

МБДОУ № 52				
Меню на понедельник 1 неделя.				
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	<i>Каша пшеничная</i>	<i>150/180</i>	<i>184,05/220,86</i>	<i>Каша пшеничная б\молока</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180/180</i>	<i>91/91</i>	<i>Чай</i>
	<i>Батон с маслом</i>	<i>17/22</i>	<i>54,5/67,3</i>	
	<i>Джем</i>	<i>10/20</i>	<i>26,2/52,4</i>	
Итого завтрак:		Вес:357	Э/ценность:431,62	
<i>10 ч. -Вода бутилированная</i>				
Обед	<i>Салат из кукурузы</i>	<i>35/50</i>	<i>34,75/49,65</i>	
	<i>Щи из св.капусты</i>	<i>150/180</i>	<i>50,85/61,02</i>	<i>Суп с крупой</i>
	<i>Тефтели мясные с соусом</i>	<i>100/120</i>	<i>142,5/171</i>	
	<i>Макароны отварные</i>	<i>110/130</i>	<i>139,59/164,97</i>	
	<i>Напиток из шиповника</i>	<i>150/200</i>	<i>69/119,78</i>	<i>Напиток из яблок</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>25/35</i>	<i>50/70</i>	
Итого обед:		Вес:570/715	Э/ценность486,69/636,42	
Полдник	<i>Чай с молоком</i>	<i>200/250</i>	<i>76/84</i>	<i>Чай</i>
	<i>Булочка домашняя</i>	<i>45/60</i>	<i>141,75/189</i>	
Итого полдник:		Вес:245/310	Э/ценность:217,75/273	
Ужин	<i>Салат из свежих огурцов</i>	<i>40/55</i>	<i>26,92/37,01</i>	
	<i>Зразы рыбные</i>	<i>50/80</i>	<i>43/68,8</i>	<i>Мясо отварное</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	<i>110/150</i>	<i>100,65/137,25</i>	<i>Рис</i>
	<i>Сок</i>	<i>210/230</i>	<i>105/115</i>	
	<i>Хлеб пшеничный(с маслом)</i>	<i>15/15(6/8)</i>	<i>80,13/95,09</i>	
Итого за ужин:		Вес:431/538	Э/ценность:355,7/453,15	
Итого за день:		Вес:1603/1965	Э/ценность:1415,95/1794,19	

МБДОУ № 52				
Меню на вторник 1 неделя.				
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	Омлет натуральный	110/135	184,46/226,38	Котлета, каша гречневая
	Чай с лимоном	200/250	48/84	Чай
	Батон	35/35	91,7/91,7	
	Повидло	8/25	20,96/65,5	
Итого завтрак:		Вес:353/445	Э/ценность:345,12/467,58	
Обед	Салат из свежих помидор с перцем	40/50	31,2/39	
	Суп картофельный с фрикадельками	150/180	144,6/176,16	<i>Суп с крупой</i>
	Запеканка картофельная с печенью	130/150	167,37/193,12	Перловка с печенью
	Соус сметанный	20/20	14,82/14,82	
	Компот из черной смородины	150/200	80,1/118,8	Компот из яблок
	Хлеб ржаной	20/50	40/100	
Итого обед:		Вес:510/650	Э/ценность 478,09/641,9	
Полдник	Простокваша	180/220	91/111,22	
	Сыр	6/0	25,77	
	Печенье	25/35	103/144,9	
Итого полдник:		Вес:211/255	Э/ценность:219,77/256,12	
Ужин	Мясо тушеное	50/70	91/127,4	
	Капуста тушеная	120/130	86,4/93,6	Картофель
	Напиток клюквенный(яблочный)	200/200	41/41	
	Хлеб пшеничный	20/40	47/94	
	Виноград(Фрукты)	100/115	69/79,35	
Итого за ужин:		Вес:490/555	Э/ценность:334,4/435,35	
Итого за день:		Вес:1564/1905	Э/ценность:1377,38/1800,95	

