

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

" 27 " 04 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

28 АПРЕЛЯ 2023г.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

растная 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							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	190	13,8	25,4	2,6	296,40	1,2
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	1,0	0,1	1,9	20,62	3,6
	Хлеб 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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Яблоко	120	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Обед 12:00 - 13:00							
76	Рассольник ленинградский с птицей со сметаной	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
261	Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным с томатом	80/ 20	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	150	3,5	6,2	8,8	161,2	5,9
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,30	29,1	171,50	0,00
	Молоко обогащенное йодказином "Умница"	200	6,2	5,2	17,55	115,0	1,47
Ужин 18:30							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (175/25)	200	16,85	14,56	32,42	347,84	8,85
61 (к)	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,9	1,34	20,80	105,46	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, 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		
			73,4	87,5	236,0	2099,9	47,3

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

" 26 " 04 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

27 АПРЕЛЯ 2023г.

2 День: 2
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
возрастная 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 фруктовый	150	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
	Ацидофилин	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин 18:30							
13	Салат зеленый с огурцом свежим и подсолнечным маслом	60	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		
			67,5	78,6	250,2	2036,2	29,0

"УТВЕРЖДАЮ"

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

26 " 04 " 2023 г.

меню и пищевая ценность: 8 блюд (лист 20)

26 АПРЕЛЯ 2023г.

20 День: 5
Неделя: 4
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							
215	Омлет натуральный	180	12,0	20,8	2,2	235,85	1,0
	Кукуруза консервированная	30	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Хлеб 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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	4,66	4,33	7,08	90,83	1,83
Обед 12:00 - 13:00							
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
291	Котлеты рубленые из птицы	80	7,7	10,1	11,6	183,17	8,00
284	Кабачки и капуста цветная, запеченные в соусе	150	3,50	7,80	8,5	189,20	7,20
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
458	Ватрушка с творогом	50	7,9	4,7	25,1	173,2	0,08
	Биокефир	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин 18:30							
15	Салат из свеклы с огурцом и зеленым горошком консервированными и м/р	60	0,3	4,5	1,7	110,10	8,25
468 (с)	Оладьи из пчени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
321	Пюре картофельное	150	2,6	5,6	14,08	130,3	7,04
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			82,4	99,7	216,7	2250,1	50,1
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			68,9	78,3	264,3	2069,8	52,4

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

" 24 " апреля 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

25 АПРЕЛЯ 2023г.19 День: 4
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная 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							
257 (к) I	Каша молочная геркулесовая жидкая	200	3,9	5,9	17,7	198,90	1,3
	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	16	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
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,60	0,00	19,95	84,00	4,50
Обед 12:00 - 13:00							
72	Шишлык - Уральски с мясом и сметаной	200	5,7	4,8	7,0	142,29	4,50
247	Рыба (минтай), тушёная с овощами	80	7,7	3,9	2,1	103,33	1,50
321	Пюре картофельное	150	2,6	5,6	14,08	130,3	7,04
378	Кисель из чёрной смородины	180	0,26	0,0	14,2	58,60	7,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Печенье. Зефир	25/ 25	2,3	4,7	51,3	184,20	1,4
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин 18:30							
13	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
304	Плов с мясом говядины	200	14,00	19,77	26,11	353,33	0,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			63,9	73,1	284,3	2100,5	46,5

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

24 АПРЕЛЯ 2023г.

