



МЕНЮ

Понедельник I

08.04.2024

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ "Д/с Чайка"
И.С. Миронова

Выход
блюда, г

Пищевые вещества, г

Б

Ж

У

Энергетическая
ценность,
ккал

Номер
рецеп-
туры

Завтрак

Каша пшеничная на молоке	200	6,44	7,53	25,38	192,00	28
Замена: каша пшеничная на воде	200	7,49	2,10	39,35	289,00	310
Чай с молоком	180	0,80	1,00	13,50	56,00	114
Замена: чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3

Второй завтрак

Сок	125	0,63	0,13	12,63	57,50	159
Замена: компот	130	0,26	0,00	18,80	73,00	401

Обед

Суп вермишелевый на м/к/б (говядина)	230	6,05	7,98	10,92	114,18	151
Замена: суп овощной на м/к/б (говядина) без сметаны	230	3,69	7,07	8,78	119,00	14/2
Капуста тушёная с мясом (говядина)	160	10,00	8,20	10,80	280,00	132
Замена: капуста тушёная с мясом (говядина) без томата и сметаны	160	10,00	8,20	10,80	280,00	132
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из изюма	150	0,26	0,00	18,80	73,00	401

Уплотнённый полдник

Омлет	140	9,01	12,51	2,24	156,25	56
Замена: каша пшённая на воде	200	5,37	5,56	43,18	244,00	304
Замена: яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113

Итого за первый день:

42,3 42,7 143,4 1211,4



МЕНЮ

Вторник II

09.04.2024

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ "Д/с Чайка"
И.С. Миронова

Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
	Б	Ж	У		

Завтрак

Каша рисовая на молоке	200	4,16	5,60	19,56	144,00	33
Замена: рис отварной	110	5,40	6,00	47,70	252,00	315
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3

Второй завтрак

Молоко	100	5,80	5,00	9,60	108,00	965
Замена: компот	130	0,48	0,00	21,80	83,00	420

Обед

Свекольник на курином бульоне со сметаной	230	6,96	9,41	12,04	211,44	55
Замена: Свекольник на курином бульоне без сметаны	230	6,96	9,41	12,04	211,44	55
Пюре картофельное розовое (картофель, морковь)	110	1,55	3,81	11,85	87,90	74
Замена: пюре картофельное без моркови и молока	110	3,39	4,69	27,66	128,92	63
Куриные биточки	70	22,20	9,60	7,50	204,00	306
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из кураги	150	0,40	0,00	30,00	122,40	044

Уплотнённый полдник

Булочка "Молочная"	130	8,04	6,47	45,56	272,65	501
Замена: овощи тушёные	150	2,67	4,82	12,19	104,00	60
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113

Итого за второй день:

54,7 44,9 191,4 1431,4



МЕНЮ

Среда III

10.04.2024

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ "Д/с Чайка"
И.С. Миронова

Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
	Б	Ж	У		

Завтрак

Каша "Дружба" на молоке (рис, пшено)	200	6,21	7,73	27,71	210,00	68
Замена: каша кукурузная на воде	200	3,26	0,48	0,48	132,78	311
Кофе с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	45
Замена: чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3

Второй завтрак

Яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
--------	-----	------	------	------	-------	-----

Обед

Щи из квашеной капусты на м/к/б (говядина) со сметаной	230	3,68	7,07	8,58	118,00	66
Замена: щи из квашеной капусты на м/к/б (говядина) без сметаны	230	3,68	7,07	8,58	118,00	66
Бефстроганов из печени	70	13,72	18,90	3,01	236,40	555
Макароньы отварные	110	8,90	6,10	46,30	292,30	49
Замена: Греча отварная	110	8,55	7,23	41,18	303,00	165/a
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот: изюм, курага	150	0,48	0,00	21,80	83,00	4/10

Уплотнённый полдник

Творожные сырники со сгущённым молоком	130/30	11,20	12,69	40,20	498,30	231
Замена: плов с мясом (говядина) без томата	160	18,26	19,64	23,63	341,18	88
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113

Итого за третий день:

54,5 60,3 224,4 1896,2



МЕНЮ

Четверг IV

11.04.2024

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ «Д/с Чайка»
И.С. Миронова

Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
	Б	Ж	У		

Завтрак

Каша ячневая на молоке	200	6,64	7,59	28,13	204,00	311
Замена: каша ячневая на воде	200	6,64	7,59	28,13	204,00	311
Какао с молоком	180	1,20	1,30	13,00	90,00	22
Замена: чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3

Второй завтрак

Компот из свежих яблок	100	0,16	0,16	16,98	65,00	39
------------------------	-----	------	------	-------	-------	----