МБДОУ № 52				
Меню на среду 1 неделя.				
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	<i>Каша геркулесовая</i>	<i>150/180</i>	<i>151,35/181,62</i>	<i>Геркулесовая б/м</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>180/200</i>	<i>96,6/94</i>	<i>Чай</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>35/45</i>	<i>119/153</i>	
Итого завтрак:		Вес:365/425	Э/ценность:366,95/428,62	
Обед	<i>Салат из свежей капусты</i>	<i>40/60</i>	<i>37,2/55,8</i>	<i>Огурец</i>
	<i>Свекольник</i>	<i>150/200</i>	<i>56,25/92,98</i>	<i>Суп овощной</i>
	<i>Сметана</i>	<i>5/5</i>	<i>7,87/7,87</i>	
	<i>Шницель</i>	<i>60/65</i>	<i>139/150,58</i>	
	<i>Картофель отварной с луком</i>	<i>115/130</i>	<i>108/122,1</i>	<i>Греча отварная</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>160/190</i>	<i>106,,66/127,66</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30/45</i>	<i>60/104,99</i>	
Итого обед:		Вес:560/695	Э/ценность514,98/661,98	
Полдник	<i>Ряженка</i>	<i>161/204</i>	<i>93,78/128,2</i>	
	<i>Булочка «Ванильная»</i>	<i>40/50</i>	<i>119,33/149,17</i>	
Итого полдник:		Вес:201/254	Э/ценность:213,11/277,37	
Ужин	<i>Запеканка пшеничная с творогом</i>	<i>100/120</i>	<i>174,66/209,6</i>	<i>Гречка с мясом</i>
	<i>Сгущенное молоко</i>	<i>15/20</i>	<i>49,05/65,4</i>	
	<i>Компот из вишни</i>	<i>150/220</i>	<i>74,1/108,7</i>	<i>чай(компот из яблок)</i>
	<i>Яблоко</i>	<i>135/150</i>	<i>59,4/66</i>	
Итого за ужин:		Вес:400/510	Э/ценность:357,21/449,7	
Итого за день:		Вес:1526/1884	Э/ценность:1452,25/1817,67	

МБДОУ № 52				
Меню на четверг 1 неделя.				
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	<i>Каша рисовая</i>	<i>150/220</i>	<i>160,5/235,4</i>	<i>Рис отварной</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200/200</i>	<i>44,4/84,4</i>	
	<i>Батон нарезной</i>	<i>35/40</i>	<i>92,4/105,6</i>	
	<i>Сыр порциями</i>	<i>8/10</i>	<i>34,37/42,96</i>	
Итого завтрак:		Вес:393/470	Э/ценность:331,67/468,36	
Обед	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	<i>40/50</i>	<i>36/45</i>	<i>Огурец соленый</i>
	<i>Суп из овощей</i>	<i>150/180</i>	<i>49,95/59,94</i>	
	<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	<i>15/15</i>	<i>8,77/8,77</i>	
	<i>Биточки из птицы</i>	<i>50/70</i>	<i>91,43/128</i>	<i>Мясо</i>
	<i>Капуста тушеная</i>	<i>110/145</i>	<i>79,2/104,4</i>	<i>Картофель</i>
	<i>Компот сливовый</i>	<i>180/180</i>	<i>136,06/148,06</i>	<i>Компот с/ф</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>20/30</i>	<i>40/60</i>	
Итого обед:		Вес:565/670	Э/ценность595,22/607,98	
Полдник	<i>Кефир</i>	<i>180/230</i>	<i>90/121,9</i>	
	<i>Вафли</i>	<i>20/30</i>	<i>70,,8/106,2</i>	
	<i>Груша</i>	<i>90/120</i>	<i>41,4/55,2</i>	
Итого полдник:		Вес:290/380	Э/ценность:202,2/283,3	
Ужин	<i>Салат из соленых огурцов</i>	<i>40/50</i>	<i>24/30</i>	
	<i>Тефтели мясные в соусе</i>	<i>50/50</i>	<i>85,5/85,5</i>	
	<i>Пюре картофельное с морковью</i>	<i>120/150</i>	<i>93,6/117</i>	
	<i>Компот из черной смородины</i>	<i>180\220</i>	<i>81,72/99,88</i>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/50</i>	<i>70,5/117,5</i>	
Итого за ужин:		Вес:420/520	Э/ценность:355,32/449,88	
Итого за день:		Вес:1668/2040	Э/ценность:1384,41/1809,52	