18 День: 3
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
растная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
Завтрак 08:30 - 09:00								
230	Вареники ленивые	180	19,1	10,5	18,5	213,60	1,48	
	Сметана	20	0,48	4,00	0,68	40,00	0,12	
	Хлеб 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		
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40	
Завтрак (2) 10:30 - 11:00								
	Апельсин	120	1,0	0,3	11,1	66,40	5,4	
Обед 12:00 - 13:00								
138 (к)	Суп гречневый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3	
298/354.	Капуста тушёная с мясом (говядина)	200	16,85	14,56	32,42	211,30	8,85	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26		
Полдник 15:30								
454	Пирожок печёный с луком и картофелем	50	2,3	4,7	51,3	184,20	1,4	
	Кефир	200	5,9	5,7	9,6	121,7	1,73	
Ужин 18:30								
14	Салат из помидоров свежих с зелёным луком и м/р	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0	
291	Котлеты рубленые из птицы	70	7,7	10,1	11,6	183,17	8,00	
354	Соус сметанный	30	0,37	1,39	1,9	19,00	0,37	
317	Макаронные изделия отварные	150	4,6	5,9	24,2	195,71		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,0	0,60	10,40	52,50		
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 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
			75,7	81,9	279,6			54,8

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Садчая

2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

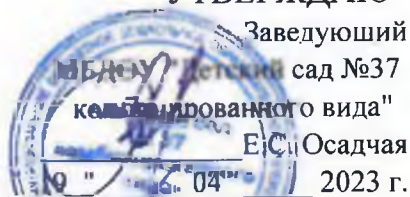
21 АПРЕЛЯ 2023г. САНИТАРНЫЙ ДЕНЬ

17 День: 2
Неделя: 4
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		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
215	Омлет натуральный	180	12,0	20,8	2,2	235,85	1,0
	Икра кабачковая	35	0,4	1,5	1,9	23,59	2,4
	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	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	150	0,6	0,2	15,2	64,50	3
Обед 12:00 - 13:00							
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	80	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	150	2,6	5,6	14,08	130,3	7,04
376	Компот из ягод (клюква)	180	0,38	0,01	20,50	83,90	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 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
			40,5	49,1	148,9	1208,8	31,2

"УТВЕРЖДАЮ"



Заведующий

МБДОУ Детский сад №37

кабинетированного вида"

Е.С. Осадчая

2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

20 АПРЕЛЯ 2023г.

16 День: 1
Неделя: 4
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	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46		
	Масло коровье сладкосливочное несоленое по ГОСТ	7	0,07	5,46	0,07	49,6		
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40	
	Мандарин	85	0,5	0,2	6	36,70	9,0	
Завтрак (2) 10:30 - 11:00								
	Сок овощной	150	0,60	0,00	19,95	84,00	4,50	
Обед 12:00 - 13:00								
590 (ТИ)	Свекольник со сметаной	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50	
282	Биточки, шницели мясные рубленые	80	8,43	9,43	12,85	185,33	0,51	
317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/ 4	4,6	5,9	24,2	195,71		
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	20,50	83,90	5,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26		
Полдник 15:30								
	Вафли. мармелад	25/ 25	3,9	4,30	29,1	171,50	0,00	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44	
Ужин 18:30								
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5	
319 I (к)	Рыба, запечённая с картофелем по -Русски	200	7,9	10,9	19,6	266,76	5,76	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,00	15,60	79,09		
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 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
			55,6	66,5	267,7			42,5

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №33
комбинированного вида"

" 18 "

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист №3)

19 АПРЕЛЯ 2023г.

15 День: 5
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
растная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
235	Пудинг из творога с курагой запеченный	160	24,05	23,56	16,08	258,20	3,03
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	
	Хлеб 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	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	150	0,6	0,2	15,2	64,50	3
Обед 12:00 - 13:00							
62	Борщ с фасолью,картофелем, с мясом и сметаной	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	13,77	11,00	18,00	355,77	4,55
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0,0	14,2	58,60	7,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Булочка Веснушка	50	3,4	3,1	35,3	151,00	1,4
	Ацидофилин	200	6,2	5,2	17,55	115,0	1,47
Ужин 18:30							
33	Салат из свеклы с говошком консерв и м/п	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,3
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	80	9,8	1,4	2,1	60,9	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	5,63	7,16	27,35	189,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 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
			87,8	80,4	261,2	2049,0	64,9

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ Детский сад №37

комбинированного вида"

Осадчая

2023 г.

меню и пищевая ценность (лист 14)

18 АПРЕЛЯ 2023г.

