

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ на ПОНЕДЕЛЬНИК 2 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		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет				
		лет	лет		ценность	ценность				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	7,46	6,28	8,38	20,10	26,81	155,25	207,00
	Какао с молоком	180	200	6,33	5,15	6,93	10,11	12,50	105,68	138,41
	Масло сливочное	5	7	0,03	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24
Итого за завтрак		365	447	13,70	16,90	19,39	45,12	59,35	366,13	491,01
Обед	Суп рисовый со сметаной	180	200	7,28	8,09	9,74	24,81	27,57	201,78	224,21
	Гуляш мясной	90	110	12,01	14,68	14,75	6,32	7,73	180,67	220,83
	Вермишель с маслом	100	120	2,85	3,42	3,00	24,33	29,20	133,03	159,64
	Компот из свежих фруктов	180	200	0,06	0,33	-	6,69	14,65	25,60	56,94
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,27	14,91	14,91	67,80	67,80
	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	17,32	21,65	79,60	99,50
Итого за обед		620	710	26,72	31,60	28,31	94,38	115,72	688,48	828,92
Полдник	Печенье	20	20	0,40	0,40	2,60	9,50	9,50	63,00	63,00
Итого за полдник		20	20	0,40	0,40	2,60	9,50	9,50	63,00	63,00
Ужин	Биточки манные	90	110	5,92	7,24	13,73	31,99	39,10	267,56	327,02
	Кисель	180	200	0,02	0,03	-	2,99	4,99	77,00	93,45
Итого за ужин		270	310	5,94	7,27	16,79	34,98	44,09	344,56	420,47
Итого за День		1275	1487	46,76	56,17	67,09	183,98	228,66	1462,17	1803,40

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ на СРЕДА 2 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию	Энергетическая ценность			
		от 1 до 3 лет				от 1 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		лет	лет			лет	лет	лет	лет
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	200	Белки от 1 до 3 лет 5,26 лет 7,02	Жиры от 1 до 3 лет 6,87 лет 9,17	Углеводы от 1 до 3 лет 16,73 лет 22,31	144,03	192,05
	Какао с молоком	180	200	200	Белки от 1 до 3 лет 4,68 лет 6,33	Жиры от 1 до 3 лет 5,15 лет 6,93	Углеводы от 1 до 3 лет 10,11 лет 12,50	105,68	138,41
	Масло сливочное	5	7	7	Белки от 1 до 3 лет 0,03 лет 0,04	Жиры от 1 до 3 лет 4,13 лет 2,89	Углеводы от 1 до 3 лет - лет -	37,40	52,36
	Хлеб пшеничный	30	40	40	Белки от 1 до 3 лет 2,28 лет 3,08	Жиры от 1 до 3 лет 0,27 лет 1,20	Углеводы от 1 до 3 лет 14,91 лет 20,04	67,80	93,24
Итого за завтрак		365,00	447,00	447,00	12,25	16,42	41,75	354,91	476,06
Обед	Щи зелёные со сметаной	180	200	200	Белки от 1 до 3 лет 8,40 лет 9,34	Жиры от 1 до 3 лет 8,76 лет 9,74	Углеводы от 1 до 3 лет 30,87 лет 34,31	230,13	255,71
	Плов с мясом	150	180	180	Белки от 1 до 3 лет 13,80 лет 16,56	Жиры от 1 до 3 лет 13,68 лет 16,42	Углеводы от 1 до 3 лет 29,07 лет 34,89	287,31	344,78
	Икра кабачковая	40	60	60	Белки от 1 до 3 лет 0,80 лет 1,20	Жиры от 1 до 3 лет 3,60 лет 5,40	Углеводы от 1 до 3 лет 3,44 лет 5,16	48,80	73,20
	Компот из сухофруктов.	180	200	200	Белки от 1 до 3 лет 0,30 лет 0,56	Жиры от 1 до 3 лет - лет -	Углеводы от 1 до 3 лет 12,64 лет 20,90	49,06	75,18
	Хлеб пшеничный	30	30	30	Белки от 1 до 3 лет 2,28 лет 2,28	Жиры от 1 до 3 лет 0,27 лет 0,27	Углеводы от 1 до 3 лет 14,91 лет 14,91	67,80	67,80
	Хлеб ржаной	40	50	50	Белки от 1 до 3 лет 2,24 лет 2,80	Жиры от 1 до 3 лет 0,44 лет 0,44	Углеводы от 1 до 3 лет 17,32 лет 21,65	79,60	99,50
Итого за обед		620,00	720,00	720,00	27,82	32,74	108,25	762,70	916,17
Полдник	Яблоко	100	100	100	Белки от 1 до 3 лет 0,40 лет 0,40	Жиры от 1 до 3 лет - лет -	Углеводы от 1 до 3 лет 11,30 лет 11,30	46,00	46,00
Итого за полдник		100,00	100,00	100,00	0,40	0,00	11,30	46,00	46,00
Ужин	Сырники	120	150	150	Белки от 1 до 3 лет 23,10 лет 28,88	Жиры от 1 до 3 лет 17,05 лет 21,32	Углеводы от 1 до 3 лет 24,11 лет 30,14	340,17	425,22
	Джем	25	30	30	Белки от 1 до 3 лет 0,10 лет 0,12	Жиры от 1 до 3 лет - лет -	Углеводы от 1 до 3 лет 18,65 лет 22,38	70,82	84,99
	Чай с сахаром	180	200	200	Белки от 1 до 3 лет 0,20 лет 0,20	Жиры от 1 до 3 лет - лет -	Углеводы от 1 до 3 лет 5,06 лет 7,06	19,79	27,27
Итого за ужин		325,00	380,00	380,00	23,40	17,05	47,82	430,78	537,48
Итого за день		1410,00	1647,00	1647,00	63,87	78,80	209,12	1594,39	1975,71