МБДОУ № 52				
Меню на пятницу 1 неделя.				
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	<i>Каша гречневая</i>	<i>150/200</i>	<i>189,7/231,6</i>	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180/180</i>	<i>91/96,3</i>	<i>Чай</i>
	<i>Батон нарезной</i>	<i>15/20</i>	<i>39,6/52,2</i>	
	<i>Банан</i>	<i>50/50</i>	<i>47,5/47,5</i>	
Итого завтрак:		Вес:395/450	Э/ценность:367,8/427,6	
Обед	<i>Томаты в собственном соку</i>	<i>40/60</i>	<i>12,8/19,2</i>	<i>Огурец соленый</i>
	<i>Суп картофельный с макаронами</i>	<i>150/180</i>	<i>96,41/108,5</i>	
	<i>Кнели куриные с рисом</i>	<i>40/60</i>	<i>70/105</i>	<i>Кнели мясные</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	<i>111/134</i>	<i>108,13/148,88</i>	<i>Греча</i>
	<i>Компот из кураги</i>	<i>180/190</i>	<i>141,7/147,35</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>20/40</i>	<i>40/80</i>	
Итого обед:		Вес:541/664	Э/ценность 469,04/608,93	
Полдник	<i>Чай с сахаром/Чай с молоком</i>	<i>200/200</i>	<i>44,4/64</i>	
	<i>Батон нарезной</i>	<i>45/50</i>	<i>118,8/132</i>	
	<i>Сыр/масло сливочное</i>	<i>0/4/7/9</i>	<i>0/17,8/52,36/67,32</i>	
Итого полдник:		Вес:252/263	Э/ценность:215,56/280,5	
Ужин	<i>Огурец консервированный</i>	<i>60/60</i>	<i>6,5/6,6</i>	
	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	<i>76/88</i>	<i>107,44/133,06</i>	<i>Мясо отварное</i>
	<i>Рис отварной со сливочным маслом</i>	<i>105/127</i>	<i>183,6/227,8</i>	
	<i>Чай с джемом</i>	<i>160/238</i>	<i>33,85/49,55</i>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>10/20</i>	<i>23,5/47</i>	<i>Чай</i>
Итого за ужин:		Вес:411/533	Э/ценность:454,89/463,91	
Итого за день:		Вес:1599/1910	Э/ценность:1407,29/1790,94	

МБДОУ № 52				
Меню на понедельник 2я неделя.				
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	<i>Каша пшениная</i>	<i>150/180</i>	<i>187,5/225</i>	<i>Каша пшениная б/м</i>
	<i>Кофейный напиток</i>	<i>180/200</i>	<i>79,2/88</i>	<i>Чай</i>
	<i>Батон нарезной</i>	<i>20/35</i>	<i>52,2/91,35</i>	
	<i>Масло сливочное</i>	<i>6/8</i>	<i>44,8/59,86</i>	
Итого завтрак:		Вес:350/415	Э/ценность:363,78/464,21	
Обед	<i>Икра кабачковая</i>	<i>30/50</i>	<i>28,5/47,5</i>	
	<i>Суп картофельный с крупой</i>	<i>150/180</i>	<i>61,95/74,34</i>	
	<i>Котлета мясная</i>	<i>50/70</i>	<i>115,83/162,16</i>	
	<i>Соус сметанный с томатом</i>	<i>5/15</i>	<i>10,1/30,4</i>	
	<i>Макароны отварные</i>	<i>110/130</i>	<i>139,59/164,93</i>	
	<i>Напиток из шиповника</i>	<i>160/200</i>	<i>89,07/119,78</i>	<i>Компот из яблок</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>10/30</i>	<i>20/60</i>	
Итого обед:		Вес:515/675	Э/ценность463,04/659,15	
Полдник	<i>Чай с сахаром</i>	<i>150/180</i>	<i>33,33/56</i>	
	<i>Сдоба обыкновенная</i>	<i>60/75</i>	<i>163,76/215,92</i>	
Итого полдник:		Вес:210/255	Э/ценность:197,09/271,92	
Ужин	<i>Вареное яйцо</i>	<i>20/40</i>	<i>31,5/63</i>	<i>Мясо отварное</i>
	<i>Рагу из овощей</i>	<i>150/150</i>	<i>113,25/113,25</i>	<i>Рис</i>
	<i>Компот из яблок</i>	<i>180/185</i>	<i>41,4/42,55</i>	
	<i>Хлеб</i>	<i>19/39</i>	<i>65,13/112,17</i>	
	<i>Банан</i>	<i>120/120</i>	<i>114/114</i>	
Итого за ужин:		Вес:489/534	Э/ценность:365,32/444,97	
Итого за день:		Вес:1564/1879	Э/ценность:1391,23/1840,25	

