

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ на ПОНЕДЕЛЬНИК 1 недели

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию										Энергетическая ценность		
		от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Жиры	Жиры	Углеводы		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет							от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	200	6,18	7,02	8,21	9,17	19,90	22,31	170,91	192,05	от 3 до 7 лет	192,05	138,41	52,36	
	Какао с молоком	180	200	200	4,68	6,33	5,15	6,93	10,11	12,50	105,68	138,41					
	Масло сливочное	5	7	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36					
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24					
Обед	Итого за завтрак	365	447	447	13,17	16,47	17,76	20,18	44,92	54,85	381,79	476,06		476,06			
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	200	200	6,42	7,39	5,59	7,77	16,08	16,83	136,57	163,01		163,01			
	Подлива из курицы	60	80	80	13,52	15,73	10,33	10,23	5,59	7,83	168,64	184,83		184,83			
	Рис с маслом	110	130	130	2,11	3,03	1,83	3,56	23,19	33,24	111,86	168,81		168,81			
	Огурец соленый	50	60	60	1,12	1,68	-	-	0,52	0,78	7,60	11,40		11,40			
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50		99,50			
	Компот из свежих фруктов	180	200	200	0,06	0,33	-	-	6,69	14,65	25,60	56,94		56,94			
	Итого за обед		620	720	25,47	30,96	18,19	22,11		94,99		684,49		684,49			
	Полдник	Конфета	15	15	15	0,39	0,39	1,48	1,48	11,58	11,58	59,70	59,70		59,70		
	Итого за полдник	Капуста тушёная с яйцом.	180	220	220	5,05	6,61	6,80	12,03	98,79	121,44	125,36	191,10		191,10		
Хлеб пшеничный.		30	30	30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	67,80	67,80		67,80			
Чай с лимоном.		180	200	200	0,25	0,29	-	-	6,24	8,41	25,08	34,11		34,11			
Итого за ужин		390	450	7,58	9,18	7,07	12,30	119,94	144,77	218,24	293,01		293,01				
Итого за день		1390	1632	46,61	57,00	44,50	56,07	176,44	306,18	659,73	1513,26		1513,26				

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ на ВТОРНИК 1 недели

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию										Энергетическая ценность			
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Жиры	Жиры	Жиры	Жиры	Жиры	Жиры	Жиры	Жиры	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная молочная.	150	200	6,61	7,46	7,03	8,82	23,90	26,31	179,98	208,60						
	Кофе с молоком.	180	200	5,34	6,05	5,83	6,51	11,59	14,60	118,00	138,27						
	Масло сливочное	5	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36						
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24						
Итого за завтрак		365	447	14,26	16,63	17,26	19,42	50,40	60,95	403,18	492,47						
Обед	Щи из квашенной капусты со сметаной	180	200	6,76	8,03	7,49	9,68	18,29	21,28	166,54	203,11						
	Котлета мясная	60	80	13,31	15,94	11,81	15,41	7,33	10,76	187,12	243,05						
	Макароны с маслом	110	120	3,13	3,42	1,92	3,00	22,56	29,20	114,56	159,64						
	Компот из сухофруктов	180	200	0,30	0,56	-	-	12,64	20,90	49,06	75,18						
Итого за обед		40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50						
Итого за полдник	Морс	180	200	0,37	0,50	10,53	11,70	9,09	10,10	42,30	47,00						
	Суфле из печени	80	100	12,85	19,14	7,58	10,11	7,70	11,49	164,67	234,90						
Ужин	Кукуруза консервированная	50	60	0,88	1,32	0,16	0,24	5,88	8,82	27,20	40,80						
	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	1,14	0,14	0,14	7,46	7,46	33,90	33,90						
	Чай с сахаром	180	200	0,20	0,20	-	-	5,06	7,06	19,79	27,27						
Итого за ужин		325	375	15,07	21,80	7,88	10,49	26,10	34,83	245,56	336,87						
Итого за день		1440	1672	55,44	69,68	57,33	70,25	163,73	209,67	1287,92	1656,82						

