



МЕНЮ

Понедельник I

22.04.2024

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 пшеничная на молоке	180	5,26	6,07	21,29	159,75	28
Замена: каша пшеничная на воде	180	5,70	1,63	28,90	220,00	310
Чай с молоком	130	0,67	0,83	11,25	46,67	114
Замена: чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3

Второй завтрак

Яблоко	95	0,76	5,23	4,09	63,75	338
--------	----	------	------	------	-------	-----

Обед

Суп вермишелевый на м/к/б (говядина)	180	3,63	4,79	6,55	68,51	151
Замена: суп овощной на м/к/б (говядина) без сметаны	180	2,96	4,80	6,97	96,00	14/2
Капуста тушёная с мясом (говядина) и сметаной	140	9,00	7,50	7,36	255,00	132
Замена: капуста тушёная с мясом (говядина) без томата и сметаны	140	9,00	7,50	7,36	255,00	132
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот из изюма	130	0,24	0,00	16,42	64,00	401

Уплотнённый полдник

Омлет	140	7,21	10,01	11,79	125,00	56
Замена: каша пшённая на воде	180	3,99	5,05	32,37	191,00	304
Замена: яблоко	95	0,76	5,23	4,09	63,75	338
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113

Итого за первый день:

33,2 38,6 125,6 1030,8

		Вторник II 23.04.2024					
		УТВЕРЖДЕНО Заведующий МДОУ «Д/с Чайка» И.С. Миронова	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
Б	Ж			У			
Завтрак							
Каша рисовая на молоке	180	4,16	5,60	19,56	144,00	33	
Замена: рис отварной	100	4,60	5,40	46,20	246,00	315	
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113	
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3	
Второй завтрак							
Молоко	100	2,80	3,19	5,04	60,06	157	
Замена: компот	130	0,36	0,00	25,00	102,00	044	
Обед							
Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	5,54	5,53	11,44	125,52	55	
Замена: свекольник на курином бульоне без сметаны	180	5,54	5,53	11,44	125,52	55	
Пюре картофельное розовое (картофель, морковь)	100	1,55	3,81	11,85	87,90	74	
Замена: картофельное пюре без моркови и молока	100	2,44	4,19	14,45	113,60	63	
Куриные биточки	60	19,00	8,20	6,40	174,00	189	
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	
Компот из кураги	130	0,36	0,00	25,00	102,00	044	
Уплотнённый полдник							
Овощное рагу со сметаной	130	2,23	4,04	10,16	86,67	60	
Замена: Овощное рагу без сметаны	130	2,23	4,04	10,16	86,67	60	
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122	
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113	
Итого за второй день:			23,1	26,4	138,9	884,3	



МЕНЮ

Среда III

24.04.2024

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

Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры
	Б	Ж	У		

Завтрак

Каша "Дружба" (рис, пшено) на молоке	180	4,66	5,79	20,78	150,75	68
Замена: каша "Дружба" (пшено, рис) на воде	180	4,66	5,79	20,78	150,75	68
Кофе с молоком	130	1,08	1,08	11,67	76,67	45
Замена: чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3

Второй завтрак

Яблоко	95	0,76	5,23	4,09	63,75	338
--------	----	------	------	------	-------	-----

Обед

Щи из квашеной капусты на м/к/б (говядина) со сметаной	180	2,95	4,80	6,87	94,49	66
Замена: щи из квашеной капусты на м/к/б (говядина) без сметаны	180	2,95	4,80	6,87	94,49	66
Бефстроганов из печени	60	11,43	15,75	2,51	197,00	261
Макароны отварные	100	8,60	5,72	45,10	280,20	49
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот: изюм, курага	130	0,37	0,00	20,42	78,00	4/10

Уплотнённый полдник

Творожные сырники со сгущённым молоком	120/25	6,34	7,20	22,68	281,10	231
Замена: плов с мясом (говядина) без томата	140	12,18	13,10	15,75	231,45	88
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113

Итого за третий день:		33,3	38,8	131,8	1126,1	
------------------------------	--	------	------	-------	--------	--



МЕНЮ

Четверг IV

25.04.2024

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	180	4,98	5,69	21,10	153,00	311
Замена: каша ячневая на воде	180	5,70	1,63	28,90	220,00	310
Какао с молоком	130	1,00	1,08	10,83	70,50	22
Замена: чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3

Второй завтрак

Компот из свежих яблок	100	0,12	0,12	11,98	45,00	39
------------------------	-----	------	------	-------	-------	----

Обед

Рассольник на м/к/б (говядина) со сметаной	180	3,28	4,80	16,76	116,11	591
Замена: рассольник на м/к/б (говядина) без сметаны	180	3,28	4,80	16,76	116,11	591
Куриный гуляш	60	19,72	17,89	4,76	168,20	591
Замена: мясной гуляш (говядина)	60	4,50	5,70	1,85	123,60	52
Греча отварная	100	3,00	4,27	14,60	175,33	67
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот чернослив, изюм	130	0,33	0,00	20,55	82,00	128

Уплотнённый полдник

Пюре картофельное	80	2,44	4,19	14,45	113,60	63
Замена: картофельное пюре без молока	80	2,44	4,19	14,45	113,60	63
Рыбная котлета	60	8,10	2,10	6,20	75,00	143
Замена: рыба отварная	60	10,74	5,72	48,58	121,62	59
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113

Итого за четвёртый день:

47,1 35,1 165,1 1047,9



МЕНЮ

Пятница V

26.04.2024

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	180	5,26	6,07	21,29	159,75	311
Замена: каша пшённая на воде	180	3,99	5,05	32,37	191,00	304
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с сыром	40/10	7,40	4,42	24,10	169,10	3

Второй завтрак

Ацидофилин	100	2,90	3,20	3,80	59,00	698
Замена: Яблоко	95	0,76	5,23	4,09	63,75	338

Обед

Суп "Крестьянский" на м/к/б (говядина) со сметаной	180	1,82	1,22	9,90	105,02	204
Замена: суп "Крестьянский" на м/к/б (говядина) без сметаны	180	1,82	1,22	9,90	105,02	204
Котлета мясная (говядина)	60	11,10	7,40	6,30	136,00	13
Замена: мясной гуляш (говядина)	60	4,50	5,70	1,85	123,60	52
Рис отварной	100	4,60	5,40	46,20	246,00	315
Соус	20	0,48	1,37	2,16	21,70	355
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот из кураги	130	0,36	0,00	25,00	102,00	044

Уплотнённый полдник

Капуста тушёная с курой	140	2,77	5,19	13,29	110,60	132
Замена: капуста тушёная с курой без томата	140	2,77	5,19	13,29	110,60	132
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113

Итого за пятый день:

37,0 29,6 151,9 1063,3