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ на ЧЕТВЕРГ 2 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда от 1 до 3 лет	Вес блюда от 3 до 7 лет	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность			
				Белки от 1 до 3 лет	Белки от 3 до 7 лет	Жиры от 1 до 3 лет	Жиры от 3 до 7 лет	Углеводы от 1 до 3 лет	Углеводы от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Вермишель молочная.	150	200	5,35	7,14	6,31	8,42	20,61	27,49	156,15	208,20
	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
	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	17,02	20,33	20,64	23,11	47,11	62,13	433,50	546,22
Обед	Суп с рыбными консервами.	180	200	7,48	8,32	9,06	10,07	25,45	28,28	207,36	230,41
	Капуста тушёная с мясом.	200	230	15,59	17,93	15,79	18,16	105,51	121,34	253,01	290,97
	Напиток из шиповника.	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		600	680	25,61	29,61	25,29	28,78	160,92	192,17	589,03	696,06
Итого за полдник	Снежок	180	200	4,50	5,00	4,68	5,20	19,80	22,00	138,60	154,00
	Каша гречневая с говяжьей печенью.	180	210	15,36	17,92	8,22	9,60	26,47	30,89	250,93	292,76
Ужин	Хлеб пшеничный.	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24
	Чай с сахаром.	180	200	0,20	0,20	-	-	5,06	7,06	19,79	27,27
Итого за ужин		390	450	17,84	21,20	8,49	10,80	46,44	57,99	338,52	413,27
Итого за день		1550	1792	64,97	76,14	59,10	67,89	274,27	334,29	1499,65	1809,55



СОГЛАСОВАНО:

МЕНЮ на ПЯТНИЦА 2 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию								Энергетическая ценность			
		от 1 до 3 лет		от 3 до 7 лет		Белки		Жиры		Углеводы		от 1 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		лет	от 1 до 3 лет	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	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	200	5,22	6,96	6,44	8,59	20,33	27,11	155,62	207,50				
	Какао с молоком	180	200	4,68	6,33	5,15	6,93	10,11	12,50	105,68	138,41				
	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	12,21	16,40	15,99	19,60	45,35	59,65	366,50	491,51				
	Обед	Свекольник со сметаной	180	200	8,33	9,26	8,71	9,68	28,54	31,72	220,23	244,71			
		Тефтели рыбные	120	150	17,60	22,01	5,09	6,37	2,67	3,34	126,49	158,12			
		Соус	20	30	0,99	1,45	1,65	4,07	5,17	7,73	38,55	71,95			
		Макароны с маслом	110	120	3,13	3,42	1,92	3,00	22,56	29,20	114,56	159,64			
		Салат с зеленым горошком	40	60	1,35	2,03	1,41	2,12	3,47	5,21	31,25	46,88			
Хлеб ржаной		40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50				
Хлеб пшеничный		20	25	1,52	1,90	0,18	0,23	9,94	12,43	45,20	56,50				
Компот из сухофруктов.		180	200	0,30	0,56	-	-	12,64	20,90	49,06	75,18				
Итого за обед		710	835	35,46	43,42	19,40	26,02	102,31	132,18	704,94	912,48				
Полдник		Пряник	25	50	0,87	1,75	1,00	2,00	18,00	36,00	85,00	170,00			
	Морс	180	200	0,37	0,50	10,53	11,70	9,09	10,10	42,30	47,00				
Ужин	Ватрушка с творогом	205	250	1,24	2,25	11,53	13,70	27,09	46,10	127,30	217,00				
	Чай с сахаром.	90	100	9,31	10,35	10,62	11,81	46,94	52,16	309,34	343,72				
Итого за ужин	270	300	9,51	10,55	10,62	11,81	52,00	59,22	329,13	370,99					
Итого за день		1550	1832	58,42	72,63	57,54	71,13	226,75	297,15	1527,87	1991,98				