Обед

Рассольник на м/к/б (говядина) со сметаной	230	4,10	7,16	20,93	145,00	591
Замена: суп овощной на м/к/б (говядина) без сметаны	230	2,96	4,80	6,97	96,00	14/2
Куриный гуляш	70	23,80	19,52	5,74	203,00	53
Замена: мясной гуляш (говядина)	70	6,00	7,60	2,47	164,80	52
Греча отварная	110	8,55	7,23	41,18	303,00	165/а
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот изюм, чернослив	150	0,41	0,00	21,90	87,00	128

Уплотнённый полдник

Пюре картофельное	90	3,39	4,69	27,66	128,92	63
Замена: Пюре картофельное без молока	90	3,39	4,69	27,66	128,92	63
Рыбная котлета	70	9,50	2,40	7,20	88,00	43
Замена: рыба отварная	70	5,91	0,25	2,54	36,00	
Хлеб	40	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113

Итого за четвёртый день:

	32,4	23,8	159,3	1016,0		
--	------	------	-------	--------	--	--



МЕНЮ

Пятница V

12.04.2024

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ "Д/с Чайка"
И.С. Миронова

Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
	Б	Ж	У		

Завтрак

Каша пшённая на молоке	200	7,01	8,09	28,39	213,00	311
Замена: каша пшённая на воде	200	5,37	5,56	43,18	244,00	304
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с сыром	50/15	7,70	4,47	24,60	169,90	3

Второй завтрак

Ацидофилин	100	4,35	4,80	6,00	88,50	35
Замена: яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338

Обед

Суп "Крестьянский" на м/к/б (говядина) со сметаной	230	3,03	2,03	16,50	165,44	204
Замена: суп "Крестьянский" на м/к/б (говядина) без сметаны	230	3,03	2,03	16,50	165,44	204
Котлета мясная (говядина)	70	13,00	9,00	7,50	162,00	13
Замена: мясной гуляш (говядина)	70	6,00	7,60	2,47	164,80	52
Рис отварной	110	5,40	6,00	47,70	252,00	315
Соус	30	0,69	1,95	3,09	31,00	355
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из кураги	150	0,48	0,00	21,80	83,00	420

Уплотнённый полдник

Капуста тушёная с курой	160	3,17	5,94	15,18	126,40	132
Замена: капуста тушёная с курой без томата	160	3,17	5,94	15,18	126,40	132
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113

Итого за пятый день:

	18,5	13,2	103,5	595,9	
--	------	------	-------	-------	--



МЕНЮ

Понедельник VI

15.04.2024

УТВЕРЖДЕНО Заведующий МДОУ "Д/с Чайка" И.С. Миронова	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша геркулесовая на молоке	200	6,35	8,51	21,86	187,00	29
Замена: каша геркулесовая на воде	200	10,06	11,34	41,26	307,00	84
Кофе с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	45
Замена: чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
Второй завтрак						
Сок	125	0,63	0,13	12,63	57,50	159
Замена: КОМПОТ	130	0,26	0,00	18,80	73,00	401
Обед						
Суп с клёцками на курином бульоне	230	5,16	7,05	18,95	196,80	89
Замена: суп вермишелевый на курином бульоне	230	6,45	5,16	21,92	148,87	98
Ленивые голубцы с мясом (говядина)	160	5,75	4,45	4,19	79,63	298
Замена: ленивые голубцы с мясом (говядина) без томата, сметаны	160	5,75	4,45	4,19	79,63	298
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из изюма	150	0,26	0,00	18,80	73,00	401
Уплотнённый полдник						
Салат "Заря" (свекла, зелёный горошек)	40	0,83	2,08	4,09	38,55	34
Пюре картофельное	110	3,39	4,69	27,66	128,92	63
Замена: Пюре картофельное без молока	110	3,39	4,69	27,66	128,92	63
Хлеб	40	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Итого за шестой день:			32,6	33,8	170,2	1135,4