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ на СРЕДА 1 недели

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию								Энергетическая ценность	
		от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет		Белки	Жиры	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	200	6,61	7,46	6,59	8,38	24,40	25,81	178,38	203,26		
	Какао с молоком	180	200	200	4,68	6,33	5,15	6,93	10,11	12,50	105,68	138,41		
	Масло сливочное	5	7	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36		
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24		
	Итого за завтрак	365	447	447	13,60	16,90	16,14	19,39	49,42	58,35	389,26	487,27		
Обед	Суп фасолевый со сметаной	180	200	200	6,98	8,92	7,54	9,77	18,80	27,88	166,99	229,11		
	Каша перловая с мясом	130	160	160	14,29	17,55	12,42	14,64	22,94	33,34	255,13	327,23		
	Икра кабачковая	50	60	60	1,00	1,20	4,50	5,40	4,30	5,16	61,00	73,20		
	Компот из сухофруктов	180	200	200	0,30	0,56	-	-	12,64	20,90	49,06	75,18		
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	67,80	67,80		
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50		
Итого за обед	610	700	700	27,09	33,31	25,17	30,63	90,91	123,85	679,58	872,02			
Полдник	Зефир	24	24	24	0,43	0,43	-	-	33,90	33,90	120,00	120,00		
Итого за полдник	24	24	24	0,43	0,43	0,00	0,00	33,90	33,90	120,00	120,00			
Ужин	Запеканка творожная с помадкой	160	180	180	23,62	26,69	15,22	18,52	16,04	15,89	336,32	386,64		
	Морс	180	200	200	0,37	0,50	10,53	11,70	9,09	10,10	42,30	47,00		
Итого за ужин	340	380	380	23,99	27,19	25,75	30,22	25,13	25,99	378,62	433,64			
Итого за день	1339	1551	1551	65,11	77,84	67,06	80,24	199,36	242,09	1567,46	1912,93			

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ на ЧЕТВЕРГ 1 недели

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию	Энергетическая ценность						
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет					
		лет	лет			лет	лет					
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5,61	6,46	8,36	25,50	27,91	177,78	206,40		
	Кофе с молоком.	180	200	5,34	6,05	5,83	11,59	14,60	118,00	138,27		
	Масло сливочное	5	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	37,40	52,36		
	Сыр	15	15	4,02	4,02	4,10	4,10	-	54,15	54,15		
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24	
Итого за завтрак		380	462	17,28	19,65	20,90	52,00	62,55	455,13	544,42		
	Борщ на бульоне из мяса птицы со сметаной	180	200	7,85	9,49	7,48	9,68	47,83	58,72	188,36	237,51	
	Биточки мясные	60	80	13,81	16,58	13,27	15,99	7,35	10,79	202,39	250,90	
	Соус	20	30	0,99	1,45	1,65	4,07	5,17	7,73	38,55	71,95	
	Гречка с маслом	110	130	3,79	5,44	2,43	4,42	20,40	29,24	113,66	171,39	
	Компот из сухофруктов	180	200	0,30	0,56	-	-	12,64	20,90	49,06	75,18	
	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50	
	Итого за обед		590	690	28,98	36,32	25,27	34,71	110,71	671,62	906,43	
	Полдник	Апельсин	150	150	1,35	1,35	-	-	12,60	12,60	57,00	57,00
	Итого за полдник		150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,60	12,60	57,00	57,00
	Ужин	Суфле яичное	60	80	7,01	7,51	7,90	9,88	6,34	8,29	123,11	150,41
Зеленый горошек		50	60	1,55	1,86	0,10	0,12	3,55	4,26	20,50	24,60	
Хлеб пшеничный		20	25	1,52	1,90	0,18	0,23	9,94	12,43	45,20	56,50	
Чай с сахаром		180	200	0,20	0,20	-	-	5,06	7,06	19,79	27,27	
Итого за ужин		310	365	10,28	11,47	8,18	10,23	24,89	32,04	208,60	258,78	
Итого за день		1430	1667	57,89	68,78	54,35	67,99	200,20	256,23	1392,35	1766,63	

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ на ПЯТНИЦА 1 недели

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию	Энергетическая ценность					
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет				
		лет	лет			ценность	ценность				
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,34	6,19	17,37	19,78	145,78	174,40		
		180	200	0,02	0,03	-	2,99	4,99	77,00	93,45	
		5	7	0,03	0,04	4,13	-	-	37,40	52,36	
		30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24
		365	447	7,67	9,33	10,92	12,40	35,27	44,81	327,98	413,45
Итого за завтрак	Рассольник со сметаной	180	200	8,25	9,72	7,60	24,92	27,86	196,74	233,81	
		100	120	18,31	23,15	6,79	7,35	10,79	162,19	210,00	
		120	150	5,13	5,82	5,12	41,28	45,69	222,14	241,52	
		40	60	0,41	0,65	6,99	2,19	4,03	74,42	110,08	
		20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,91	45,20	67,80
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	2,24	2,80	0,44	17,32	21,65	79,60	99,50	
		180	200	0,30	0,56	-	10,64	20,90	41,58	75,18	
		680	810	36,16	44,98	27,12	34,24	113,64	145,83	821,87	1037,89
		180	200	5,40	5,60	4,80	5,00	20,50	22,80	142,00	158,00
		180	200	5,40	5,60	4,80	5,00	20,50	22,80	142,00	158,00
Ужин	Пирожок с мармеладом	90	110	6,71	8,21	7,86	74,50	91,06	386,29	472,14	
		180	200	0,20	0,20	-	5,06	7,06	19,79	27,27	
		270	310	6,91	8,41	7,86	9,61	79,56	98,12	406,08	499,41
Итого за день		1495	1767	56,14	68,32	50,70	248,97	311,56	1697,93	2108,75	