

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
Ольга Карданова



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 | 200 | 5,84 | 6,08 | 32,28 | 207,5 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 |
| | Хлеб | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 |
| | 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: | | 530 | 9,486 | 14,068 | 72,106 | 452,664 |
| обед: | Суп овощной с зеленым горошком | 200 | 1,72 | 0,25 | 4,18 | 30,06 |
| | 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 | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 |
| | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,38 | 187,52 |
| Итого за обед: | | 620 | 21,19 | 10,986 | 56,432 | 570,582 |
| полдник: | Булочка домашняя | 60 | 4,74 | 4,872 | 32,68 | 193,2 |
| | Чай | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 |
| Итого за | | 240 | 4,866 | 4,89 | 42,886 | 234,204 |
| Итого за | | 1390 | 36,14 | 29,65 | 171,424 | 1257,45 |

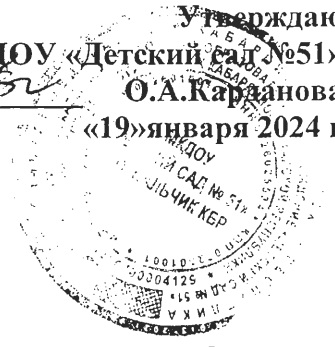
Утверждаю
 Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
 О.А.Карданова
 «19» января 2024г



Меню
23 января 2024 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая Ценность, (ккал) |
|------------------|-------------------------------|--------------|-------------------------|---------------|----------------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Неделя 1</i> | | | | | | |
| День 4 | | | | | | |
| завтрак: | Каша молочная манная | 200 | 4,9 | 4,0 | 25,49 | 157,56 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 |
| | Хлеб | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 |
| | 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 | | 530 | 8,546 | 11,988 | 65,316 | 402,724 |
| обед: | Свекольник со сметаной | 200 | 2,26 | 5,38 | 10,9 | 98,6 |
| | Плов с мясом | 150 | 12,15 | 12,2 | 25,65 | 263,25 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 |
| | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,38 | 187,52 |
| Итого за обед | | 610 | 20,88 | 18,238 | 100,91 | 651,07 |
| полдник | Макароны с сыром | 100 | 6,19 | 6,67 | 15,14 | 145,33 |
| | Чай | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 |
| Итого за полдник | | 280 | 6,316 | 6,688 | 25,346 | 186,334 |
| Итого за день: | | 1420 | 35,74 | 36,914 | 191,572 | 1340,128 |

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



Меню
25 января 2024 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая Ценность, (ккал) |
|---------------------------|--|----------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Неделя 1</i> | | | | | | |
| День 3 | | | | | | |
| завтрак: | Каша молочная ячневая | 200 | 5,84 | 6,08 | 32,28 | 207,5 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 |
| | Хлеб | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 |
| | Масло сливочное порци- | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 |
| Итого за завтрак обед: | | 14,866 | 9,466 | 14,068 | 72,106 | 452,664 |
| | Суп гороховый | 200 | 2,62 | 2,3 | 10,33 | 117,89 |
| | Гедлибже(птица тушеная в сметанном соусе) | 100 | 11,77 | 10,8 | 2,93 | 311 |
| | Гарнир каша пшенная отварная | 70 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,8 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 |
| | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,38 | 187,52 |
| Итого за обед | | 660 | 23,856 | 18,598 | 100,75 | 668,85 |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 8,38 | 2,31 | 26,39 | 158 |
| | Чай | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 |
| | | 250 | 8,50 | 2,32 | 35,6 | 199,2 |
| Итого за день: | | 924,866 | 41,822 | 34,986 | 208,45 | 1320,714 |

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

О.А. Кардашова
26 января 2024 г.



Меню
26 января 2024 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская Ценность, (ккал) |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 5 | | | | | | |
| завтрак: | Суп молочный рисовый | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 |
| | Хлеб | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 |
| | Масло сливочное пор- ционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 |
| Итого за зав- трак: | | 530 | 8,466 | 13,068 | 56,666 | 377,564 |
| обед: | Суп картофельный с вермишелевый | 200 | 2,16 | 2,26 | 13,72 | 83,8 |
| | Тефтеля мясная | 70 | 4,7 | 5,271 | 6,0 | 90,5 |
| | Г/р овощи тушеные | 100 | 34,23 | 5,52 | 69,58 | 464,8 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 |
| | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,38 | 187,52 |
| Итого за обед: | | 630 | 47,5 | 13,709 | 153,66 | 928,32 |
| полдник: | Булочка ванильная | 60 | 4,74 | 4,872 | 32,68 | 193,2 |
| | Чай | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 |
| Итого за полд- ник: | | 250 | 3,926 | 4,318 | 34,606 | 203,004 |