 МЕНЮ		Вторник VII 16.04.2024				
		Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
Б	Ж		У			
Завтрак						
Каша кукурузная на молоке	200	6,58	5,59	25,13	189,00	317
Замена: каша кукурузная на воде	200	3,26	0,48	0,48	132,78	311
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
Второй завтрак						
Молоко	100	5,80	5,00	9,60	108,00	965
Замена: компот	130	0,16	0,16	16,98	65,00	39
Обед						
Борщ на курином бульоне со сметаной	230	6,96	9,41	12,04	211,44	55
Замена: борщ на курином бульоне без сметаны	230	6,96	9,41	12,04	211,44	55
Куриные котлеты	70	22,20	9,60	7,50	204,00	306
Замена: мясной гуляш (говядина)	70	6,00	7,60	2,47	164,80	52
Макароны отварные	110	8,90	6,10	46,30	292,30	49
Замена: картофель отварной с маслом	110	2,05	3,96	16,12	108,00	56
Соус	30	0,69	1,95	3,09	31,00	355
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из свежих яблок	150	0,16	0,16	16,98	65,00	39
Уплотнённый полдник						
Творожная запеканка со сгущённым молоком	130/30	16,78	22,19	35,78	422,00	17
Замена: плов с мясом (говядина) без томата	160	18,26	19,64	23,63	341,18	88
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Итого за седьмой день:			73,7	65,0	211,7	1803,7

УТВЕРЖДЕНО Заведующий МДОУ "Д/с Чайка"  И.С. Миронова	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
--	-------------------	---------------------	-------------------------------------	-------------------------

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша манная на молоке	200	6,21	7,47	25,09	192,00	34
Замена: каша кукурузная на воде	200	3,26	0,48	0,48	132,78	311
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
Чай с молоком	180	0,80	1,00	13,50	56,00	114
Замена: чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113

Второй завтрак

Сок	125	0,63	0,13	12,63	57,50	159
Замена: компот	130	0,26	0,00	18,80	73,00	401



Обед



Суп "Кудрявый" на курином бульоне со сметаной	230	8,90	8,20	38,20	170,10	80
Замена: суп "Кудрявый" на курином бульоне без сметаны	230	8,90	8,20	38,20	170,10	80
Овощное рагу с мясом (говядина)	160	15,25	12,50	10,38	214,59	52
Замена: овощное рагу с мясом (говядина) без сметаны	160	15,25	12,50	10,38	214,59	52
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из изюма	150	0,26	0,00	18,80	73,00	401

Уплотнённый полдник

Омлет	140	9,01	12,51	2,24	156,25	56
Замена: каша ячневая на воде	200	5,37	5,56	43,18	244,00	304
Замена: яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Хлеб	40	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113

Итого за восьмой день:		43,4	39,8	161,9	1067,9	
-------------------------------	--	------	------	-------	--------	--

 МЕНЮ		<i>Четверг IX</i>				
		18.04.2024				
УТВЕРЖДЕНО Заведующий МДОУ «Д/с Чайка»  И.С. Миронова	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Вермишель молочная	200	5,85	5,81	19,99	155,00	10
Замена: каша пшеничная на воде	200	7,49	2,10	39,35	289,00	310
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
Второй завтрак						
Компот из свежих яблок	100	0,16	0,16	16,98	65,00	39
Обед						
Суп рыбный со сметаной	230	6,05	3,55	12,19	119,00	95
Замена: суп рыбный без сметаны	230	6,05	3,55	12,19	119,00	95
Жаркое по-домашнему с курой	160	7,50	5,30	14,66	227,27	51
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот: изюм, курага	150	0,48	0,00	21,80	83,00	4/10
Уплотнённый полдник						
Греча отварная с маслом	110	8,55	7,23	41,18	303,00	165/а
Молоко	150	5,80	5,00	9,60	108,00	965
Замена: чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Итого за девятый день:			43,6	32,3	187,3	1350,8

 МЕНЮ		<i>Пятница X</i>				
		19.04.2024				
УТВЕРЖДЕНО Заведующий МДОУ "Д/с Чайка"  * М.И.С. Миророва	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша "Ассорти" (пшено+геркулес)	200	5,80	7,60	28,90	200,00	93
Замена: каша геркулесовая на воде	200	10,06	11,34	41,26	307,00	84
Какао с молоком	180	1,20	1,30	13,00	90,00	22
Замена: чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с сыром	50/15	7,70	4,47	24,60	169,90	3
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Обед						
Суп гороховый на м/к/б (говядина)	230	7,55	0,66	20,15	167,00	88
Замена: Суп овощной на м/к/б (говядина)	230	3,52	5,98	9,78	117,00	14/2
Плов с мясом (говядина)	160	18,26	19,64	23,63	341,18	88
Замена: плов с мясом (говядина) без томата	160	18,26	19,64	23,63	341,18	88
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот изюм, чернослив	150	0,41	0,00	21,90	87,00	128
Уплотнённый полдник						
Овощи тушёные со сметаной	150	2,67	4,82	12,19	104,00	60
Замена: овощи тушёные без сметаны	150	2,67	4,82	12,19	104,00	60
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Итого за десятый день:			49,6	44,3	173,1	1350,1