	200	180	145,657	135,378

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1.	Сок	100	100	46	46
----	-----	-----	-----	----	----

**ОБЕД**

1.	Суп вермишелевый с курами	220	150	253,39	187,96
2.	Ёжики мясные	80	80	188,65	188,65
3.	Свёкла тушеная\ капуста тушеная	150	130	112,02	99,48
4.	Компот из сухофруктов (ягод)	200	150	72,345	57,876
5.	Хлеб ржаной	45	36	90,45	72,36

**ПОЛДНИК**

1.	Запеканка творожная	150	120	336,63	264,16
2.	Соус сметанный сладкий	20	15	38,74	33,88
3.	Кисломолочный напиток с сахаром	180	150	126,15	108,45
4.	Фрукты свежие	130	130	61,1	61,1
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1722</b>	<b>1427</b>	<b>1861,68</b>	<b>1559,47</b>

Утверждаю  
 Генеральный директор  
 ООО «Планета вкуса»  
 \_\_\_\_\_ Моногаров А.Д.

Согласовано Председатель  
 комитета по образованию  
 г.о. Королёв М.О.  
 \_\_\_\_\_ Ваврик И.В.

Согласовано с заведующим  
 МБДОУ «Детский сад № 25»  
 \_\_\_\_\_ Милушкина И.В..

Дата \_\_\_\_\_

## МЕНЮ день № 6

### ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		дошкольн ики 3-7	ранний возраст 1-3	дошкольник и 3-7	ранний возраст 1-3
1.	Макароны отварные с маслом и сахаром	130	100	194,71	141,9 6
2.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
3.	Масло сливочное	7	6	52,36	44,88
4.	Чай с сахаром	200	150	48,639	36,5172

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1.	Сок	100	100	46	46
----	-----	-----	-----	----	----

### ОБЕД

1.	Салат из моркови с сахаром\салат из капусты	60	45	59,1	45,01 5
2.	Суп овощной с курами со сметаной	220/1 0	150/ 8	199,67	153,3 7
3.	Рулет мясной(зразы) с луком и яйцом	80	70	184,67	165,4 2
4.	Соус томатный с овощами	50	30	32,07	20,30 8
5.	Каша гречневая рассыпчатая	150	100	191,4	124,0 8
6.	Компот из сухофруктов (ягод)	200	150	72,345	57,87 6
7.	Хлеб ржаной	45	36	90,45	72,36

### ПОЛДНИК

1.	Молоко	200	180	120	108
2.	Ватрушка с творогом	100	80	347,435	278,2
3.	Фрукты свежие	130	130	61,1	61,1
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1722</b>	<b>1365</b>	<b>1742,45</b>	<b>1371,69</b>

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «Планета вкуса»  
\_\_\_\_\_ Моногаров А.Д.

Согласовано Председатель  
комитета по образованию  
г.о. Королёв М.О.  
\_\_\_\_\_ Ваврик И.В.

Согласовано с заведующим  
МБДОУ «Детский сад №25»  
\_\_\_\_\_ Милушкина И.В..

Дата \_\_\_\_\_  
**МЕНЮ** день № 7  
**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		дошкольн ики 3-7	ранний возраст 1-3	дошкольник и 3-7	ранний возраст 1-3
1.	Каша манная молочная	200	150	219,29	173,5
2.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
3.	Масло сливочное	7	6	52,36	44,88
4.	Сыр	12	9	43,68	32,76
5.	Кофейный напиток с молоком	200	180	154,935	144,271

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1.	Сок	100	100	46	46
----	-----	-----	-----	----	----

**ОБЕД**

1.	Салат из солёных огурцов\салат из свежих огурцов	60	45	7,56	5,67
2.	Суп с крупой (рис или геркулес) и мясом	220	150	179,28	140,125
3.	Шницель рыбный	80	70	164,26	139,595
4.	Картофельное пюре	150	130	217,71	187,21
5.	Компот из свежих фруктов	200	150	58,22	43,43
6.	Хлеб ржаной	45	36	90,45	72,36

**ПОЛДНИК**

1.	Капуста тушеная	150	130	128	104,32
2.	Сосиска отварная	60	25	159,21	39,2 5
3.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
4.	Кондитерское изделие	25	-	85,525	-
5.	Чай с сахаром	200	150	48,639	36,5172
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1702</b>	<b>1391</b>	<b>1912,96</b>	<b>1365,29</b>

Утверждаю  
Генеральный директор

ООО «Планета вкуса»  
\_\_\_\_\_ Моногаров А.Д.

