

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория:

08 Февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
216	Омлет с сыром	160	17,1	27,9	2,5	342,00	0,3
	Икра из кабачков	30	0,5	1,9	2,2	27,24	4,5
	Батон пшеничный	40	3,0	1,2	26,36	105,60	-
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Апельсин	40	0,45	0,10	4,1	21,50	6,6
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,40	12,00
Обед 12:00 - 13:00							
80	Суп гречневый с птицей	180	2,20	2,05	10,54	93,26	6,17
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,5	16,2	18,0	195,28	7,26
372(напиток+)	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,10	0,10	14,3	78,00	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
Полдник 15:30							
467	Булочка ванильная	60	4,7	4,87	38,7	177,12	-
	Молоко Умница	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00
Ужин 13:30							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,16
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	80	9,3	6,0	7,9	137,87	1,76
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
	Сок овощной	160	1,80	0,18	5,22	32,40	8,64
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			1930	65	77	254	1864

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

ЦДЮУ "Детский сад №37"

Осадчая Е.С.

"08" 02 2024 г.

Примерное меню пищевой ценности блюд (лист 4)

4

Дни: 4

Недели: 1

Сезон: Осенне-зимний

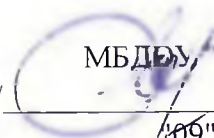
Возрастная категория:

09 Февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
Завтрак 08:30 - 09:00								
235	Пудинг из творога с изюмом залеченный	150	15,1	16,2	27,2	471,00	0,29	
360	Соус смородиновый	30	0,10	0,04	18,00	91,50	8,16	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
395/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31	
Завтрак (2) 10:30 - 11:00								
	Молоко питьевое	165	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6	
Обед 12:00 - 13:00								
74	Рассольник с мясом говядины со сметаной	180	2,0	2,4	9,2	138,24	4,95	
287	Тефтели из говядины с соусом (70/25)	95	6,5	7,2	8,2	142,70	0,36	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-	
376 /4(нап+)	Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,60	0,10	29,9	101,00	6,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
Полдник 15:30								
474	Булочка Российская	50	3,5	4,0	32,8	148,33	0,0	
	Биокефир	200	5,6	6,4	7,2	108,00	1,40	
Ужин 18:30								
36	Салат из свежих овощей с огурцом и м/р консервированным	60	0,9	3,7	14,0	52,44	5,10	
282/1	Котлета из сердца с мясом	80	8,4	8,2	13,6	188,80	3,3	
224	Рагу из овощей	150	2,0	4,7	8,8	102,3	6,9	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	(ккал)	С	
			2000,0	68,8	66,7	289,1	2258,2	41,3

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 МБДОУ, Детский сад №37
 Осадчая Е.С. / 
 09" 02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория:

12 Февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
257 (к)I	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,3	10,1	31,0	250,6	1,46
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Банан	110	1,7	0,55	23,1	104,50	11,0
Обед 12:00 - 13:00							
57	Борщ с мясом	180	3,55	5,2	9,89	115,20	11,24
255	Биточки рыбные (минтай)	80	8,0	3,8	8,0	139,00	0,35
595 (с)II	Соус молочный с луком	25	0,27	0,03	1,0	4,17	3,33
204/ 317	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	28,8	145,99	-
	Сок фруктовый	190	0,90	0,18	18,18	82,80	3,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
Полдник 15:30							
454 /506	Пирожки печеные с яблоком	60	3,5	1,5	38,72	141,60	0,20
	Молоко питьевое	200	6,0	6,4	9,4	120,00	2,72
Ужин 18:30							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и м/р	60	0,5	5,7	2,1	83,10	11,26
282	Биточки, шницели мясные рубленые	80	8,4	9,4	12,9	185,33	0,12
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1
375/1	Компотиз ягод (чёрная смородина)	180	0,38	0,11	12,19	49,20	7,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,3	21,99	70,20	-
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			1955	62	64	295	1968

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.М.

02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

13 февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
262 (к)II	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,6	9,2	36,0	256,92	2,83
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 7	Сыр	15	3,5	4,43	-	54,00	0,11
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
	Киви	50	0,4	0,2	4,10	23,50	9,0
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко питьевое	170	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
Обед 12:00 - 13:00							
82	Суп с макаронными изделиями, с птицей	180	2,5	2,0	13,0	116,29	6,16
403 (к) III	Плов с мясом (говядина)	200	7,30	19,86	26,80	363,06	0,51
375 /2(нап+)	Компот из ягод (брусника)	180	0,12	-	15,12	76,80	8,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
Полдник 15:30							
	Батон пшеничный	40	2,3	0,9	19,8	79,20	-
	Варенье абрикосовое	25	0,15	0,03	18,2	71,00	10,0
	Молоко Умница	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00
Ужин 18:30							
22	Салат из картофеля с солёным огурцом Зимний	60	0,8	3,1	15,1	51,96	7,20
204	Солянка с мясом	200	7,1	12,25	26,39	292,5	11,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
395/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	(ккал)	С
			2040,0	54,1	74,7	301,9	2022,9
							72,9

