



Утверждаю
И.И. МЕДВЕДЕВА
г. Мурманск
И.И. Медведева

10-дневное основное меню
(26.04.2024-08.05.2024)
для 3-7 лет



Учреждение
Министерства РБ
Р.С. *Рисов*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	БС	Ж	У	Э	К	Р
Сад 12 часов								
День 1								
Суббота 2								
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневая)	200,00	4,47	7,12	29,80	206,60	0,00	1000,00
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,15	0,71	15,84	62,50	0,00	1000,00
	Сыр (порциями)	15,00	3,10	4,30	0,00	5,41	0,00	1000,00
	Чай с молоком	130,00	6,17	2,80	14,31	89,00	0,00	1000,00
	Итого	425,00	16,87	14,93	57,95	170,93	0,00	
Второй завтрак	Кефир	170,00	3,53	4,25	6,80	85,10	0,00	1000,00
	Итого	170,00	3,53	4,25	6,80	85,10	0,00	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200,00	4,40	5,12	12,72	119,00	7,00	1000,00
	Котлеты (свиная)	70,00	4,53	9,33	7,37	147,07	0,00	1000,00
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150,00	4,30	5,85	25,30	173,80	0,00	1000,00
	Салат из свеклы с чесноком	60,00	0,50	0,10	2,10	3,30	0,00	1000,00
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	50,00	1,17	0,43	15,94	76,10	0,00	1000,00
	Компот из свежих плодов (яблоко)	130,00	0,14	0,13	25,85	106,12	0,00	1000,00
	Итого	710,00	16,05	18,96	89,28	625,19	8,00	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога (Манка)	150,00	7,10	13,26	52,76	295,10	0,00	1000,00
	Сгущенное молоко жирностью 8,5%	25,00	1,20	1,70	13,20	34,37	0,00	1000,00
	Молоко кипяченое	130,00	5,08	4,88	9,67	85,10	0,00	1000,00
	Плюшка московская	25,00	1,17	1,96	14,44	73,50	0,00	1000,00
	Итого	475,00	16,05	21,96	106,27	564,37	0,00	
Итого	1	730,00	53,48	60,10	260,30	1645,79	8,99	



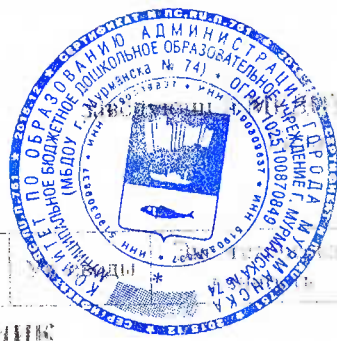
Муниципальное бюджетное учреждение «Центральный архив Мурманской области»
 Муниципальное бюджетное учреждение «Центральный архив Мурманской области»
 Итого: 785,00

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Без жира		Без сахара		Без соли	
Сад 12 часов								
День 2								
Четверг 04.05.2024								
Завтрак	Капа овсяная из "Геркулеса" жидкая	200,00	3,71	6,3	21,52	20,00	0,00	
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,73	0,7	13,81	6,00	0,00	
	Джем	10,00	0,00	0,0	6,10	2,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,55	2,4	14,36	83,20	0,00	
	Итого	410,00	8,99	9,4	56,45	111,50	0,00	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,8	9,07	85,00	0,00	
	Итого	180,00	5,48	4,8	9,07	85,00	0,00	
Обед	Рассольник ленинградский	200,00	3,40	9,0	25,90	98,20	0,00	
	Гуляш из отварного мяса	80,00	9,20	5,0	11,20	103,00	0,00	
	Макаронь отварные	150,00	7,11	3,8	31,63	161,20	0,00	
	Икра кабачковая для детского питания	50,00	0,40	4,2	4,20	58,20	0,00	
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	50,00	1,64	0,3	13,98	67,20	0,00	
	Компот из сушеных фруктов (Изюм)	180,00	0,40	0,0	24,98	112,00	0,00	
	Итого	710,00	22,74	22,3	111,87	606,40	0,00	
Удешенный полдник	Салат овощной с зеленым горошком	200,00	9,32	11,2	6,16	110,32	0,00	
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,70	0,9	18,45	38,20	0,00	
	Чай с вареньем	180,00	0,09	0,0	23,53	93,00	0,00	
	Итого	510,00	16,79	22,1	81,18	545,30	0,00	
Итого	785,00	53,00	59,71	258,56	1601,55	0,00		