Согласовано Председатель  
комитета по образованию

Дата \_\_\_\_\_  
**МЕНЮ день № 8**  
**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		дошкольн ики 3-7	ранний возраст 1-3	дошкольник и 3-7	ранний возраст 1-3
1.	<b>Вермишель отварная молочная</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>226,75</b>	<b>177,4 3</b>
2.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>103,6</b>	<b>77,7</b>
3.	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>52,36</b>	<b>44,88</b>
4.	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>144,639</b>	<b>114,5172</b>

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>61,1</b>	<b>61,1</b>
----	----------------------	------------	------------	-------------	-------------

**ОБЕД**

1.	<b>Борщ на курином бульоне со сметаной</b>	<b>220/1 0</b>	<b>150/ 8</b>	<b>115,06</b>	<b>78,54</b>
2.	<b>Котлеты куриные\суфле куриное</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>331,83</b>	<b>286,17</b>
3.	<b>Рис отварной с овощами</b>	<b>150</b>	<b>120</b>	<b>170,73</b>	<b>137,48</b>
4.	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>115,9</b>	<b>84,93</b>
5.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>90,45</b>	<b>72,36</b>

**ПОЛДНИК**

1.	<b>Салат овощной (отварные овощи- картофель, морковь, зелёный горошек, лук, огурец солёный\свежий)</b>	<b>100</b>	<b>70</b>	<b>91,344</b>	<b>69,08</b>
2.	<b>Яйцо отварное</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>39,25</b>	<b>-</b>
3.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>103,6</b>	<b>77,7</b>
4.	<b>Пирожок с повидлом</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>209,825</b>	<b>209,825</b>
5.	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>48,639</b>	<b>36,5172</b>
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1589</b>	<b>1310</b>	<b>1813,68</b>	<b>1528,23</b>



Дата \_\_\_\_\_  
**МЕНЮ день № 9**  
**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		дошкольн ики 3-7	ранний возраст 1-3	дошкольник и 3-7	ранний возраст 1-3
1.	Каша гречневая молочная	200	150	227,11	176,16
2.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
3.	Масло сливочное	7	6	52,36	44,88
4.	Какао с молоком	200	180	145,657	135,378

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1.	Сок	100	100	46	46
----	-----	-----	-----	----	----

**ОБЕД**

1.	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	220/ 10	150 /8	159,452	117,34
2.	Голубцы ленивые с мясом	200	150	301,13	229,67
3.	Компот из сухофруктов (ягод)	200	150	72,345	57,876
4.	Хлеб ржаной	45	36	90,45	72,36

**ПОЛДНИК**

1.	Рыба запечённая в омлете/суфле рыбное	150	120	240,85	190,9
2.	Кабачковая икра\помидор свежий	40	40	36,32	36,32
3.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
4.	Кондитерское изделие	40	20	180,4	90,2
5.	Чай с сахаром	200	150	48,639	36,5172
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1692</b>	<b>1320</b>	<b>1807,91</b>	<b>1389,00</b>

Согласовано с заведующим  
МБДОУ «Детский сад №25»

\_\_\_\_\_ Милушкина И.В.

Дата \_\_\_\_\_  
**МЕНЮ** день № 10  
**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		дошкольн ики 3-7	ранний возраст 1-3	дошкольник и 3-7	ранний возраст 1-3
1.	Каша «дружба молочная»	200	150	230,85	178,88
2.	Хлеб пшеничный	40	30	103,6	77,7
3.	Масло сливочное	7	6	52,36	44,88
4.	Сыр	12	9	43,68	32,76
5.	Кофейный напиток с молоком	200	180	154,935	144,271

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1.	Фрукты свежие	130	130	61,1	61,1
----	---------------	-----	-----	------	------

**ОБЕД**

1.	Салат из свеклы отварной\салат из свежих овощей	60	45	58,89	46,415
2.	Суп гороховый с гренками	220/ 15	150/ 10	203,09	139,82
3.	Запеканка картофельная с	180	180	317,2	317,2

	<b>отварным сердцем.</b>				
<b>4.</b>	<b>Соус сметанный.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30,76</b>	<b>30,76</b>
<b>5.</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>58,22</b>	<b>43,43</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>90,45</b>	<b>72,36</b>

**ПОЛДНИК**

<b>1.</b>	<b>Лапшевник с творогом</b>	<b>150</b>	<b>120</b>	<b>271,35</b>	<b>216,48</b>
<b>2.</b>	<b>Соус сметанный сладкий</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>38,74</b>	<b>33,88</b>
<b>3.</b>	<b>Кисломолочный напиток с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>150</b>	<b>126,15</b>	<b>108,45</b>
<b>4.</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>61,1</b>	<b>61,1</b>
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1809</b>	<b>1511</b>	<b>1902,48</b>	<b>1609,49</b>