

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

О.А. Карданова
«22» января 2024 г.



Меню 22 января 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 1						
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150	2,57	8,51	15,16	188,76
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
Итого за завтрак:		440	7,55	17,16	48,09	416,04
обед:	Суп овощной с зеленым горошком	150	1,8	4,91	8,48	101,44
	Биточки мясные	60	9,318	7,068	9,642	139
	Гарнир макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
	Компот из свежих яблок	150	0,42	0	20,45	83
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
Итого за обед:		510	21,918	16,488	71,202	543,74
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2
	Чай	150	0	0	12	40,88
Итого за полдник:		210	4,74	4,872	44,68	234,08
Итого за день:		1160	34,208	38,52	163,9	1194

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
О.А. Карданова
«19» декабря 2024 г

Меню
23 января 2024 года



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская Ценность, (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
День 4						
завтрак:	Каша молочная манная	150	3,21	3,9	21,09	149
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
Итого за завтрак		440	8,19	12,55	54,02	376,28
обед:	Свекольник со сметаной	150	1,38	5,2	10,03	93,7
	Плов с мясом	180	12,15	12,2	25,65	263,25
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
Итого за обед		560	20,626	18,918	75,66	566,65
полдник	Макароны с сыром	100	6,19	6,67	15,14	145,33
	Чай	150	0	0	12	40,88
Итого за полдник		250	6,19	6,67	27,14	186,21
Итого за день:		1250	35,006	36,138	156,82	1129,14

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

С.И. Карданова
19 января 2024 г

Меню
24 января 2024 года



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 2						
завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150	3,29	6,9	13,7	144,25
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
<i>Итого за завтрак:</i>		440	3,29	8,27	46,63	371,53
обед:	Суп рассольник	150	2,9	4,8	12,76	116,11
	Котлета рыбная	60	9,35	3,29	6,9	94,5
	Г/р пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5
	Компот из свежих яблок	150				
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7
	Чай	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
<i>Итого за полдник</i>		240	10,67	12,8	24,18	177,58
<i>Итого за полдник:</i>		280	9,336	12,138	31,076	271,464



Меню
26 января 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
День 5						
завтрак:	Суп молочный рисовый	150	4,05	4,18	15,82	132
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
Итого за завтрак:		440	7,696,	12,168	55,646	359,28
обед:	Суп картофельный с вермишелевый	150	1,54	1,76	11,6	83,8
	Тефтеля мясная	70	4,7	5,271	6,0	90,5
	Г/р овощи тушеные	100	34,23	5,52	69,58	427
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
Итого за обед:		520	47,5	13,069	127,16	848,8
полдник:	Булочка ванильная	60	4,74	4,872	32,68	193,2
	Чай	150	0	0	12	40,88
Итого за полдник:		210	4,74	30,109	44,68	234,08