Утверждено
Министром № 7
10.05.2011
Лавров

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ документа
Сад 12 часов							
День 3							
пятница 03.05.2011							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	2,92	1,68	15,00	188,60	Копированная Гуашман 2011 № 2
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	1,03	0,71	13,14	109,90	Копированная Гуашман 2011 № 3
	Сыр (порциями)	15,00	1,70	1,30	0,00	132,00	Копированная Гуашман 2011 № 7
	Чай с молоком	180,00	0,67	0,80	14,11	89,00	Копированная Гуашман 2011 № 58
	Итого	425,00	15,31	10,48	43,75	519,50	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	170,00	4,93	3,25	7,14	86,89	Копированная Гуашман 2011 № 40
	Итого	170,00	4,93	3,25	7,14	86,89	
Обед	Свекольник	200,00	2,00	2,20	13,28	102,00	Первый 2011 № 1
	Закладка мяса на порцию супа	10,00	0,44	1,84	0,00	11,80	Копированная № 1
	Печень говяжья по-строгановски	80,00	3,30	3,03	28,30	25,00	Первый 2011 № 138
	Картофель отварной	150,00	2,40	3,70	29,40	69,80	Первый 2011 № 11
	Помидор свежий	60,00	0,02	0,02	1,80	5,50	Первый 2011 № 58
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	45,00	2,11	0,49	17,94	86,40	Копированная Гуашман 2011 № 1
	Компот из брусники	180,00	0,27	0,06	21,30	106,77	Копированная № 1
	Итого	720,00	16,51	10,94	112,32	414,93	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	200,00	7,50	0,25	41,71	119,91	Первый 2011 № 103
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	0,58	1,35	3,97	83,00	Копированная Гуашман 2011 № 1
	Чай с лимоном	180,00	0,48	0,88	9,07	85,00	Копированная Гуашман 2011 № 10
	Горошек для поджаривки	20,00	3,30	1,95	20,40	82,00	Копированная Гуашман 2011 № 40
	Мандарин	100,00	0,18	0,36	3,82	34,20	Первый 2011 № 90
	Итого	430,00	16,92	10,43	110,31	416,51	
Итого	1	870,00	53,70	10,10	258,40	990,41	21,83



Жидко

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеб.	Энерг.	Воды	№
Сад 12 часов		ПОНЕДЕЛЬНИК						
День 4		06.05.2014						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	205,00	7,44	4,65	29,47	180,22	0,03	№ 10/2014 №1
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,70	0,94	18,45	93,20	0,00	№ 10/2014 №1
	Масло (порциями)	4,00	0,02	0,23	0,48	1,30	0,00	№ 10/2014 №1
	Какао с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	0,21	№ 10/2014 №1
	Итого	429,00	13,02	11,28	62,76	368,70	0,24	
Второй завтрак	Сок	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	№ 10/2014 №1
	Итого	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	
Обед	Закладка мяса на порцию супа	10,00	1,44	1,84	0,00	14,80	0,00	№ 10/2014 №1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	0,60	0,72	7,60	116,40	0,28	№ 10/2014 №1
	Рыба отварная	70,00	1,54	4,99	10,80	46,88	1,72	№ 10/2014 №1
	Рис отварной	150,00	1,63	5,08	33,30	126,10	0,00	№ 10/2014 №1
	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60,00	1,86	1,56	4,00	52,40	0,00	№ 10/2014 №1
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	45,00	2,11	0,49	17,94	86,40	0,00	№ 10/2014 №1
	Компот из сушеных фруктов (Изюм)	180,00	0,40	0,02	24,98	112,95	0,00	№ 10/2014 №1
	Итого	745,00	20,66	16,81	100,40	516,51	11,50	
Уютный полдник	Салат овощной с зеленым горошком	200,00	1,54	14,80	23,03	144,30	0,00	№ 10/2014 №1
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,70	0,94	18,45	93,20	0,00	№ 10/2014 №1
	Чай с сахаром	180,00	0,55	0,23	23,40	72,90	0,00	№ 10/2014 №1
	Пряник	25,00	0,00	6,50	15,75	23,00	0,00	№ 10/2014 №1
	Итого	505,00	10,79	29,97	81,63	535,40	0,00	
Итого	1849,00	54,26	50,20	259,10	628,97	11,85		



