

МЕНЮ	на 1 день (понедельник) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНО СТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.76	3.66	22.85	143.42	219
Яйцо вареное	20	2.54	2.30	0.14	31.50	227
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	412
Бутерброды с повидлом	20	1.54	0.48	10.68	50.80	2
	10	0.00	0.00	6.10	24.40	
	330	4.15	2.79	24.02	279.12	
второй завтрак						
Сок фруктовый	90	0.00	0.00	9.09	38.40	418
обед						
Салат картофельный	40	0.76	2.16	5.36	44.00	62-П
Суп картофельный с крупой на костном бульоне	150	1.06	1.19	0.87	18.45	86
Шницели рубленные	60	7.05	7.91	5.83	123.00	299
Капуста тушеная	120	2.66	2.61	8.86	69.60	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
	560	14.50	14.29	61.07	434.20	
полдник						
Сырники творожные	80	12.59	11.63	16.05	219.20	326-П
Соус молочный	15	0.29	0.68	1.99	15.23	369
Бифилайф	150	4.20	4.80	6.15	234.00	420
Батон нарезной	15	1.16	0.36	8.01	38.10	
	260	18.24	17.47	32.20	506.53	
ИТОГО:		36.88	34.55	126.38	1258.25	

МЕНЮ	на 1 день (понедельник) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	135	4.99	3.05	23.91	142.90	219
<i>Яйцо вареное</i>	20	2.54	2.30	0.14	31.50	227
<i>Чай с лимоном</i>	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<i>Бутерброды с повидлом</i>	25	1.93	0.60	13.35	63.50	2
	15	0.00	0.00	9.15	36.60	
	375	9.57	5.97	56.75	315.50	
второй завтрак						
обед						
<i>Салат картофельный</i>	50	0.95	2.70	6.70	55.00	62-П
<i>Суп картофельный с крупой на костном бульоне</i>	180	1.81	2.01	12.24	74.34	86
<i>Шницели рубленные</i>	80	9.31	10.32	7.98	162.00	299
<i>Соус сметанный</i>	30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
<i>Капуста тушеная</i>	150	3.32	3.26	11.07	87.00	354
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
<i>Компот из сухофруктов (курага)</i>	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
	720	19.51	20.31	88.89	620.27	
полдник						
<i>Сырники творожные</i>	90	14.16	13.08	18.06	246.60	326-П
<i>Соус молочный</i>	20	0.33	0.75	2.21	16.92	369
<i>Бифилайф</i>	180	5.04	5.76	7.38	280.80	420
<i>Батон нарезной</i>	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	310	21.07	20.07	38.33	595.12	
ИТОГО:		50.15	46.35	183.97	1530.89	

МЕНЮ	на 2 день (вторник)первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНО СТЬ	№ 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	20	1.54	0.48	10.68	50.80	3
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	415.00	14.38	92.09	85.97	1218.05	
второй завтрак						
Фрукты (яблоки)	90	0.36	0.04	8.82	39.60	386
обед						
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	120	14.63	4.50	29.10	215.25	423
Чай с лимоном	150	0.070	0.010	7.100	29.000	412
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
	535.00	27.44	11.08	70.67	494.83	
полдник						
Мясо тушеное с овощами в соусе	120	11.84	9.03	8.19	161.45	290
Кисель плодово-ягодный	150	1.17	0.00	24.17	101.67	516-П
Батон нарезной	15	1.16	0.36	8.01	38.10	
	285.00	14.17	9.39	40.37	301.22	
ИТОГО:		56.35	112.59	205.83	2053.70	

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	25	1.93	0.60	13.35	63.50	3
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	465	14.58	9.49	88.77	487.20	
второй завтрак						
Фрукты (яблоки)	80	0.32	0.03	7.84	35.20	386
обед						
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	14.63	4.50	29.10	215.25	423
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	411
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
	640.00	30.72	13.63	86.30	593.45	
полдник						
Мясо тушеное с овощами в соусе	140	13.82	10.53	9.56	188.36	290
Кисель плодово-ягодный	180	1.40	0.00	29.00	122.00	516-П
Батон нарезной	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	340.00	16.76	11.01	49.24	361.16	
ИТОГО:		62.38	34.16	232.15	1477.01	

МЕНЮ	на 3 день (среда) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
Каша пшенинная жидкая с сахаром и маслом	160	3.46	4.57	24.70	154.00	199
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	
	335.00	9.49	9.13	48.34	311.85	
второй завтрак						
Сок фруктовый	60	0.00	0.00	6.06	25.60	418
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.30	1.85	1.12	22.26	15
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	0.75	1.05	12.02	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
	505	15.37	11.52	53.81	383.53	
полдник						
Пудинг из творога с яблоками	80	10.41	8.54	11.71	167.20	254
Соус молочный сладкий	15	0.29	0.68	1.99	15.23	369
Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76.00	420
Батон нарезной	15	1.16	0.36	8.01	38.10	
	260.00	16.21	13.33	28.01	296.53	
ИТОГО:		41.07	33.98	136.22	1017.51	

