

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

С.А. Карданова



С.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	150	1,54	5,79	24,2	167,07
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	1,5	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>		<i>440</i>	<i>9,52</i>	<i>14,44</i>	<i>57,13</i>	<i>394,35</i>
обед:	Суп гороховый	150	3,8	4,12	11,859	104,36
	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	150	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
<i>Итого за обед:</i>		<i>510</i>	<i>21,676</i>	<i>17,848</i>	<i>76,369</i>	<i>6565,16</i>
полдник:	Булочка домашняя	60	1,74	1,872	32,68	193,2
	Чай	150	0	0	12	40,88
<i>Итого за полдник:</i>		<i>210</i>	<i>4,74</i>	<i>4,872</i>	<i>44,68</i>	<i>234,08</i>
<i>Итого за день:</i>		<i>1160</i>	<i>35,93</i>	<i>37,008</i>	<i>148,17</i>	<i>1193,59</i>

Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

О.А. Кудряшова
«30» января 2024г



Меню
«30» 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 овсяная «Геркулес»	150	4,17	3,97	21,19	152,34
	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	8,19	16,15	54,02	376,28
обед:	Суп вермишелевый с картофелем	150	2,6	1,92	13,3	81,6
	Соус с мясом	150	18,36	4,7	16,32	180,8
	Кисель	150	0,396	0,013	18	180,8
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
Итого за обед		500	28,056	8,133	62,62	551
полдник	Суп молочный рисовый	150	4,248	7,88	33,44	262,88
	Чай	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
Итого полдник		300	4,248	7,88	45,44	262,88
Итого за день:		1240	41,75	28,55	162,18	1193,5

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
 О.А. Курданова
 «26» января 2024 г.



Меню
31 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:	Каша молочная ячневая	150	3,18	7,2	19,36	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	8,27	14,75	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	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
<i>Итого за обед:</i>		510	21,38	12,81	73,27	511,81
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	253,18
<i>Итого за день:</i>		1190	40,32	40,35	144,08	1137

Заведующий МКДОУ



Меню

1 февраля 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, ккал (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 3						
завтрак:	Суп молочный пшениный	150	4,15	4,45	22,3	154
	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	9,13	13,1	55,23	381,28
обед:	Борщ со сметаной	150	1,23	3,46	8,14	72,8
	Плов с курицей	150	18,3	20,25	33,15	391,5
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
Итого за обед		500	26,6	25,2	81,27	674
Полдник	Пирожок с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158
	Чай	150	0	0	12	40,88
Итого за полдник		220	8,38	2,31	38,39	199
Итого за день		1160	44,11	40,61	174,89	1254,28

Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

Т. Карданова



**Меню
2 февраля 2024 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 5						
завтрак:	Каша молочная манная	150	3,21	7,5	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
<i>Итого за завтрак:</i>		440	8,19	16,15	54,02	376,28
обед:	Суп харчо	150	4,02	5,78	19,8	149,14
	Пирожок с картошкой	80	4,88	5,87	29,68	191,17
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	3
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
<i>Итого за обед:</i>		430	15,996	13,168	89,46	451,31
полдник:	Суп молочный вермешелевый	150	3,29	6,9	13,7	144,2
	Чай	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
<i>Итого за полдник:</i>		330	7,68	8,2	42,36	259,88
<i>Итого за день:</i>		1200	31,86	37,518	185,84	1087,47