

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ - детский сад №496

Чечулина Е.А.



Основное (организованное) меню МБДОУ- детский сад №496,

включающее горячее питание

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
Понедельник (81) возрастная категория от 3-7 лет.						
Завтрак						
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
8.5/4	Каша манная молочная со слив. маслом	200,00	5,30	5,10	27,50	178,00
7.118/1	чай с молоком	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00
		455,00	10,20	13,55	60,24	404,91
второй завтрак						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
Обед						
8.20/1	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,8	5	4,1	64
8.25/2	Суп пюре из картофеля	200,00	2,50	2,60	12,70	82,00
7.н163/7	Котлета мясная	70,00	13,74	11,65	2,46	187,51
7.н76с	Капуста тушеная	150,00	3,50	2,90	17,40	94,00
8.6/10	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	27,20	72,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		740,00	25,20	22,81	90,60	618,55
Полдник						
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,00	25,35	14,40	19,80	313,50
7.004	Сгущенное молоко	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
7.015/2	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00
7.403/9	Биокефир	170,00	4,93	5,44	8,20	112,70
		355,00	32,02	21,70	52,78	545,36
итого		1 650,00	67,92	58,19	213,92	1 612,02

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
Вторник (82) возрастная категория от 3-7 лет.						
Завтрак						
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
7.189-5	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	107,80
7.022-3	Чай с лимоном 200/5	205,00	0,10	0,00	9,30	36,00
8.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,80	42,40	248,00
		458,00	12,30	10,20	73,00	434,19
второй завтрак						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
7.375/3	Салат из кукурузы консерв.	60,00	1,20	0,00	6,60	34,80
7.2/2	Борщ со сметаной	200,00	1,74	4,55	12,16	99,49
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	3,80	34,10	188,00
7.н089	суфле из печени	80,00	16,10	5,50	2,20	123,00
8.6/11	Соус сметанный	50,00	0,59	3,65	2,09	43,90
7.15/15/4	напиток из брусники	200,00	0,10	0,00	16,15	61,16
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		800,00	29,19	18,16	100,04	669,39
Полдник						
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью	150,00	20,40	17,70	19,05	319,50
7.270/1/7	Биойогурт	170,00	4,25	4,76	18,70	132,09
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
		375,00	28,39	24,24	63,07	573,59
итого		1 733,00	70,38	52,73	246,41	1 720,37

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
Среда (83) возрастная категория от 3-7 лет.						
Завтрак						
8.14/10	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	135,00
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
8.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00
		455,00	13,40	15,85	75,14	495,91
второй завтрак						
7.012	апельсин	150,00	0,95	0,21	10,82	42,00
Обед						
7.27/1	салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	60,00	1,10	4,10	7,30	72,00
7.н145-2	Щи вегетарианские со сметанной	250,00	2,13	5,77	14,11	87,20
7.149с-1	Тефтели рыбные	80,00	6,81	3,69	6,58	87,38
7.64с	Картофельное пюре	150,00	3,10	4,20	20,60	135,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
8.4/10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,30	0,00	19,30	71,00
		800,00	17,60	18,42	94,63	571,62
Полдник						
7.н038/5	Омлет натуральный	150,00	14,63	19,68	2,62	245,62
7.10/10/4	Чай (вариант 2)	200,00	0,44	0,00	5,00	19,20
		350,00	15,07	19,68	7,62	264,82
итого		1 755,00	47,02	54,16	188,21	1 374,35

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	колирийность, калории
Четверг (84) возрастная категория от 3-7 лет.						
Завтрак						
8.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
8.2/4	каша гречневая молочная со сливочным маслом	200,00	7,20	6,60	29,30	206,00
		468,00	16,80	19,75	64,24	503,30
второй завтрак						
7.н008	яблоко	120,00	0,48	0,48	11,76	45,39
Обед						
8.33/1	Салат из отв. Картофеля, морской капусты и репчатого лука с раст. Маслом	60,00	0,90	4,10	5,50	63,00
7.47с/1	Суп -лапша с мясом куры со сметанной	200,00	1,89	1,33	12,12	100,65
7.179/2	Рис припущенный с овощами	130,00	3,52	6,17	28,12	189,83
7.1/9/1	Мясо куры отварное, порционное без кости	80,00	18,92	17,88	0,90	267,04
4.17/10	Кисель	200,00	0,10	0,00	24,50	96,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		730,00	29,49	30,14	97,88	835,56
Полдник						
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
8.38/3	Запеканка морковная	200,00	4,90	7,40	39,80	222,43
7.10/10/4	Чай (вариант 2)	200,00	0,44	0,00	5,00	19,20
8.106	печенье	24,00	2,50	1,25	18,43	110,61
		439,00	8,94	9,95	71,83	401,40
итого		1 757,00	55,71	60,32	245,71	1 785,65

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
Пятница (85)возрастная категория от 3-7 лет.						
Завтрак						
8.11/4	каша пшенная молочная со сливочным маслом	200,00	6,50	6,00	31,20	206,00
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
7.022-3	Чай с лимоном 200/5	205,00	0,10	0,00	9,20	36,00
		460,00	10,10	13,05	61,94	407,91
второй завтрак						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
Обед						
7.367-3	Огурец консервированный	60,00	0,45	0,05	1,37	7,80
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200,00	3,35	4,46	11,81	101,25
7.н070-2/2	Жаркое по домашнему с мясом куры	180,00	14,20	6,51	22,12	218,27
7.15/15/4	напиток из брусники	200,00	0,10	0,00	16,15	61,16
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,84	0,22	12,17	56,13
		700,00	22,58	11,72	80,34	517,45
Полдник						
7.150/1	Ватрушка с повидлом	80,00	4,80	3,80	48,40	256,63
7.24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60,00	0,70	5,00	8,20	74,00
7.183-6	Банан	110,00	1,16	0,07	16,78	68,53
7.10/10/4	Чай (вариант 2)	200,00	0,44	0,00	5,00	19,20
		450,00	7,10	8,87	78,38	418,36
итого		1 710,00	40,28	33,77	230,96	1 386,92

