

Детский сад меню 10 дн. зима-2023 год

	Наименование блюда	Выход блюда С 1года до 3 лет в гр				Ккал	С	Выход блюда С 3 до 7 лет в гр				Ккал	С	№ Рец
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
I день														
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№ 32
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№ 16
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№ 2
	Печенье	20	3,2	7,6	26,0	184	0	40	6,4	15,2	52,0	368,0	0	
	Итого завтрак:	344	10,48	17,74	66,24	482,7	2,29	455	16,21	28,33	105,71	760	2,96	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	3,0	100	0,75	0,15	15,15	69	3	№ 7
Обед	Салат витаминный	40	0,2	3,08	1,87	37,1	8,38	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	№6
	Суп картофельный с бобовыми. с мясом птицы	150	3,2	2,9	13,12	79,2	3,62	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	№47
	Гуляш мясной	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№35
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№8
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	№20
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед:	550	12,18	16,51	57,39	464,33	26,96	727,5	16,24	21,23	73,95	597,33	33,64	
Полдник	Блинчики с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03	110/15	16,24	21,23	73,95	597,33	33,64	№265
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Итого полдник:	235	6,24	8,1	43,29	264	1,3	305	6,24	8,1	46,29	277	1,03	
	Итого за 1 день	1229	29,65	42,5	182,07	1280,03	66,6	1487,5	39,44	57,81	241,1	1703,33	40,63	
II день														
	Суп молочный вермишелевый	200	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	250	5,85	5,81	19,99	155	1	№24
	Бутерброд с маслом	20/4	3,61	5,4	9,75	106	0,14	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	№3

Детский сад меню 10 дн. зима-2023 год

	Чай с лимоном	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Итого завтрак:	374	8,0	9,76	43,48	252,25	1,16	465	10,91	23,72	46,56	343,0	1,19	
2	завтрак	100	0,5	0	11,3	44,4	3	100	0,6	0	16,9	69	4	№
	Салат картофельный с огурцами солеными	45	0,63	5,09	4,23	66,0	4,98	60	0,84	6,79	5,64	88,0	6,64	№94
	Борщ с капустой свежей с мясом	150	2,11	3,59	5,87	70,27	5,85	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	№5
	Макаронник с печенью	120	13,66	8,75	25,04	234,0	0,31	160	18,21	11,66	33,92	312,0	0,41	№292
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	№54
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед:	560	17,64	26,37	56,49	602,31	18,1	767,5	23,16	34,89	75,5	817,62	26,8	
	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	№78
	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№29
	Какао с сахаром с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	Итого полдник:	280	11,82	17,97	36,56	329,58	1,14	350	15,26	23,44	48,76	423,95	1,93	
	Итого за 2 день	1314	37,96	54,1	147,83	1228,54	23,4	1682,5	49,93	82,05	187,72	1653,57	33,92	
	III день													
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№23
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№16
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№2
	Вафли	20	3,2	7,6	26,0	184	0	40	6,4	15,2	52,0	368,0	0	
	Итого завтрак	344	10,8	17,86	68,52	491,67	2,29	455	16,64	28,45	108,75	772,0	2,95	
2	завтрак	100	0,75	0,15	15,15	69	3,0	100	0,75	0,15	15,15	69	3	№ 7
обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	60	4,88	7,24	28,51	198	1	№17
	Суп картофельный с	150	2,46	3,6	12,57	87,08	4,93	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	№25

Детский сад меню 10 дн. зима-2023 год

	клецками с мясом птицы													
	Ленивые голубцы	50	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23	70	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	№71
	Капуста тушеная	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№8
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед:	575	11,84	15,02	66,79	448,64	28,88	717,5	15,6	19,83	82,23	569,15	37,61	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№22
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Итого полдник:	305	14,33	12,03	50,56	428,88	0,66	390	21,44	38,78	67,64	582,63	64,87	
	Итого за 3 день	1324	37,72	45,06	201,02	1525,27	34,83	1562,5	54,43	182,51	273,77	1992,78	108,43	
IV день														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	№45
	Бутерброд с сыром	20/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	30/14	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	Итого завтрак	329	9,87	12,55	41,87	340,75	2,43	424	13,27	16,39	56,01	448	3,31	
Завтрак 2	Кефир	120	4,00	4,48	5,6	82,6	1,19	130	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№21
Обед	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	150	2,21	3,6	5,15	70,87	11,66	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	№34
	Биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	№29
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№8
	Напиток Виталайт	150	0,0	0,00	14,00	28,00	6,00	200	0,0	0,00	14,00	28,00	6,00	№55
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед	520	13,32	12,24	70,96	376,55	32,39	667,5	16,1	15,19	82,92	458,9	39,91	
Полдник	«Гребешок» с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	№72
	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	3	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	№95