14 День: 4
Неделя: 3
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		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
215	Омлет натуральный	180	12,0	20,8	2,2	235,85	1,0
	Икра баклажанная	35	0,4	1,5	1,9	23,59	2,4
	Хлеб 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	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Груши	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,60	0,00	19,95	84,00	4,50
Обед 12:00 - 13:00							
87	Суп рыбный (консерва лосось) с пшеном	200	6,5	3,7	14,1	180,30	3,8
304	Плов с птицей	200	8,9	21,0	33,5	352,50	0,12
372	Компот из ягод (брусника)	180	0,61	0,23	9,5	40,7	11,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
741 (с)	Ватрушка с повидлом (джемом)	50	2,7	3,3	37,8	190,00	0,17
	Молоко Умница	200	5,77	6,44	9,44	120,00	16,11
Ужин 18:30							
342./273.	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и м/п	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	13,0	20,8	30,4	373,12	8,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 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
			65,4	95,1	267,3	2207,8	61,8



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
Федеральным научным центром
№37
корпоративного вида
И.С. Осадчая
2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

17 АПРЕЛЯ 2023 г.

13 День: 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
возрастная 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							
180	Каша молочная гречневая жидкая	200	9,8	5,2	15,6	211,40	2,00
	Батон из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Масло коровье сладкосливочное неспееное перп	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
395	Кефирный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Банан	100	1,8	0,5	18	119,10	8,00
Обед 12:00 - 13:00							
76	Гаспальник ленинградский с птицей со сметаной	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
	Рулет мясной с луком и яйцом	80	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
321	Пюре картофельное	150	2,6	5,6	14,08	130,3	7,04
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
738	Пирожок печеный с яблоком	50	2,9	1,2	32,27	118	0,50
	Варенец с лактулозой	200	5,8	4,9	8,9	134,66	1,73
Ужин 18:30							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
261	Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным с томатом	80/20	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
336	Капуста тушеная	150	1,19	6,50	9,30	152,30	6,63
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,9	1,34	17,10	95,30	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 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
			59,8	66,7	245,5	1923,1	56,0

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №37
 комбинированного вида"
 Е.С. Осадчая
 "13" 04 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

14 АПРЕЛЯ 2023 г.

12 День: 2
 Неделя: 3
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
 Возрастная категория: 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							
180	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое перш	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	4,66	4,33	7,08	90,83	1,83
Обед 12:00 - 13:00							
	Огурец консервированный	50	0,8	0,3	2,8	10,50	2,50
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
408 (к) II	Печень говяжья, тушеная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	118,2	3,80
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	5,63	7,16	27,35	189,60	
378	Кисель из груш свежих	180	0,26	0,0	14,2	58,60	7,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Вафли	50	3,8	2,4	57,8	105,20	
	Ряженка	200	6,2	5,1	14,9	132,44	1,73
Ужин 18:30							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,3
204	Солянка с мясом	200	7,1	12,25	26,39	292,5	11,11
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 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
			53,2	65,3	292,6	1951,7	38,1

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
(комбинированного вида)"

Е.С. Осадчая

" 12 " 04 / 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11	День: 1	13 АПРЕЛЯ 2023
	Неделя: 3	
	Сезон: Ограниченный	
возрастная 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		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
240	Пудинг из творога с яблоком, соус молочный сладкий	190	18,1	20,1	22,8	352,15	3,3
	Соус молочный сладкий	25	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Хлеб 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	
395	Кефирный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Обед 12:00 - 13:00							
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
278	Бифштекс из отварного мяса	70	9,5	4,5	2,3	89,89	0,80
315	Рис отварной	150	2,98	6,35	20,20	189,92	
375	Компот из кураги с черносливом	180	0,61	0,23	9,5	40,7	11,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,30	29,1	171,50	0,00
	Напиток Снежок	200	5,77	5,00	16,66	148,88	1,46
Ужин 18:30							
556 (з)	Салат из огурцов и помидоров свежих с м/р	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
319 I (к)	Рыба, запечённая с картофелем по -Русски	200	7,9	10,9	19,6	266,76	5,76
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 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
			71,6	76,0	236,6		62,3

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
Е.С. Осадная

"11 " 04 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

12 АПРЕЛЯ 2023г.