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С. /

02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

14 Февраля 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
Завтрак 08:30 - 09:00								
215	Омлет натуральный	160	14,9	24,0	2,6	272,1	1,20	
	Огурец консервированный	30	0,5	0,2	1,7	6,30	1,5	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44	
	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	19,00	7	
Завтрак (2) 10:30 - 11:00								
	Сок овощной	150	0,2	0,2	18,7	76,50	6,5	
Обед 12:00 - 13:00								
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	180	6,96	6,8	14,10	153,60	13,20	
272	Тефтели из лосося с рисом	80	22,0	8,6	7,3	301,33	1,29	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-	
378	Кисель из свежих яблок	180	0,08	0,11	17,5	70,80	4,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
Полдник 15:30								
483	Булочка "Творожная"	60	4,8	3,6	39,7	183,60	0,11	
	Кефир с лактулозой	200	5,6	6,4	8,0	112,00	1,40	
Ужин 18:30								
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с м/р	60	0,6	3,7	2,2	44,52	11,46	
291	Запеканка картофельная с печенью	200	8,28	7,81	34,16	347,50	6,83	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			1990,0	84,9	71,9	294,7	2237,8	57,3

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ Детский сад №37

Осадчая Е.С. /

14" 02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

15 Февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
240	Пудинг из творога с яблоком	170	15,1	16,7	18,97	293,45	2,07
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,6	16,65	98,40	0,30
	Батон пшеничный	40	3,0	1,2	26,36	105,60	-
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко питьевое	140	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
Обед 12:00 - 13:00							
339	Салат из морской капусты с морковью, луком репчатым и м/р	60	0,15	5,7	0,6	40,66	2,4
157	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	180	2,7	4,7	13,3	126,27	4,10
406(к)	Сердце тушёное в соусе	80	9,1	4,8	1,3	74,8	3,3
204/ 317	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	33,3	225,00	-
376 /2(нап+)	Компот из сухих фруктов (изюм)	180	0,40	0,01	31,0	101,76	5,52
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
Полдник 15:30							
	Печенье	30	2,15	5,63	23,09	139,2	-
	Зефир	20	0,16	0,02	16,0	65,2	-
	Ацидофилин	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80
Ужин 18:30							
14	Салат из помидоров консервированных с репчатым луком и м/р	50	0,7	3,7	2,8	47,46	12,26
312	Тефтели из птицы с рисом	80	9,68	9,82	6,06	181,50	0,91
355	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03	0,33
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1
	Сок фруктовый	180	0,72	0,54	19,80	81,90	6,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			2035,0	70,6	77,3	295,8	2146,9

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С. /

02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

16 Февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
94	Каша молочная манная жидкая	200	7,5	7,5	20,1	178,35	0,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,1	25,4	103,70	3,4
Обед 12:00 - 13:00							
85	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	2,1	2,4	9,4	140,0	4,38
275	Шницель рубленый из мяса говядины	80	7,7	16,7	0,3	182,0	-
321 /336	Сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушёная)	150	3,1	4,8	15,0	145,42	8,32
376 /4(нап+)	Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,60	0,10	29,9	101,00	6,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
САНИТАРНЫЙ ДЕНЬ							
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			1270,0	32,1	43,3	173,2	1195,0

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 и МЕНЮ "детский сад №37"
 Осадчая Е.С. / *(подпись)*
 "16" / 02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

19 Февраля 2024
 с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
215	Омлет натуральный	160	14,9	24,0	2,6	272,1	1,20
	Икра из баклажанов	30	0,6	1,4	2,0	22,29	2,34
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
	Яблоко	80	0,3	0,2	8,2	37,60	4
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	160	1,7	0,34	14,45	68,00	6,29
Обед 12:00 - 13:00							
113	Борщ Сибирский	180	3,4	4,1	4,7	143,16	7,08
468 (с)	Оладьи из печени	80	8,5	13,3	5,6	210,24	1,44
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-
380	Кисель из кураги	180	0,7	0,11	27,10	85,20	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
Полдник 15:30							
467	Булочка ванильная	60	4,7	4,87	38,7	177,12	-
	Йогурт	200	5,9	5,1	22,00	156,0	1,20
Ужин 18:30							
20	Салат из Б/к капусты с морковью	60	0,8	3,0	5,4	52,4	11,0
232	Сырники с картофелем	200	14,1	20,3	29,0	360,00	7,84
354	Соус сметанный	25	0,4	1,3	1,5	18,53	0,01
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			2055	72	88	304	2203
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 10 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			1924	63,3	71,0	278,6	2005,7

