

Осадчая Е.С. /

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

КБДОУ "Детский сад №37"

комбинированного вида

"20" 09 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15

День: 5

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

21 Сентября 2023

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			
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	45	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								
	Яблоко	110	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	70	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 сушённых фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,48	0,08	26,0	81,36	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
Полдник 15:30								
	Печенье	50	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	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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины С	
			Б	Ж	У			
			1905	57	61	303	2004	58



Осадчая Е.С. /

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17

День: 2
Неделя: 4
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория:

25 Сентября 2023

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							
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
	Яблоко	110	1,0	0,2	8,9	47,30	14,52
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	170	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	Кисель 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							
	Пряник	50	3,0	2,4	42,5	183,00	-
	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	35	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		
			2085	63	61	283	1915



Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18

День: 3
 Неделя: 4
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория:

26 Сентября 2023

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							
231	Сырники из творога	150	18,3	19,0	17,1	351,00	0,38
359	Соус абрикосовый	20	0,09	0,01	12,00	61,00	0,41
	Батон пшеничный	50	2,3	0,9	19,77	79,20	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,00	-
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
Обед 12:00 - 13:00							
590(ТИ)	Свекольник	180	3,8	3,3	10,2	128,3	4,0
204	Овощи тушённые с мясом (Солянка с мясом)	200	7,1	12,3	26,4	292,50	11,11
376 /5	Компот из сушённых фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,48	0,08	26,0	81,36	6,60
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,3	0,6	28,7	109,7	-
Полдник 15:30							
454/ 502	Пирожок печеный из теста дрожжевого с рисом и яйцом	60	4,1	2,7	35,7	144,0	0,04
	Кефир	200	6,0	6,4	8,0	114,0	1,40
Ужин 18:30							
33	Салат из свеклы с м/р	60	0,9	3,7	15,0	56,34	5,7
281	Котлета мясная, запечённая с соусом молочным	80	7,1	10,9	8,4	185,7	0,2
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-
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 3, 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		
			2015	68	73	316	2149

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С. /



"Детский сад

№ 37

г. Ленинград

№ 26

от 09

сентября

2023

2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19

День: 4

Неделя: 4

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

27 сентября 2023

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							
94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,9	8,0	19,1	178,46	0,91
	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	-
№ 7	Сыр	15	3,5	4,43	-	54,00	0,11
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Яблоко	50	0,4	0,2	4,1	23,5	9,60
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Груша	110	0,5	0,4	12,4	56,40	6
Обед 12:00 - 13:00							
76	Рассольник Ленинградский с птицей, сметана	180	2,3	5,7	12,9	153,31	5,65
408 (к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	70	7,2	4,2	6,8	92,00	7,90
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-
375/1	Компот из кураги с черносливом	180	0,38	0,11	12,15	49,00	7,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
Полдник 15:30							
454/ 506	Пирожки печёные с яблоком	60	3,5	1,5	38,7	141,60	0,2
	Молоко питьевое	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00
Ужин 18:30							
20	Салат из Б/к капусты с морковью	60	0,8	3,0	5,4	52,4	11,0
287	Тефтели из говядины, соус сметанный (70/25)	95	6,5	7,2	8,2	142,7	0,36
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1
375/1	Компот из ягод (чёрная смородина)	180	0,38	0,11	12,15	49,00	7,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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		
			2020	58	60	274	1836
						78	

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №37"
 Осадчая Е.С.
 27" 09 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20

День: 5

Неделя: 4

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

28 сентября 2023

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							
216	Омлет с сыром	170	17,1	27,9	2,5	342,00	0,3
	Икра из кабачков	40	0,5	1,9	2,2	27,24	4,5
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
	Батон пшеничный	50	3,0	1,2	26,36	105,60	-
	Яблоко	110	0,6	0,2	6,1	30,40	11,20
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
Обед 12:00 - 13:00							
	Помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95	5,85
113	Борщ Сибирский	180	3,4	4,1	4,7	143,16	7,08
275	Гуляш из мяса говядины	70	7,7	16,7	0,3	182,0	-
204/317	Макаронные изделия отварные	160	5,52	4,51	33,3	168,45	-
378	Кисель из сока фруктового	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	7,9	3,6	39,7	183,60	0,11
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	190	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80
Ужин 18:30							
36	Салат из свеклы с огурцом консервированным и м/р	60	0,9	3,7	14,0	52,44	5,10
157	Котлета Осень	80	8,5	2,08	11,68	151,36	1,68
318	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,86	4,32	23,02	142,35	3,27
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 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
			2150	78	85	279	2138
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 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
			1973	63	70,1	285	2015

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 МБДОУ Детский сад №37
 Осадчая Е.С.
 28.09.2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

29 Сентября 2023

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория:

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								
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	6,7	9,5	20,4	194,57	2,14	
	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	180	3,4	3,0	13,6	94,8	1,18	
	Яблоко	60	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	
Завтрак (2) 10:30 - 11:00								
	Сок фруктовый	160	0,7	0,5	18,7	77,35	6,0	
Обед 12:00 - 13:00								
81	Суп гороховый с птицей (185/15)	180	4,5	3,8	12,4	167,02	4,39	
406(к)	Сердце тушёное в соусе	80	9,1	4,8	1,3	74,8	3,3	
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-	
376 (напиток+)	Компот из сушёных фруктов (курага)	180	1,0	0,1	24,5	76,8	10,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
Полдник 15:30								
	Печенье/ Мармелад	30/ 30	1,5	17,5	35,0	276,00	0,3	
	Молоко Умница	190	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00	
Ужин 18:30								
319(к)I	Рыба (лосось), запечённая с картофелем по- русски	230	7,9	10,9	19,6	266,76	5,74	
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 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
гр			Б	Ж	У			С
			1945	57	75	289	1956	54