10 День: 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
215	Омлет натуральный	180	12,0	20,8	2,2	235,85	1,0
	Кукуруза консервированная	30	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Батон из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое топленое	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Груши	110	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,60	0,00	19,95	84,00	4,50
Обед							
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
281	Котлета мясная запеченная с соусом молочным	70/20	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
317	Макаронные изделия отварные	150	4,6	5,9	24,2	195,71	
378	Кисель из ягод (Чёрная смородина)	180	0,26	0,0	14,2	58,60	7,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,10
	Йогурт фруктовый	200	5,9	5,1	20,6	154,0	1,46
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	50	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
350	Соус молочный с томатом	30	0,80	3,30	2,76	40,80	0,37
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	5,63	7,16	27,35	189,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	3,9	1,34	17,10	95,30	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 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
			81,8	95,9	271,4	2282,5	58,8
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 10 ДНЕЙ 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
			71,1	77,2	259,1	2079,2	54,6

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

" 10 " 04 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

11 АПРЕЛЯ 2023 г.

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 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 манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	15,3	158,36	1,3
	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
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Банан	110	1,8	0,5	20	129,25	8,00
Обед 12:00 - 13:00							
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
256	Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	7,8	3,6	8,9	132,30	4,50
342	Рагу овощное	150	3,5	6,2	8,8	161,2	5,9
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Печенье, Зефир	25/ 25	3,4	6,9	39,1	216,77	1,4
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин 18:30							
19	Салат из свежих огурцов с зеленью и м/р	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
637,00	Азу по - татарски	200	8,5	16,5	24,0	353,75	7,87
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	33	3,2	1,10	17,16	87,00	
	Сок фруктовый	180	0,72	0,18	18,18	77,40	3,00
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 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
			55,2	70,6	258,3	2102,5	52,1

УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБЛОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

04 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

10 апреля 2023

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 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							
230	Вареники ленивые	180	19,1	10,5	18,5	213,60	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Масло коровье сладкосливочное несленное топленое	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
395	Кефирный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Яблоко	110	1,0	0,3	11,1	66,40	5,4
Обед 12:00 - 13:00							
41	Суп кулечевый с мясом птицы с горошком консервированным	200	7,8	6,8	14,2	158,7	5,3
287	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным	200	7,5	8,3	9,5	162,08	9,85
315	Рис отварной	150	2,98	6,35	20,20	189,92	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	20,50	83,90	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
469	Булочка Домашняя	50	3,6	6,3	35,3	179,0	12,80
	Варенец с лактулозой	200	5,8	4,9	8,9	134,66	1,73
Ужин 18:30							
22 (с)	Салат зелёный с помидорами, сладким перцем и м/р	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10,82	2,82	18,58	140,92	9,85
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 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
			74,2	63,7	256,1	1936,1	59,9

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

ви. Е.С. Бсадчая

"06" 04 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

07 апреля 2023

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

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							
237	Каша молочная геркулесовая	200	19,63	16,38	14,69	325,78	0,32
	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	60,00	0,1
382	Чай с сахаром	180	0,48	0,06	13,10	59,6	8,47
	Яблоко	110	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,60	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед 12:00 - 13:00							
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	150	2,6	5,6	14,08	130,3	7,04
699 (с)	Компот из сухих фруктов	180	0,12	0,00	15,8	67,30	3,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Вафли, мармелад	25/ 25	3,7	6,5	30,1	196,10	2,30
	Ацидофилин	200	6,22	5,22	17,55	115,00	1,46
Ужин 18:30							
34	Салат из свеклы с огурцом консерв, с зел горошком и м/р	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
298/354.	Капуста тушёная с мясом (говядина)	200	16,85	14,56	32,42	347,84	8,85
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 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
			84,5	79,3	279,0	2158,4	54,7