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №37
 Осадчая Е.С. // 
 КОММУНАЛЬНЫЙ ДОМ "19" 02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 День: 1
 Неделя: 3
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

20 Февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
262 (кI)	Каша молочная жидкая геркулесовая	200	5,5	10,1	26,6	279,89	2,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Киви	60	0,4	0,2	4,1	23,5	9,00
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Яблоко	110	0,5	0,5	11,8	56,40	12,00
Обед 12:00 - 13:00							
	Щи из квашеной капусты с мясом	180	5,46	7,0	7,1	126,00	9,0
	Сметана	10	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03
254	Филе рыбное запечённое (лосось)	80	8,0	10,7	7,89	153,8	0,06
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	168,18	4,53
	Сок фруктовый	180	1,62	0,18	20,7	82,80	10,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
Полдник 15:30							
454/ 502	Пирожок печеный из теста дрожжевого с рисом и яйцом	50	4,1	2,7	35,7	144,0	0,04
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80
Ужин 18:30							
33	Салат из свеклы с м/р	60	0,9	3,7	15,0	56,34	5,7
282/1	Котлета из сердца с мясом	80	8,4	8,2	13,6	188,80	3,3
284с	Кабачки и цветная капуста запечённые под соусом	150	4,1	10,7	9,5	195,0	6,9
372(нап+)	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,10	0,10	14,3	78,00	1,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			2000	57	69	292	1987



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МВДИОУ - Детский сад №37

Осадчая Е.С.

"20" 02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12

День: 2

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

21 Февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
Завтрак 08:30 - 09:00								
235	Пудинг из творога с изюмом запечённый	130	15,1	16,2	27,2	471,00	0,29	
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,25	
	Батон пшеничный	40	3,0	1,2	26,36	105,60	-	
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31	
	Мандарин	50	0,4	0,1	4	19,00	7,00	
Завтрак (2) 10:30 - 11:00								
	Сок фруктовый	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6	
Обед 12:00 - 13:00								
76	Рассольник Ленинградский на бульоне из говядины	180	1,5	3,7	11,9	126,6	5,4	
	Сметана	10	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03	
336 /273	Капуста тушёная с мясом	230	8,8	7,7	17,8	224,3	13,6	
378/3	Кисель из изюма	180	0,25	0,07	17,40	69,90	10,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
Полдник 15:30								
	Пряник	50	3,0	2,4	42,5	183,00	-	
	Ряженка	200	6,0	6,4	8,4	116,00	0,60	
Ужин 18:30								
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,16	
295	Рулет мясной с луком и яйцом	80	8,70	7,18	6,85	127,17	2,38	
392/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-	
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			1975	71	66	302	2252	51

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С.

"21" 02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13

День: 3

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

22 Февраля 2024 (рабочий день сокращён на 1 час)

3-7 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
Завтрак 08:30 - 09:00								
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,6	7,2	21,7	182,12	0,9	
№ 7	Сыр	12	3,5	4,43	-	54,00	0,11	
№ 6	Масло сливочное	7	0,1	7,3	0,1	66,00	-	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44	
Завтрак (2) 10:30 - 11:00								
	Банан	150	1,7	0,55	23,1	104,50	11,0	
Обед 12:00 - 13:00								
38	Суп Морской	180	3,8	5,4	15,4	121,20	14,99	
637	Азу по -Татарски	200	8,5	16,5	24,0	353,75	9,56	
378/3	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,25	0,07	17,40	69,90	10,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
Полдник 15:30								
458	Пирожок с вишней	70	7,9	4,7	45,0	173,14	0,03	
	Молоко Умница	180	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00	
Ужин 17:30								
13	Огурец консервированный	50	0,5	3,7	1,4	40,38	5,7	
258	Шницель рыбный натуральный(минтай)	70	6,4	3,1	6,8	116,83	2,14	
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	168,18	4,53	
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			1929	62	70	298	1958	76

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.

02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14

День: 4

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

26 Февраля 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
Завтрак 08:30 - 09:00								
215	Омлет натуральный	160	14,9	24,0	2,6	272,1	1,20	
	кукуруза консервированная	35	0,6	0,2	4,1	19,20	1,65	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,40	10,56	
Завтрак (2) 10:30 - 11:00								
	Молоко питьевое	120	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6	
Обед 12:00 - 13:00								
86	Суп - лапша домашняя	180	2,4	3,7	9,5	140,60	0,68	
	Сухарики ржаные	30	2,0	0,3	17,2	65,80	-	
304	Плов с птицей	200	8,90	20,95	33,45	352,50	0,51	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	10,33	43,88	-	
	Сок фруктовый	190	1,40	0,20	20,50	91,80	4,50	
Полдник 15:30								
469	Булочка "Домашняя"	50	4,4	7,5	32,4	214,80	-	
	Йогурт	200	5,9	5,1	22,0	156,0	1,20	
Ужин 13:30								
556	Салат из квашеной капусты с яблоком и м/р	50	0,8	4,0	2,7	42,00	13,00	
291/1	Запеканка картофельная с сердцем	200	7,93	12,05	36,06	353,75	9,36	
376 /3	Компот из сухих фруктов (курага)	180	0,55	0,08	28,3	86,40	5,52	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			1965,0	61,3	83,2	297,9	2132,2	51,1

