

МЕНЮ	на 6 день (понедельник) вторая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙН ОСТЬ	№ рецеп
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
<i>Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром</i>	160	4.67	4.86	25.83	166.00	182.1
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.10	0.02	8.50	34.17	412
<i>Бутерброды с маслом</i>	20	1.54	0.48	10.68	50.80	1
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	335	6.34	9.48	45.06	288.37	
второй завтрак						
<i>Сок фруктовый</i>	100	0.00	0.00	10.10	42.67	418
обед						
<i>Салат из свежих помидоров с луком репчатым</i>	30	0.34	1.86	1.42	23.73	14
<i>Щи из свежей капусты с карто - фелем на мясокостном бульоне со сметаной</i>	150	1.04	2.93	5.10	50.10	73
	4	0.10	0.60	0.14	6.40	
<i>Бефстроганов из отварного мяса</i>	60	7.76	6.22	1.65	93.50	294
<i>Пюре картофельное с морковью</i>	120	2.29	3.70	14.42	100.80	340
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.33	0.02	20.83	84.75	394
	554	14.51	15.73	62.88	453.68	
полдник						
<i>Пудинг из творога запеченый</i>	80	12.11	8.61	19.46	204.00	249
<i>Чай с сахаром</i>	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
<i>Батон нарезной</i>	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	250	13.69	9.10	37.13	282.80	
ИТОГО:	1239.00	34.54	34.32	155.17	1067.51	

МЕНЮ	на 6 день (понедельник) вторая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
	сад					
Наименование блюд						
завтрак						
Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	180	5.32	5.10	28.11	174.00	182.1
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
Бутерброды с маслом	25	1.93	0.60	13.35	63.50	1
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	390	7.37	5.72	51.66	278.50	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.10	42.67	418
обед						
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0.45	2.47	1.89	31.64	14
Щи из свежей капусты с карто - фелем на мясokостном бульоне со сметаной	180	1.25	3.52	6.11	61.02	73
	4	0.10	0.60	0.14	6.40	
Бефстроганов из отварного мяса	80	10.34	8.29	2.19	124.50	294
Пюре картофельное с морковью	150	2.86	4.62	18.02	125.10	340
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
	684.00	18.70	20.02	77.49	568.36	
полдник						
Пудинг из творога запеченый	90	13.62	9.68	22.00	229.50	249
Чай с сахаром	180	0.48	0.01	8.39	33.60	411
Батон нарезной	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	290.00	15.64	10.17	41.07	313.90	
ИТОГО:	1464.00	41.71	35.91	180.32	1203.43	

МЕНЮ	на 7 день (вторник) вторая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНО СТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.60	4.17	15.07	116.16	100
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
Бутерброды с сыром	25	1.93	0.60	13.35	63.50	3
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	340	10.21	8.14	39.05	267.71	
второй завтрак						
Фрукты	100	0.40	0.04	9.80	47.00	118-П
обед						
Салат из свежих огурцов	30	0.23	1.83	0.71	20.19	13
Суп картофельный на мясокостном бульоне	150	1.41	1.70	9.98	60.75	83
Тефтели мясные тушеные в соусе	60	8.14	9.04	10.30	155.00	304
	40	0.56	2.00	2.35	29.64	372
Капуста, тушеная с морковью в молоке	120	2.40	3.36	5.52	62.40	429-П
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
Напиток из шиповника	150	0.510	0.210	14.230	61.000	417
	590	15.89	18.54	62.41	483.38	
полдник						
Рыба запеченая в омлете	60	10.30	3.56	2.57	84.00	263
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Батон нарезной	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	230	11.88	4.05	20.24	162.80	
ИТОГО:		38.38	30.77	131.50	960.89	