Детский сад меню 10 дн. зима-2023 год

	Чай с сахаром с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	180	0,8	1	13,5	56	0,65	№76
	Итого полдник:	255	5,65	7,93	39,78	75,2	3,54	310	6,69	6,89	22,29	296,6	4,91	
	Итого за 4 день	1224	32,84	37,2	158,21	875,1	39,55	1531,5	40,41	43,27	167,22	1292,0	49,18	
V день														
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком	130/15	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№30
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№2
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№16
	Итого завтрак	319	8,96	11,74	44,1	435,77	1,14	385	14,8	18,35	68,82	698,3	0,53	
2 завтрак	Фрукты	110	0,75	0,15	15,15	69	3,0	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№ 7
Обед	Салат витаминный	40	0,45	5,99	2,58	66	8,38	60	0,68	8,99	3,88	99	3	№8
	Суп с макаронными изделиями с курой	150						200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	№52
	Шницель мясной	50	18,27	20,54	28,74	372,49	5,62	70	18,27	20,54	28,74	372,49	5,62	№43
	Рис отварной с овощами	100	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	263	0	№ 59
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	№20
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед	555	27,27	35,74	87,27	680,35	17,62	767,5	30,74	42,58	108,81	1011,5	13,84	
Полдник	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	100	1,36	6,18	8,44	94,80	10,25	№ 8
	Яйцо отварное 1\2	20	3,6	5,0	0,9	62,5	0,20	20	3,6	5,0	0,9	62,5	0,20	№ 209
	Чай с лимоном	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Итого полдник:	255	5,58	11,52	12,46	214,11	8,87	330	6,12	14,63	29,32	268,83	3,20	
	Итого за 5 день	1259	41,81	59	158,98	1399,23	30,63	1632,5	52,41	75,71	221,1	2047,63	20,57	
VI день														
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	7,21	10,01	1,79	125	0,39	150	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№29

Детский сад меню 10 дн. зима-2023 год

	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	60	4,88	7,24	28,51	198	1	№17
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№2
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№16
	Печенье	20 гр	3,2	7,6	26,0	184	0	40 гр	6,4	15,2	52,0	368,0	0	
	Итого завтрак	339	16,69	27,58	70,59	612,17	1,97	465	23,89	40,61	111,37	922,25	1,49	
2	Сок фруктовый	130	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№21
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	150	2,54	3,9	8,27	87,08	5,98	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	№70
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	№29
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	5,52	4,52	26,45	168,45	0	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0	№30
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед	565	17,64	14,24	95,66	522,31	6,71	717,5	21,14	17,72	113,64	633,66	9,18	
Полдник	Жаркое по домашнему	100	5,63	3,98	11	170,45	6,13	150	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	№19
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Итого полдник:	275	7,16	4,51	30,43	256,06	6,4	360	9,34	5,94	39,2	334,6	8,17	
	Итого за 6 день	1309	45,55	50,81	202,28	1473,14	16,27	1692,5	58,72	69,07	270,21	1979,01	19,89	
VII день														
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	5,25	5,89	23,92	172,67	0,17	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	№85
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№2
	Итого завтрак	274	6,79	9,35	42,65	280,67	0,17	365	10,18	13,19	62,48	410	0,19	
2	Яблоко	130	0,5	0	11,3	44,4	3	150	0,6	0	16,9	69	4	№18

Детский сад меню 10 дн. зима-2023 год

завтрак														
Обед	Салат витаминный	45	0,44	3,03	3,23	43,0	3,0	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4,0	№8
	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150	3,09	4,22	11,35	104,7	3,18	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	№57
	Суфле из птицы	60	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	80	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	№42
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17	141,33	3,97	180	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	№59
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	№54
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед	565	16,05	28,21	60,99	663,36	20,57	807,5	20,08	37,13	87,82	914,71	21,46	
Полдник	Пирожок печеный с овощным фаршем	60	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	70	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	№28
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	Итого полдник:	210	3,41	5,6	18,94	162,6	15,47	250	4,22	6,96	23,14	199,5	19,47	
	Итого за 7 день	1209	26,75	43,16	133,88	1151,03	39,21	1572,5	35,08	57,28	190,34	1503,31	45,12	
VIII день														
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ. молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№22
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№2
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№16
	Итого завтрак	304	15,42	16,04	52,55	497,94	1,22	395	23,2	22,36	28,62	675,3	1,54	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	0,5	0	11,3	44,4	3	150	0,6	0	16,9	69	4	№18
	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	3	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	№95
Обед	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	150	2,46	3,6	12,57	87,08	4,93	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	№25
	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255,0	19,0	220	10,0	8,2	10,8	280,0	21,0	№53

Детский сад меню 10 дн. зима-2023 год

х день														
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	№50
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№2
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№16
	Итого завтрак	324	6,20	9,13	42,2	305,42	2,29	415	9,81	13,39	56,33	401,0	2,95	
Завтрак 2	Фрукты	130	0,75	0,15	15,15	69	3	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№134
Обед														
	Борщ с капустой свежей с мясом	150	2,12	3,59	5,87	70,27	5,85	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	№5
	Котлета из курицы	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	№64
	Овощное рагу	150	3	4,27	14,6	175,33	0	180	4,5	6,4	21,9	263	0	№65
	Напиток виталайт	150	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№54
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед	530	13,8	15,28	59,67	498,43	6,77	687,5	19,08	21,48	76,53	677,6	8,99	
Полдник	Яйцо отварное	20	7,21	10,01	1,79	125	0,39	20	7,21	10,01	1,79	125	0,39	
	Салат картофельный с соленым огурцом	60 гр	17,34	13,41	31,55	316,52	0,25	100 гр	21,79	16,20	42,07	401,51	0,3	№26
	Чай с молоком	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Итого полдник:	225	26,06	23,95	52,77	527,13	0,91	330	30,84	26,85	68,4	633,84	0,69	
	Итого за 10 день	1239	46,81	48,51	170,14	1399,98	35,0	1582,5	60,48	61,87	216,41	178,44	15,63	
	<i>Итого в среднем за 1 день</i>	1255	41,40	47,45	165,23	1288,09	36,55	1603,5	45,53	74,35	217,16	1735,42	43,74	