МЕНЮ	на 3 день (среда) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Каша пшениная жидкая с сахаром и маслом	180	3.93	4.20	26.79	160.79	199
Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.79	416
Бутерброды с сыром	25	1.93	0.60	13.35	63.50	3
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	390.00	10.98	9.42	55.69	349.13	
второй завтрак						
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.39	2.46	1.49	29.68	15
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	25	0.44	1.25	1.76	20.03	373
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
Чай с сахаром	180	0.48	0.01	8.39	33.60	411
	615	20.56	15.30	68.19	495.71	
полдник						
Пудинг из творога с яблоками	80	10.41	8.54	11.71	167.20	254
Соус молочный сладкий	15	0.29	0.68	1.99	15.23	369
Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	420
Батон нарезной	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	295	17.46	14.20	31.94	325.23	
ИТОГО:		49.00	38.93	155.82	1170.07	

МЕНЮ	на 4 день (четверг) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙН ОСТЬ	№ 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	20	1.54	0.48	10.68	50.80	1
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	335	8.58	11.47	47.19	324.20	
второй завтрак						
Сок фруктовый	60	0.00	0.00	6.06	25.60	418
обед						
Салат из свежих огурцов	30	0.23	1.83	0.71	20.19	13
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 запеченные в молочном соусе	60	7.32	8.15	6.31	128.00	298
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	109.80	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	
	553	14.25	17.77	61.02	464.39	
полдник						
Рулет из рыбы	80	10.84	5.78	8.03	127.62	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	1.16	0.36	8.01	38.10	
	260	12.25	6.90	23.91	204.84	
ИТОГО:		35.07	36.14	138.18	1019.03	

МЕНЮ	на 4 день (четверг) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
<i>Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом</i>	180	5.32	4.53	28.11	174.00	182.1
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2.81	2.39	12.76	84.01	414
<i>Бутерброд с маслом</i>	25	1.93	0.60	13.35	63.50	1
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	390	10.08	11.65	54.27	358.91	
второй завтрак						
<i>Сок фруктовый</i>	60	0.00	0.00	6.06	25.60	418
обед						
<i>Салат из свежих огурцов</i>	40	0.30	2.44	0.95	26.92	13
<i>Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне</i>	180	1.22	3.47	4.82	55.44	72
<i>со сметаной</i>	3	0.08	0.45	0.09	4.80	
<i>Котлеты рубленые запеченные в молочном соусе</i>	80	9.67	10.62	8.61	169.00	298
<i>Пюре картофельное</i>	150	3.06	4.80	20.45	137.25	339
<i>Напиток из шиповника</i>	180	0.61	0.25	18.67	79.00	417
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
	683	18.24	22.53	77.74	590.41	
полдник						
<i>Рулет из рыбы</i>	92	12.46	6.65	9.23	146.76	356-П
<i>Соус молочный</i>	20	0.41	1.05	1.42	16.76	368
<i>Чай с сахаром</i>	180	0.48	0.01	8.39	33.60	411
<i>Батон нарезной</i>	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	312	14.89	8.19	29.72	247.92	
ИТОГО:		43.22	42.37	167.78	1222.84	

МЕНЮ	на 5 день (пятница) 1 неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНО СТЬ	№ рец
	ясли					
Наименование блюд						
завтрак						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	0.89	1.56	1.88	25.08	10
Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127.00	229
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	416
Бутерброд с сыром	20	1.54	0.48	10.68	50.80	3
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	270	12.65	17.16	26.62	309.925	
второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.10	42.67	418
обед						
Рассольник домашний	150	1.25	3.06	8.87	67.95	81
со сметаной	3	0.08	0.45	0.09	4.80	
Плов из птицы	120	9.14	9.09	21.15	205.14	411-П
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	394
	463	13.45	13.02	70.26	457.04	
полдник						
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	30	0.34	1.86	1.42	23.73	14
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	150	0.10	0.02	8.50	34.17	412
	360	7.59	10.52	60.18	365.70	
ИТОГО:		33.68	40.70	167.15	1175.33	

МЕНЮ	на 5 день (пятница) 1 неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	0.89	1.56	1.88	25.08	10
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157.00	229
Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.79	416
Бутерброд с сыром	25	1.93	0.60	13.35	63.50	3
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	325	15.46	20.24	32.29	370.42	
второй завтрак						
Сок фруктовый	120	0.00	0.00	12.12	51.20	418
обед						
Рассольник домашний	180	1.49	3.67	10.64	81.54	81
со сметаной	5	0.14	0.75	0.15	8.00	
Плов из птицы	150	11.43	11.36	26.43	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
	565	16.76	16.30	86.36	565.67	
полдник						
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0.45	2.47	1.89	31.64	14
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	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
	430	8.33	12.09	66.44	407.89	
ИТОГО:		40.54	48.63	197.21	1395.18	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №56

_____ Н.П. Ускова
"31" мая 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**организации горячего питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет
на весенне-летний период
(с 01.06. по 30.09.) 2024 года**

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №56

_____ Н.П. Ускова
"31" мая 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**организации горячего питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет
на весенне-летний период
(с 01.06. по 30.09.) 2024 года**