МБДОУ № 52				
Меню на вторник 2я неделя.				
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	142,95/190,6	Каша Дружба б/молока
	Какао с молоком	180/200	84,6/94	Чай
	Батон	35/40	92,4/105,6	
	Паста сырная	7/10	36,98\52,83	
Итого завтрак:		Вес:372/450	Э/ценность:356,93/443,03	
Обед	Салат из св. помидоров и огурцов	40/60	28,56/42,84	
	Суп гороховый(на мясном бульоне)	160/180	82,24/97,02	
	Печень тушеная в сметанном соусе	50/60	103,75/124,5	Мясо отварне
	Картофельное пюре	110/130	100,65/118,95e	Греча
	Компот из сухофруктов	180/220	130/160,66	
	Хлеб ржаной	20/30	40/60	
Итого обед:		Вес:560/680	Э/ценность 489,2/603,97	
Полдник	Ряженка	170/240	95,37/134,64	
	Пряник	30/40	109,8/164,4	
Итого полдник:		Вес:200/280	Э/ценность:205,17/281,04	
Ужин	Груша	100/200	46/92	
	Запеканка морковная с творогом	125/150	190,83/229	Мясо с рисом
	Соус вишневый(ягодный)	30/35	86/106,33	
	Чай с сахаром	200/200	44,4/44,4	
Итого за ужин:		Вес:455/585	Э/ценность:367,23/471,73	
Итого за день:		Вес:1587/1995	Э/ценность:1418,53/1799,77	

МБДОУ № 52				
Меню на среду 2я неделя.				
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	<i>Каша ячневая</i>	<i>150/200</i>	<i>164,55/219,4</i>	<i>Каша ячневая б.м</i>
	<i>Молоко(Чай с молоком)</i>	<i>180/180</i>	<i>108/108</i>	<i>Чай</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>20/35</i>	<i>68/119</i>	
Итого завтрак:		Вес:350/415	Э/ценность:340,55/446,4	
Обед	<i>Салат из свеклы</i>	<i>40/60</i>	<i>36,4/54,6</i>	<i>Огурчик соленый</i>
	<i>Рассольник домашний</i>	<i>150/180</i>	<i>64,35/77,22</i>	
	<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	<i>10/15</i>	<i>41,42/62,58</i>	
	<i>Суфле из птицы</i>	<i>50/70</i>	<i>91,87/128.6</i>	<i>Котлета мясная</i>
	<i>Капуста тушеная</i>	<i>110/150</i>	<i>79,2/108</i>	<i>Картофель</i>
	<i>Компот из черешни</i>	<i>180/180</i>	<i>120,06/120,06</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/40</i>	<i>80/80</i>	
Итого обед:		Вес:580/695	Э/ценность513,6/659,09	
Полдник	<i>Кефир</i>	<i>200/250</i>	<i>114/135,82</i>	
	<i>Печенье</i>	<i>25/35</i>	<i>103,75/145,25</i>	
Итого полдник:		Вес:225/285	Э/ценность:217,75/281,07	
Ужин	<i>Салат из свежих огурцов</i>	<i>45/50</i>	<i>30,28/28,04</i>	
	<i>Шницель рыбный</i>	<i>50/60</i>	<i>62,72/75,2</i>	<i>Мясо отварное</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	<i>110/135</i>	<i>74,8/91,8</i>	<i>Макароны</i>
	<i>Напиток из шиповника</i>	<i>180/250</i>	<i>99/121,73</i>	<i>Компот с/ф</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/40</i>	<i>99/121,73</i>	
Итого за ужин:		Вес:405\535	Э/ценность:313,9/410,78	
Итого за день:		Вес:1560\1930	Э/ценность:1385,8/1797,34	