МЕНЮ	на 7 день (вторник) вторая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	4.69	16.95	130.68	100
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
Бутерброды с сыром	30	2.31	0.72	16.02	76.20	3
	6	1.61	1.64	0.00	21.66	
	396	11.95	9.46	47.33	319.54	
второй завтрак						
		0.00	0.00	0.00	0.00	
обед						
Салат из свежих огурцов	40	0.03	2.44	0.95	26.92	13
Суп картофельный на мясокостном бульоне	180	1.69	2.04	11.98	72.90	83
Тефтели мясные тушеные в соусе	80	10.91	12.53	13.79	212.00	304
	60	0.84	3.00	3.52	44.46	372
Капуста, тушеная с морковью в молоке	150	3.00	4.20	6.90	78.00	429-П
Хлеб ржано-пшеничный	50	2.64	0.40	19.32	94.40	
Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	417
	740	19.72	24.86	75.13	607.68	
полдник						
Рыба запеченая в омлете	80	12.70	3.63	2.57	94.00	263
Чай с сахаром	180	0.48	0.01	8.39	33.60	411
Батон нарезной	25	1.93	0.60	13.35	63.50	
	285	15.11	4.24	24.31	191.10	
ИТОГО:		46.77	38.56	146.77	1118.32	

МЕНЮ	на 8 день (среда) вторая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙН ОСТЬ	№ рец
	если					
Наименование блюд						
завтрак						
Каша жидкая "Дружба"	160	4.21	9.33	20.05	180.96	266-П
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	416
Бутерброды с сыром	20	1.54	0.48	10.68	50.80	3
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	335	10.24	13.90	43.69	338.81	
второй завтрак						
Сок фруктовый	80	0.00	0.00	8.08	34.13	418
обед						
Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	150	4.39	4.22	13.26	107.80	87
Гуляш из отварного мяса	60	7.71	6.21	1.98	94.50	293
Макароны отварные с маслом	130	4.78	3.91	22.92	145.99	335
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
Чай с лимоном	150	0.10	0.02	8.50	34.17	412
	530	20	15	66	477	
полдник						
Сырники с морковью	80	11.27	9.24	16.90	196.00	247
Бифилайф	150	4.20	4.80	6.15	234.00	420
Батон нарезной	15	1.16	0.36	8.01	38.10	
	245	16.63	14.40	31.06	468.10	
ИТОГО:		46.49	43.05	148.81	1317.90	

МЕНЮ	на 8 день (среда) вторая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙН ОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Каша жидкая "Дружба"	180	4.73	10.49	22.55	203.58	266-П
Какао с молоком	180	3.19	3.19	15.82	107.00	416
Бутерброды с сыром	25	3.08	0.96	19.96	101.60	3
	5	1.61	1.64	0.00	21.66	
	390.00	12.64	20.41	58.38	471.24	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.10	42.67	418
обед						
Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	180	4.83	4.64	14.58	118.58	87
Гуляш из отварного мяса	80	10.32	8.15	2.62	125.00	293
Макароны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	335
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
	640	24.09	17.83	78.00	571.03	
полдник						
Сырники с морковью	90	12.68	10.40	19.01	220.50	247
Бифилайф	180	5.04	5.76	7.38	280.80	420
Батон нарезной	25	1.93	0.60	13.35	63.50	
	295	19.65	16.76	39.74	564.80	
ИТОГО:		56.38	55.00	186.22	1649.74	

МЕНЮ	на 9 день (четверг) вторая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
Каша овсянная (геркулес) жидкая с сахаром и маслом	160	2.85	5.01	19.23	133.00	199.2
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
Бутерброды с повидлом	20	1.54	0.48	10.68	50.80	2
	10	0.00	0.00	6.10	24.40	
	340	6.73	7.49	46.64	278.20	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.10	42.67	418
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.30	1.85	1.12	22.26	15
Рассольник на мясном бульоне	150	1.68	1.97	7.68	55.20	80
Запеканка картофельная с мясом	120	8.91	6.59	20.43	177.00	308
Соус сметанный с луком	15	0.24	0.88	1.06	13.13	374
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
Компот из сухофруктов (курага)	150	0.33	0.02	20.83	84.75	394
	505	14.10	11.71	70.44	446.74	
полдник						
Котлеты рыбные запеченные	60	7.98	2.82	5.75	80.25	271
Капуста тушеная с яблоками	120	2.13	6.40	9.97	106.80	356
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Батон нарезной	15	1.16	0.36	8.01	38.10	1
	345	11.31	9.59	30.72	253.15	
ИТОГО:		32.14	28.79	157.90	1020.76	