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

04 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

06 апреля 2023

6 День: 1
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
возрастная 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	Омлет натуральный	180	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Икра кабачковая	35	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Мандарин	80	0,5	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,60	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед 12:00 - 13:00							
590 (ТИ)	Свекольник со сметаной	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
295	Запеканка картофельная с мясом говяжьим	200	10,1	9,2	18,5	289,30	2,56
376	Кисель из брусники	180	0,7	0,2	19,9	112,3	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
458	Ватрушка с творогом	50	7,9	4,7	25,1	173,2	0,08
	Молоко витаминизированное	200	5,77	6,44	9,44	120,00	16,11
Ужин 18:30							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
254	Шницель рыбный (минтай)	80	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
	Соус молочный	30	1,80	3,20	5,60	38,90	
342	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,46	6,18	8,77	161,20	5,85
382	Чай с сахаром	180	0,48	0,06	13,10	59,6	8,47
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,8	1,10	17,30	95,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 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
			66,8	69,4	249,7	2143,7	63,7

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е. С. Осадчая

"04" 04 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

05 апреля 2023

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

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							
231	Сырники из творога	150	19,30	16,64	14,24	313,20	0,34
	Молоко сгущенное	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб 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	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	52,4	1,10
	Киви	55	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,60	0,00	19,95	84,00	4,50
Обед 12:00 - 13:00							
87	Суп рыбный (консерва лосось) с пшеном	200	6,5	3,7	14,1	198,70	3,8
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10,82	2,82	18,58	241,20	9,85
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	14,00	62,00	10,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,80	157,20	0,50
	Напиток Снежок	200	5,77	5,00	16,66	148,88	1,46
Ужин 18:30							
	Икра из баклажанов	45	1,0	2,4	3,8	46,50	2,0
315	Рис отварной	150	2,98	6,35	20,20	223,50	
408 (к) III	Печень говяжья тушеная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,80
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	3,9	16,3	9,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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
			68,2	54,6	246,0	2055,2	77,9

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

КОММУНАЛЬНОГО ВИДА"

Е.С. Осадчая

"03" 04 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4

День: 4

04 апреля 2023

Неделя: 1

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 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	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Батон из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
395	Молочный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
	Груши	80	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	19,95	84,00	4,50
Обед 12:00 - 13:00							
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом и сметаной	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	80	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
336	Капуста тушеная	150	1,19	6,50	9,30	152,30	6,63
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
372	Компот из ягод вишни	180	0,61	0,23	9,5	40,7	11,4
Полдник 15:30							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	50	3,9	8,1	27,2	182,5	0,00
	Ряженка	200	6,22	5,11	9,11	132,44	1,73
Ужин 18 30							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	13,77	11,00	18,00	355,77	4,55
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,9	1,34	17,10	95,30	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I 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
			61,3	70,2	248,8		48,9

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МВДОУ "Деревянный сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

"31" 03 2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

03 апреля 2023

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	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 вуртовой запеченный	150	24,05	23,56	16,08	258,20	3,03
	Молоко сгущенное	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое перп	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	9,3	53,2	0,56
	Яблоко	110	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	4,66	4,33	7,08	90,83	1,83
Обед 12:00 - 13:00							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,3
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	80	9,8	1,4	2,1	60,9	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	5,63	7,16	27,35	189,60	
372	Кисель из изюма	180	0,13	0,13	7,9	29,5	1,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Вафли, Зефир	25/ 25	3,8	2,4	57,8	105,20	
	Йогурт фруктовый	200	5,88	5,11	20,55	154,00	1,46
Ужин 18:30							
556 (э)	Салат из томатов и огурцов консервированных с м/р	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
595 (с)	Соус молочный с луком	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,6
317	Макаронные изделия отварные	140	4,6	5,9	24,2	195,71	
393	Чай с лимоном	180/7	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,1	1,34	17,30	95,46	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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
			85,2	88,6	301,4	2136,8	56,8