Утверждаю
Министр И.В. Жаров

Сумма
рублей

Примечание	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Средняя стоимость	Средняя стоимость за порцию
Сад 12 часов								
День 5								
вторник 07.05.2021								
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200,00	3,31	4,51	13,30	189,30	0,95	Кухня № 11
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	35,00	2,33	0,82	16,14	81,55	0,00	Кухня № 11
	Джем	15,00	0,01	0,01	9,15	6,90	0,00	Кухня № 11
	Кофейный напиток с молоком	80,00	2,33	2,41	14,36	83,53	0,00	Кухня № 11
	Итого	430,00	8,72	7,75	52,95	358,65	1,50	
Второй завтрак	Кефир	170,00	4,93	4,25	6,80	85,00	0,00	Кухня № 11
	Итого	170,00	4,93	4,25	6,80	85,00	0,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (Фасоль)	200,00	1,75	1,80	16,16	126,98	0,00	Кухня № 11
	Котлета мясная	60,00	8,25	10,30	12,05	116,30	0,00	Кухня № 11
	Капуста тушеная	50,00	2,11	8,70	29,40	169,00	0,00	Кухня № 11
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	35,00	1,03	0,38	13,95	67,20	0,00	Кухня № 11
	Кисель из плодов или ягод свежих (Смородина)	180,00	0,03	0,04	23,53	95,01	18,00	Кухня № 11
	Огурец консервированный	30,00	0,57	2,68	1,81	82,81	0,00	Кухня № 11
	Итого	675,00	16,77	23,60	106,78	629,96	23,00	
Успокоительный полдник	Сырники творожные запеченные	200,00	12,11	17,01	31,43	234,17	0,00	Кухня № 11
	Сгущенное молоко жирностью 8,5%	25,00	1,11	1,20	13,20	31,07	0,00	Кухня № 11
	Молоко кипяченое	180,00	6,37	3,80	14,31	89,00	0,00	Кухня № 11
	Банан	100,00	1,35	0,18	18,90	85,50	0,00	Кухня № 11
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,00	2,35	14,93	78,13	0,00	Кухня № 11
	Итого	495,00	23,38	24,50	93,57	547,85	0,00	
Итого	1700,00	53,10	60,10	269,10	1611,86	24,50		



Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	С	М	К
Сад 12 часов								
День 6								
Сред 08.01.2024								
Завтрак	Омлет натуральный	70,00	3,54	5,93	20,32	106,45	0,00	Минеральная вода №1
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,33	0,71	13,84	69,93	0,00	Минеральная вода №1
	Сыр (порциями)	15,00	3,39	4,30	0,00	3,00	0,00	Минеральная вода №1
	Чай с молоком	30,00	6,27	2,80	14,31	89,03	0,00	Минеральная вода №1
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	15,00	0,15	0,03	0,93	11,23	0,00	Минеральная вода №1
	Итого	160,00	16,28	13,79	49,42	379,64	0,00	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	30,00	5,15	4,88	9,07	85,00	0,00	Минеральная вода №1
	Итого	30,00	5,15	4,88	9,07	85,00	0,00	
Обед	Закладка мяса на порцию супа	10,00	1,44	1,84	0,00	14,80	0,00	Минеральная вода №1
	Рассольник домашний	100,00	2,31	4,08	0,96	101,00	5,36	Минеральная вода №1
	Рыба припущенная	30,00	7,55	4,93	3,73	113,00	0,00	Минеральная вода №1
	Пюре картофельное	150,00	2,65	3,16	23,57	119,00	15,00	Минеральная вода №1
	Огурец свежий	30,00	0,35	0,03	6,37	10,90	0,00	Минеральная вода №1
	Компот из сушеных фруктов (Курара)	30,00	0,14	0,02	24,98	76,93	0,00	Минеральная вода №1
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	50,00	2,14	0,54	19,93	96,63	0,00	Минеральная вода №1
	Итого	750,00	18,16	21,97	94,74	626,63	20,36	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей с кабачками	100,00	2,14	8,60	7,90	113,50	0,00	Минеральная вода №1
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,33	0,71	13,84	69,93	0,00	Минеральная вода №1
	Чай с вареньем	30,00	0,34	0,02	9,32	73,55	0,00	Минеральная вода №1
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50,00	8,77	9,65	69,15	146,00	0,00	Минеральная вода №1
	Яблоко	100,00	0,11	0,28	17,85	90,11	0,00	Минеральная вода №1
	Итого	570,00	13,79	19,26	107,07	590,19	0,00	
Итого	190,00	53,48	59,90	260,30	1642,72	21,36		