МЕНЮ	на 9 день (четверг) вторая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНО СТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Каша овсянная (геркулес) жидкая с сахаром и маслом	180	3.21	5.64	21.63	149.63	199.2
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
Бутерброды с повидлом	25	1.93	0.60	13.35	63.50	2
	15	0.00	0.00	9.15	36.60	
	400	7.99	8.65	58.49	340.73	
второй завтрак						
		0.00	0.00	0.00	0.00	418
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.39	2.46	1.49	29.68	15
Рассольник ленинградский	180	1.51	3.69	11.95	86.94	82
Запеканка картофельная с мясом	160	12.13	9.50	25.70	237.00	308
Соус сметанный с луком	30	0.49	1.76	2.11	26.25	374
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
Компот из сухофруктов (курага)	180	0.44	0.02	27.77	113.00	394
	640	18.26	17.93	93.17	610.87	
полдник						
Котлеты рыбные запеченные	80	10.64	3.76	7.67	107.00	271
Капуста тушеная с яблоками	120	2.13	6.40	9.97	106.80	356
Чай с сахаром	180	0.48	0.01	8.39	33.60	411
Батон нарезной	30	2.31	0.72	16.02	76.20	1
	410	15.56	10.89	42.05	323.60	
ИТОГО:		41.81	37.47	193.71	1275.20	

МЕНЮ	на 10 день (пятница) вторая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рецеп
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	160	2.12	3.89	26.86	151.00	199.1
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	416
Бутерброды с сыром	20	1.54	0.48	10.68	50.80	3
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	335	8.15	8.46	50.50	308.85	
второй завтрак						
обед						
Суп картофельный с клецками	150	1.26	2.02	7.28	52.35	91
Суфле из кур	60	9.45	11.53	2.34	150.80	413-П
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	60	1.22	1.92	8.18	54.90	339
	60	1.33	1.31	4.43	34.80	354
Напиток из шиповника	150	0.510	0.210	14.230	61.000	417
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.40	19.32	94.40	1
	520	16.41	17.39	55.78	448.25	
полдник						
Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127.00	229
Чай с лимоном	150	0.10	0.02	8.50	34.17	412
Батон нарезной	24	1.85	0.58	12.82	60.96	1
	239	7.68	11.64	22.42	222.13	
	ИТОГО:	32.24	37.48	128.69	979.23	

МЕНЮ	на 10 день (пятница) вторая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙН ОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	180	2.14	3.89	27.10	152.20	199.1
Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.80	416
Бутерброды с сыром	25	1.93	0.60	13.35	63.50	3
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	390	9.19	9.12	56.00	340.55	
второй завтрак						
обед						
Суп картофельный с клецками	180	1.51	2.42	8.74	62.82	91
Суфле из кур	75	12.35	15.07	3.06	197.20	413-П
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	75	1.53	2.40	10.22	68.63	339
	75	1.66	1.63	5.54	43.50	354
Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	417
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.50	24.15	118.00	1
	635	20.96	22.27	70.38	569.15	
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157.00	229
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
Батон нарезной	31	2.39	0.74	16.55	78.74	1
	296	10.03	14.22	28.26	276.74	
ИТОГО:		40.17	45.61	154.65	1186.44	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №56

_____ Н.П. Ускова

"__" _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**организации горячего питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет
на весенне- летний период**

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №56

_____ Н.П. Ускова

"__" _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**организации горячего питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет
на весенне- летний период**