

МЕНЮ	на 1 день (понедельник) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
Макаронные изделия отварные с маслом	125	4.58	3.52	21.98	137.90	219
Яйцо вареное	40	3.08	4.60	0.28	63.00	227
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	412
Бутерброды с повидлом	25	1.93	0.60	13.35	63.50	2
	10	0.00	0.00	6.10	24.40	
	350	9.66	8.73	48.81	317.80	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
Салат картофельный	30	0.57	1.62	4.02	33.00	62-П
Суп картофельный с крупой на костном бульоне	150	1.06	1.19	0.87	18.45	86
Шницели рубленые	60	7.05	7.91	5.83	123.00	299
Капуста тушеная	100	2.22	2.18	7.38	58.00	354
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
	530	13.87	13.32	58.25	411.60	
полдник						
Сырники творожные	60	9.80	9.05	12.50	178.07	326-П
Соус молочный	15	0.29	0.68	1.99	15.23	369
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Батон нарезной	15	1.15	0.36	8.01	38.10	
	240	11.28	10.10	29.49	259.40	
ИТОГО:		35.20	32.18	146.35	1032.80	

МЕНЮ	на 1 день (понедельник) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Макаронные изделия отварные с маслом	160	5.91	3.61	28.34	169.37	219
Яйцо вареное	20	2.54	2.30	0.14	31.50	227
Чай с лимоном	180	0.13	0.02	11.33	45.50	412
Бутерброды с повидлом	25	1.93	0.60	13.35	63.50	2
	15	0.00	0.00	9.15	36.60	
	400	10.50	6.54	62.31	346.47	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
Салат картофельный	40	0.76	2.16	5.36	44.00	62-П
Суп картофельный с крупой на костном бульоне	180	1.81	2.01	12.24	74.34	86
Шницели рубленые	75	8.73	9.68	7.48	151.88	299
Капуста тушеная	120	3.32	3.26	11.07	87.00	354
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
Компот из сухофруктов (курага)	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
	645	18.32	17.63	85.29	576.92	
полдник						
Сырники творожные	75	15.00	10.56	9.50	195.00	326-П
Соус молочный	20	0.39	0.91	2.65	20.31	369
Чай с сахаром	180	0.040	0.011	8.38	33.60	411
Батон нарезной	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	295	16.97	11.96	31.21	299.71	
ИТОГО:		46.19	36.16	188.61	1267.09	

МЕНЮ	на 2 день (вторник)первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙ НОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
Каша манная жидкая с сахаром и маслом	160	2.40	3.82	21.04	128.00	199
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
Бутерброды с сыром	30	2.31	0.72	16.02	76.20	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	350	8.42	12.03	47.74	329.65	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
Салат из капусты белокочанной и свеклы	30	0.48	2.13	1.77	28.20	8-П
Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	150	1.68	1.97	7.68	55.20	80
Тефтели рыбные тушеные (в соусе молочном)	60	8.02	2.82	5.99	81.00	277
	15	0.40	1.38	1.48	19.98	370
Пюре из гороха с маслом	100	9.75	3.00	19.40	143.50	423
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	412
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
	545	23.04	11.71	62.74	451.28	
полдник						
Мясо тушеное с овощами в соусе	100	9.87	7.53	9.83	134.54	290
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Батон нарезной	15	1.16	0.36	8.01	38.10	
	265	11.07	7.90	24.83	200.64	
ИТОГО:		42.93	31.68	145.11	1025.57	

МЕНЮ	на 2 день (вторник) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Каша манная жидкая с сахаром и маслом	180	2.73	3.33	22.61	131.14	199
Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.39	12.76	84.01	414
Бутерброды с сыром	30	2.31	0.72	16.02	76.20	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	400	9.22	11.93	51.44	346.80	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.40	0.40	9.80	44.00	418
обед						
Салат из капусты белокочанной и свеклы	40	0.64	2.84	2.36	37.60	8-П
Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	180	2.01	2.37	9.22	66.24	80
Тефтели рыбные тушеные (в соусе молочном)	80	9.86	3.47	10.67	113.00	277
	30	0.80	2.77	2.96	39.96	370
Пюре из гороха с маслом	120	11.70	3.60	23.28	172.20	423
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
	680	28.43	15.57	82.84	588.00	
полдник						
Мясо тушеное с овощами в соусе	120	11.84	9.03	8.19	161.45	290
Чай с сахаром	180	0.040	0.011	8.38	33.60	411
Батон нарезной	15	1.16	0.36	8.01	38.10	
	315	13.04	9.40	24.58	233.15	
ИТОГО:		51.08	37.31	168.66	1211.95	

МЕНЮ	на 3 день (среда) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	160	3.46	4.57	24.70	154.00	199
Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
Бутерброды с сыром	30	2.31	0.72	16.02	76.20	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	350	9.79	13.11	52.08	362.65	
второй завтрак						
Кисломолочный продукт	100	2.80	3.20	4.10	156.00	420
обед						
Салат из моркови	40	0.44	4.04	3.64	52.80	19-П
Суп картофельный с макарон - ными изделиями на костном бульоне	150	1.52	1.70	10.29	62.85	88
Голубцы ленивые	120	10.61	6.81	15.04	164.00	315
Соус сметанный с томатом	15	0.26	0.74	1.05	12.01	373
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
	515	15.51	13.70	56.33	414.06	
полдник						
Пудинг из творога с яблоками	60	6.08	6.41	8.77	125.25	254
Сок фруктовый	150	0.00	0.00	15.15	64.00	418
Батон нарезной	15	1.16	0.36	8.01	38.10	
	225	7.23	6.77	31.93	227.35	
ИТОГО:		35.33	36.78	144.44	1160.06	

