



Муниципальное бюджетное учреждение  
 «Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
 «Детский сад №2 г. Ростова»  
 Ростовской области  
 Муниципальное образование «Ростов»  
 Согласовано \_\_\_\_\_  
 школа №2 г. Ростова  
 ИНН 7609013714 ОГРН 1027601071519  
 20 \_\_\_\_ г.  
 152151 г. Ростов, ул. Революции, д. 12а  
 Тел./факс: 8 (48536) 6-27-45

# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 1 день, 1 недели

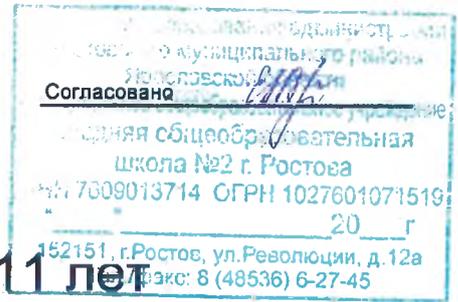
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	140	12,89	11	58,04	391
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	74
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	38
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13,63</b>	<b>12</b>	<b>104,66</b>	<b>575</b>
<b>Обед</b>					
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4
Щи по-уральски с крупой	200	2,12	4	7,08	73
Котлета Рыжик с соусом	120	9,63	18	14,4	253
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>21,26</b>	<b>27</b>	<b>106,79</b>	<b>725</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1765</b>	<b>49,90</b>	<b>54</b>	<b>281,91</b>	<b>1 788</b>

Директор

Вахруков М.С

Зав. производством

Сагитова Н.В.



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Печенье	40	3,00	4	30,7	169
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83
Каша жидкая молочная пшенная	230	7,52	7,6	37,4	246
Чай с молоком сгущеным	200	1,6	1,92	12,52	72
<b>Итого за Завтрак</b>	505	15,5	17	90,02	570
<b>Обед</b>					
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	2,66	4	12,6	94
Зраза Любимая	110	9,92	20	13,91	275
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	126
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Чай	200	0,02	0	9,79	37
<b>Итого за Обед</b>	775	21,8	30	97,66	734
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215
<b>Итого за Полдник</b>	390	4,13	13	56,56	364
<b>Итого за день</b>	1670	41,41	60	244,24	1 668

Директор

Вахруков М.С

Зав. производством

Сагитова Н.В.



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Печенье	40	3,00	4	36,01	169
Котлета "Морячок" с соусом	90	11,30	2,04	11,5	68
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512,5</b>	<b>20,33</b>	<b>11</b>	<b>118,86</b>	<b>579</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной"	30	0,42	2	3,11	30
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	159
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,83	69
<b>Итого за Обед</b>	<b>722,5</b>	<b>28,40</b>	<b>25</b>	<b>118,4</b>	<b>778</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>76,52</b>	<b>403</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>55,90</b>	<b>42</b>	<b>313,81</b>	<b>1760</b>

Директор

Вахруков М.С

Зав. производством

Сagitova Н.В.



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

### 4 день, 1 недели

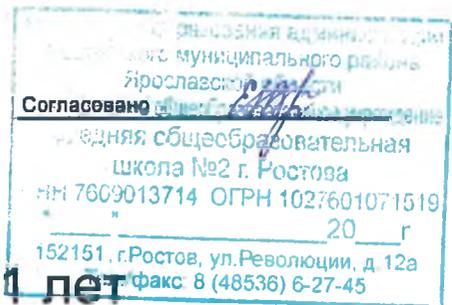
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Котлета "Умка" с соусом	120	9,6	18	14,41	253
Перлотто	150	4,91	4	37,15	200
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	2	12,52	72
<b>Итого за Завтрак</b>	502,5	18,33	24	77,63	587
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	60	0,92	4	5,59	56
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	426
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19
<b>Итого за Обед</b>	732,5	21,82	35	75,82	674
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
<b>Итого за Полдник</b>	430	15,01	15	70,46	488
<b>Итого за день</b>	1665	55,16	74	223,91	1 750

Директор

Вахруков М.С

Зав. производством

Сagitова Н.В.



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Тефтели Мит-бол	100	9,5	8	13,83	119
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>522,50</b>	<b>23,15</b>	<b>15</b>	<b>106,0</b>	<b>580</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы отварной	30	0,44	2	3,29	29
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	89
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69
<b>Итого за Обед</b>	<b>702,5</b>	<b>17,36</b>	<b>36</b>	<b>86,1</b>	<b>722</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1655,00</b>	<b>46,67</b>	<b>56</b>	<b>263,23</b>	<b>1 671</b>

Директор

Вахруков М.С

Зав. производством

Савинова Н.В.