Осадчая Е.С. /



Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16

День: 1

Неделя: 4

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

28 Февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,8	9,9	34,0	255,9	2,14
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	170	1,2	0,3	17,7	76,50	10,20
Обед 12:00 - 13:00							
67	Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,3	3,5	6,1	85,02	13,30
	Сметана	7	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	4,9	7,3	1,9	109,09	0,0056
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-
380	Кисель из кураги	180	0,7	0,11	27,10	85,20	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
Полдник 15:30							
454 /503	Пирожок печеный из теста дрожжевого с картофелем и луком	60	3,8	2,2	34,5	133,20	0,4
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80
Ужин 18:30							
217	Омлет с овощами (помидор свеж+лук+морковь)	230	17,1	28,5	6,4	265,5	15,4
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			1997	60	75	281	1814

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Летский сад №37

Осадчая Е.С.

02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15

День: 5

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 01 сентября по 01 марта

27 Февраля 2024

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
Завтрак 08:30 - 09:00								
84	Каша Дружба	200	7,6	9,2	29,9	228,7	1,95	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-	
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31	
Завтрак (2) 10:30 - 11:00								
	Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,40	6	
Обед 12:00 - 13:00								
590(ТИ)	Свекольник со сметаной	180	3,8	3,3	10,2	128,3	4,0	
157	Котлета Осень	80	8,5	2,08	11,68	151,36	1,68	
321	Пюре картофельное	150	2,7	4,2	17,7	147,09	3,92	
376 /5	Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,48	0,08	26,0	81,36	6,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
Полдник 15:30								
	Печенье, Мармелад	30/ 20	3,6	9,4	38,5	232,00	-	
	Ацидофилин	200	5,9	6,4	7,60	118,0	1,60	
Ужин 18:30								
22	Салат из картофеля с солёным огурцом Зимний	60	0,8	3,1	15,1	65,96	7,20	
298/ 354	Голубцы ленивые с соусом сметанным	200	9,63	11,23	23,8	326,73	22,71	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			1870	57	61	303	2004	58

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №37"
 Осадная Е.С. № 37
 КОММУНАЛЬНО-КОСМИЧЕСКОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
 "28" 02 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 День: 2
 Неделя: 4
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

29 Февраля 2024
 с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	170	9,3	10,01	22,71	218,00	0,14
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
	Апельсин	110	1,0	0,2	8,9	47,30	14,52
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	180	0,2	0,2	18,7	76,50	6,5
Обед 12:00 - 13:00							
42	Суп рыбный с лососем и картофелем (Уха по -Камчатски)	180	8,3	2,3	9,1	90,00	12,24
305	Котлеты рубленые из птицы	70	7,73	10,13	11,64	209,3	0,72
355	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,04	0,40
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1
372 /5	Компот из плодов(вишня)	180	0,3	0,16	10,97	48,00	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
Полдник 15:30							
483	Булочка "Творожная"	60	7,9	3,6	39,7	183,60	0,11
	Варенец с лактулозой	200	5,6	6,4	8,7	112,00	1,60
Ужин 18:30							
339	Салат из морской капусты с морковью, луком репчатым и м/р	60	0,2	5,7	0,60	40,66	2,40
282/1	Котлета из сердца с мясом	80	7,4	7,2	11,9	165,20	2,9
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	168,18	4,53
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,0	0,4	29,32	63,60	-
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			2100	68	62	281	1916

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
№37 Е.С. Осадчая
29.03.2024 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

01 Марта 2024

2 День: 2
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
растная категория: 3 - 7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшённая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1
	Батон из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	160	0,15		15,45	63,00	1,20
Обед 12:00 - 13:00							
62	Борщ с мясом со сметаной	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
304	Плов с мясом говядины	200	14,00	19,77	26,11	353,33	0,50
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,12	11,9	50,00	1,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	50	2,7	3,3	37,8	190,00	0,17
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин 18:30							
	Огурец консервированный	50	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
254	Филе минтая запеченное в молочном соусе	80	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Пюре картофельное	150	2,6	5,6	14,08	130,3	7,04
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			67,5	78,6	250,2	2036,2	29,0