



Меню на 22.07.2024

1 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшенная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>12,11</b>	<b>11,69</b>	<b>63,73</b>	<b>408,79</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>23,82</b>	<b>25,85</b>	<b>85,04</b>	<b>665,16</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>
<b>Ужин</b>					
Запеканка из творога со сметаной	200	29,10	20,80	24,30	297,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>33,02</b>	<b>22,31</b>	<b>60,05</b>	<b>469,46</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 930</b>	<b>77,58</b>	<b>71,33</b>	<b>266,86</b>	<b>1 955,31</b>



Согласовано  
Заведующий МДОУ № 47  
*Ирина Владимировна*



Утверждаю, ген. директор  
ООО "Кейвнат питания № 1"  
Н. С. Зубавленко

Меню на 23.07.2024

2 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>14,52</b>	<b>10,35</b>	<b>65,00</b>	<b>411,27</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов и помидоров	50	4,50	2,55	1,80	32,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70
Плов из птицы	200	16,20	11,33	31,93	374,88
Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,01
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,84</b>	<b>28,87</b>	<b>75,04</b>	<b>628,99</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>1,77</b>	<b>4,90</b>	<b>58,95</b>	<b>323,59</b>
<b>Ужин</b>					
Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>459,30</b>
<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>10,49</b>	<b>24,88</b>	<b>76,89</b>	<b>653,09</b>





3 день  
**Меню на 24.07.2024**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97
Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>405</b>	<b>12,38</b>	<b>12,62</b>	<b>60,40</b>	<b>404,86</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,54	2,26	15,07	102,72
Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>29,57</b>	<b>22,88</b>	<b>99,86</b>	<b>688,22</b>
<b>Полдник</b>					
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Оладьи с маслом 50/5 гр.	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>8,32</b>	<b>11,24</b>	<b>39,63</b>	<b>293,02</b>
<b>Ужин</b>					
Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	45	3,38	1,30	23,13	117,90
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>13,21</b>	<b>11,94</b>	<b>72,64</b>	<b>432,54</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 015</b>	<b>64,53</b>	<b>58,83</b>	<b>292,33</b>	<b>1 908,64</b>



4 день  
**Меню на 25.07.2024**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Молочная каша "Дружба"	180	5,66	3,59	30,41	176,62
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>12,87</b>	<b>9,81</b>	<b>56,78</b>	<b>367,02</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет	50	0,69	3,09	4,23	47,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Жаркое по-домашнему	200	19,60	20,68	22,55	354,72
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,17	0,17	12,52	52,21
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>25,62</b>	<b>28,00</b>	<b>69,58</b>	<b>632,37</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,97</b>	<b>8,09</b>	<b>40,58</b>	<b>251,03</b>
<b>Ужин</b>					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Рис отварной с овощами	130	3,22	4,78	32,17	184,51
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	19,88	104,68
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>15,74</b>	<b>10,88</b>	<b>69,44</b>	<b>442,06</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 960</b>	<b>59,25</b>	<b>56,93</b>	<b>256,18</b>	<b>1 782,48</b>





№ 47  
Иванов И.И.



Меню на 26.07.2024

5 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>415</b>	<b>10,33</b>	<b>13,55</b>	<b>45,32</b>	<b>344,66</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Соус сметанный	30	0,45	1,58	1,94	23,75
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>34,66</b>	<b>17,25</b>	<b>99,22</b>	<b>690,68</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>
<b>Ужин</b>					
Зеленый горошек	50	1,53	0,10	3,25	20,12
Омлет натуральный	150	14,92	23,24	2,74	279,68
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>20,40</b>	<b>24,84</b>	<b>41,74</b>	<b>472,11</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 005</b>	<b>74,02</b>	<b>67,12</b>	<b>244,32</b>	<b>1 919,35</b>