

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

О.А. Карданова

«26» января 2024г



Меню

29 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 пшеничная	200	4,54	5,79	24,2	167,07
	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-яблоко	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
Итого за зав-		530	8,186	13,778	64,026	412,234
обед:	Суп гороховый	200	4,1	4,28	12,9	106,6
	Котлета мясная	60	7,1	9,2	6,9	138,8
	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	21,356	17,148	101,79	646,92
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого за полдник:		240	4,866	4,89	42,886	234,204
Итого за день:		1390	34,408	35,816	208,702	1293,358

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

О.А. Карданова

«26» января 2024 г.



Меню
30 января 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (кал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 4						
завтрак:	Каша молочная овсяная «Геркулес»	200	5,84	4,4	22,72	153,84
	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		530	9,486	12,388	62,546	399,004
обед:	Суп вермишелевый с кар- тофелем	200	2,6	1,92	13,3	81,6
	Соус с мясом	170	18,36	4,7	16,32	180,8
	Кисель	180	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52
	Итого за обед		630	26,116	9,238	89,42
	Суп молочный рисовый	200	4,72	8,12	33,84	241
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого за полдник	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76
			250	4,374	7,898	43,646
Итого за день:		1410	39,978	29,524	195,612	1278,88

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

О.А.Карданова

«26» января 2024



Меню

31 января 20224 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 пор-	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
<i>Итого за зав-</i>		530	8,346	14,028	67,236	427,964
обед:	Суп рассольник	200	1,68	4,1	13,28	96,6
	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	180	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76
<i>Итого за полд- ник:</i>		280	9,336	12,138	31,076	271,464
<i>Итого за день:</i>		1430	37,228	37,414	196,482	1371,248

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

О.А. Карданова
«26» января 2024 г

Меню
1 февраля 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 пшеничный	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-	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
Итого за завтрак		530	8,466	13,068	56,666	377,564
обед:	Суп вермишелевый с картофелем	200	2,16	2,26	13,72	83,8
	Плов с курицей	150	18,3	20,25	33,15	391,5
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7
Итого за обед		80	6,08	0,64	39,38	187,52
	Хлеб					
		610	26,936	23,168	111,23	764,52
	Пирожок с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого за полдник		250	8,38	2,31	55,19	273,2
Итого за день:		1390	43,782	38,546	223,086	1415,284

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

О.А. Карданова

26 января 2024 г



Меню

2 февраля 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность,
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 5						
завтрак:	Каша молочная манная	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
<i>Итого за завтрак:</i>		530	9,486	14,068	99,826	452,664
обед:	Суп харчо	200	4,07	6,19	21,3	152,84
	Пирожок с картошкой	80	4,88	5,87	29,68	191,17
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	3
	Хлеб	80	6,08	0,64	39,38	187,52
<i>Итого за обед:</i>		640	15,42	12,718	115,34	534,53
полдник:	Суп молочный вермишелевый	200	6,04	5,6	18,24	148
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76
<i>Итого за полдник:</i>		250	4,306	1,538	36,106	178,134
<i>Итого за день</i>		1420	29,218	28,324	251,272	1165,328