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
Понедельник (86) возрастная категория от 3-7 лет.						
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
3.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00
7.н331/1	каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	200,00	6,50	6,00	31,20	206,00
		455,00	13,00	15,95	66,14	460,91
второй завтрак						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
Обед						
4.31/2	Суп крестьянский с крупой	200,00	1,80	4,40	11,70	88,00
7.017/1	салат из зелен. Горошка	60,00	1,84	2,24	3,86	43,20
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	3,80	34,10	188,00
7.н163/7	Котлета мясная	70,00	13,74	11,65	2,46	187,51
8.4/10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,30	0,00	19,30	71,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		740,00	27,14	22,75	98,16	696,75
Полдник						
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная	70,00	6,18	4,55	39,43	219,33
7.10/10/4	Чай (вариант 2)	200,00	0,44	0,00	5,00	19,20
7.10/3	морковь тушенная	150,00	2,10	6,90	15,60	136,12
		420,00	8,72	11,45	60,03	374,65
итого		1 715,00	49,36	50,28	234,63	1 575,51

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
Вторник (87) возрастная категория от 3-7 лет.						
8.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	200,00	4,50	5,90	22,00	159,00
8.10/10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
		468,00	11,10	16,15	52,64	402,30
второй завтрак						
7.012	апельсин	150,00	0,95	0,21	10,82	42,00
Обед						
8.23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит. маслом.	60,00	0,70	4,90	3,50	61,00
7.н145/1	Щи вегетарианские со сметаной	200,00	1,60	2,60	6,50	55,00
7.4/9/1	Плов из мяса кур	200,00	19,36	18,08	29,67	384,80
7.15/15	Напиток из клюквы	200,00	0,10	0,00	15,12	58,18
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		720,00	25,92	26,24	81,53	678,02
Полдник						
8.106	печенье	24,00	2,50	1,25	18,43	110,61
7.270/1/7	Биойогурт	170,00	4,25	4,76	18,70	132,09
7.н038/5	Омлет натуральный	150,00	14,61	19,67	2,61	245,61
		344,00	21,36	25,68	39,74	488,31
итого		1 682,00	59,33	68,28	184,73	1 610,63

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
Среда (88) возрастная категория от 3-7 лет.						
8.10/10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00
8.16/4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200,00	5,00	5,90	25,60	175,00
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
		455,00	8,50	12,95	56,24	375,91
второй завтрак						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
Обед						
7.9/2	Рассольник со сметаной	200,00	1,80	4,40	11,00	93,00
7.64с	картофельное пюре	150,00	3,10	4,20	20,60	135,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
7.61р/3	Суфле рыбное	80,00	11,80	3,40	2,60	89,00
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
8.4/10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,30	0,00	19,30	71,00
		690,00	21,16	12,66	80,24	507,04
Полдник						
7.286	снежок	170,00	7,49	4,79	12,73	127,30
7.18/5/1	пудинг из творога с морковью	150,00	18,00	13,80	20,20	292,50
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
		375,00	29,23	20,37	58,25	541,80
итого		1 620,00	59,39	46,11	205,03	1 467,95

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
Четверг(89)возрастная категория от 3-7 лет.						
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
8.14/10	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	135,00
8.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00
		468,00	16,50	19,05	75,14	538,30
второй завтрак						
7.042/1	груша	130,00	0,52	0,39	13,39	54,99
Обед						
7.18/3/2	Рагу из овощей	130,00	1,99	3,20	11,70	84,00
7.55с/2	Суп геркулесовый с мясом курицы	200,00	10,04	3,20	12,90	125,57
8.8/9	Суфле из мяса кур паровое	70,00	13,82	15,92	3,15	210,87
8.6/11	Соус сметанный	50,00	0,59	3,65	2,09	43,90
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
4.17/10	Кисель	200,00	0,10	0,00	24,50	96,00
		710,00	30,70	26,63	81,08	679,38
Полдник						
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,00	25,35	14,40	19,80	313,50
3.10/10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00
7.004	Сгущенное молоко	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
7.277	Вафли	30,00	0,96	0,84	24,24	105,00
		395,00	27,41	16,54	61,74	502,66
итого		1 703,00	75,13	62,61	231,35	1 775,33

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры,гр.	углеводы, гр.	количество, калории
Пятница (90)возрастная категория от 3-7 лет. -						
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
8.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00
7.н123с-2	каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке	200,00	6,40	7,40	27,20	202,00
		455,00	12,90	17,35	62,14	456,91
второй завтрак						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
Обед						
8.20/1	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60,00	0,80	5,00	4,10	64,00
7.30/2	Уха рыбацкая	200,00	6,80	2,10	9,80	87,00
7.11/8/1-1	Гуляш из мяса свинины	80,00	11,25	11,54	3,72	181,06
8.4/3	Картофельное пюре с морковью	150,00	2,80	4,10	17,10	118,00
7.7/10	Компот из кураги и шиповника	200,00	0,40	0,08	18,14	71,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		750,00	26,21	23,48	79,60	640,10
Полдник						
8.10/10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00
7.270/1/10	Биойогурт в стаканчике	125,00	7,29	4,39	12,13	117,30
7.015/2	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.мас	60,00	0,90	6,00	6,30	79,00
		405,00	8,83	10,95	43,71	301,30
итого		1 710,00	48,44	51,91	195,75	1 441,51
Среднее значение за период			57,30	53,84	217,67	1 575,02