МБДОУ № 52				
Меню на четверг 2я неделя.				
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	Каша манная	130/200	135,85/209	Макароны
	Кофейный напиток	180/200	56,7/69,3	Чай
	Яблоко	110/150	48,4/66	
	Батон	35/35	91,7/91,7	
Итого завтрак:		Вес:455/605	Э/ценность:332,65/436	
Обед	Салат из кукурузы	35/50	34,75/49,65	
	Борщ с капустой	150/180	72,34/99,4	<i>Суп овощной</i>
	Сметана	10/10	15,75/15,75	
	Котлета рыбная	60/75	85,6/107	
	Рис	100/120	117,8/141,36	
	Соус томатный	10/10	5,23/5,23	Соус сметанный
	Компот из черной смородины	185/220	103,99/135,88	Компот яблочный
	Хлеб ржаной	20/25	40/50	
Итого обед:		Вес:570/690	Э/ценность475,47/604,28	
Полдник	Молоко	180/250	108/150	Био-кефир
	Вафля	20/20	108,2/108,2	
Итого полдник:		Вес:200/270	Э/ценность:216,2/258,2	
Ужин	Салат из свеклы и соленых огурцов	55/55	46,2/46,2	Горошек зел
	Картофель	130/150	156/180	Греча
	Сок фруктовый	220/250	94,6/107,5	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	23/43	69,4/116,44	
Итого за ужин:		Вес:428/498	Э/ценность:366,24/450,14	
Итого за день:		Вес:1653/2063	Э/ценность:1390,56/1748,62	

МБДОУ № 52				
Меню на пятницу 2я неделя.				
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	<i>Запеканка рисовая с творогом</i>	<i>120/160</i>	<i>191,2/254,93</i>	<i>Каша рисовая</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200/220</i>	<i>44,4/48,84</i>	
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	<i>33/46</i>	<i>127,38/167,04</i>	
Итого завтрак:		Вес:353/426	Э/ценность:362,98/470.81	
Обед	<i>Салат витаминный</i>	<i>40/60</i>	<i>34/51</i>	
	<i>Суп с рыбными фрикадельками</i>	<i>150/180</i>	<i>94,32/100,23</i>	<i>Суп с мясом</i>
	<i>Тефтели мясные</i>	<i>60/80</i>	<i>102/136</i>	
	<i>Картофельное пюре с морковью</i>	<i>120/130</i>	<i>93,6/101,4</i>	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>200/200</i>	<i>125/149</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>10/40</i>	<i>20/80</i>	
Итого обед:		Вес:580/690	Э/ценность468,92/617,63	
Полдник	<i>Чай с молоком</i>	<i>200/200</i>	<i>76/76</i>	
	<i>Булочка дорожная</i>	<i>40/55</i>	<i>144,66/203,92</i>	
Итого полдник:		Вес:240/255	Э/ценность:220,66/279,92	
Ужин	<i>Винегрет овощной</i>	<i>50/60</i>	<i>45,8/63,95</i>	<i>Огурец соленый</i>
	<i>Омлет натуральный</i>	<i>100/110</i>	<i>167,69/184,46</i>	<i>Котлета с гречей</i>
	<i>Компот из черной смородины</i>	<i>160/180</i>	<i>72,64/81,72</i>	<i>Компот из яблок</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>15/30</i>	<i>35,25/70,5</i>	
	<i>Яблоко</i>	<i>105/105</i>	<i>46,2/46,2</i>	
Итого за ужин:		Вес:430/485	Э/ценность:367,58/446,83	
Итого за день:		Вес:1603/1856	Э/ценность:1420,14/1815,19	