МЕНЮ	на 3 день (среда) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙ НОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Каша пшенинная жидкая с сахаром и маслом	180	3.93	4.20	26.79	160.79	199
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
Бутерброды с сыром	30	2.31	0.72	16.02	76.20	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	400	10.28	12.75	57.17	381.44	
второй завтрак						
Кисломолочный продукт	100	2.80	3.20	4.10	156.00	420
обед						
Салат из моркови	50	0.55	5.05	4.55	66.00	19-П
Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	180	1.83	2.04	12.34	75.40	88
Голубцы ленивые	140	14.12	9.04	20.06	219.00	315
Соус сметанный с томатом	20	0.35	0.99	1.40	16.01	373
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
Чай с сахаром	180	0.44	0.02	27.77	113.00	394
	620	20.59	17.64	90.27	607.41	
полдник						
Пудинг из творога с яблоками	80	10.88	8.53	11.70	167.20	254
Сок фруктовый	180	0.00	0.00	18.18	76.80	418
Батон нарезной	15	1.16	0.36	8.01	38.10	
	275	12.04	8.89	37.89	282.10	
ИТОГО:		45.71	42.48	189.43	1426.95	

МЕНЮ	на 4 день (четверг) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	160	4.67	4.86	25.83	166.00	182.1
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
Бутерброд с маслом	35	2.70	0.84	18.69	88.90	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	350	9.74	11.83	55.20	362.30	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.34	3.80	34
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	150	1.02	2.89	4.01	46.20	72
со сметаной	3	0.08	0.45	0.09	4.80	
Котлеты рубленые запеченые в молочном соусе	60	7.32	8.15	6.31	128.00	298
Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.63	91.50	339
Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.00	417
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
	543	14.18	17.74	60.93	429.70	
полдник						
Рулет из рыбы	60	8.10	4.32	6.00	95.40	356-П
Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.12	368
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Батон нарезной	15	1.15	0.36	8.01	38.10	
	240	9.50	5.44	21.88	172.62	
ИТОГО:		33.82	35.05	147.80	1008.62	

МЕНЮ	на 4 день (четверг) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	180	5.32	4.53	28.11	174.00	182.1
Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.39	12.76	84.01	414
Бутерброд с маслом	35	2.70	0.84	18.69	88.90	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	400	10.85	11.89	59.61	384.31	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	4.75	34
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	180	1.22	3.47	4.82	55.44	72
со сметаной	3	0.08	0.45	0.09	4.80	
Котлеты рубленые запеченые в молочном соусе	80	9.67	10.62	8.61	169.00	298
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	109.80	339
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	
	663	18.04	22.17	76.87	540.79	
полдник						
Рулет из рыбы	80	10.80	5.76	8.00	127.20	356-П
Соус сметанный	20	0.41	1.05	1.42	16.76	368
Чай с сахаром	180	0.040	0.011	8.38	33.60	411
Батон нарезной	15	1.16	0.36	8.01	38.10	
	295	12.41	7.18	25.81	215.66	
ИТОГО:		41.70	41.28	172.09	1184.76	

МЕНЮ	на 5 день (пятница) 1 неделя				
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙ НОСТЬ
Наименование блюд	ясли				
завтрак					
Салат из моркови и яблок	50	0.45	5.10	3.60	62.00
Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127.00
Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.79
Бутерброд с сыром	40	3.08	0.96	21.36	101.60
	5	0.03	4.13	0.05	37.40
	10	2.68	2.73	0.00	36.10
	350	15.75	27.213	41.657	470.894
второй завтрак					
Сок фруктовый	100	0.40	0.04	9.80	44.00
обед					
Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.93	7.65	61.5
со сметаной	3	0.08	0.45	0.09	4.80
Плов из птицы	120	9.14	9.08	21.65	205.14
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.40	19.32	94.40
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75
	463	13.29	12.88	69.54	450.59
полдник					
Сельдь с луком	30	2.88	6.09	1.14	70.8
Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.63	91.50
Булочка ванильная	60	4.70	4.80	33.90	198.00
Чай с лимоном	150	0.100	0.017	8.500	34.167
	340	9.72	14.11	57.17	394.47
ИТОГО:		39.16	54.24	178.16	1359.95

№ п/п
21-П
229
416
3
418
63
411-П
394
359-П
339
582-П
412

МЕНЮ	на 5 день (пятница) 1 неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙН ОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Салат из моркови и яблок	60	0.54	6.12	4.32	74.40	21-П
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157.00	229
Какао с молоком	200	4.20	3.62	17.28	118.66	416
Бутерброд с сыром	40	3.08	0.96	21.36	101.60	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	10	2.68	2.73	0.00	36.10	
	400	18.05	31.02	44.52	525.16	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
Икра кабачковая	40	0.40	2.80	2.80	38.80	
Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.52	9.17	73.8	63
со сметаной	3	0.08	0.45	0.09	4.80	
Плов из птицы	150	11.43	11.36	27.07	256.43	411-П
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.50	24.15	118.00	1/1
Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
	603	16.92	18.65	88.27	593.53	
полдник						
Сельдь с луком	40	3.84	8.12	1.52	94.4	359-П
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	109.80	339
Булочка ванильная	60	4.70	4.80	33.90	198.00	582-П
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
	400	11.11	16.78	61.98	443.20	
ИТОГО:		46.48	66.49	204.56	1605.89	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №56

_____ Н.П. Ускова

"__" _____ 202__ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

организации горячего питания детей

в возрасте от 1 до 3 лет

на осенне-зимний период

(с 01.10. по 30.04.)

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №56

_____ Н.П. Ускова

"__" _____ 202__ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

организации горячего питания детей

в возрасте от 3 до 7 лет

на осенне-зимний период

(с 01.10. по 30.04.)