

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

" 30 " 05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

31 МАЯ 2023 г.

День: 1

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							
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							
	Киви, Сок фруктовый	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
	Ацидофилин	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
 " 29 " 05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

30 МАЯ 2023 г.

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 овощной	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 джемом	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							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью 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" 05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

29 МАЯ 2023 г.

20 День: 5
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							
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, запечённые 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	78,4	265,8	2076,3	52,7

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

" 25 " 05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

26 МАЯ 2023 г.

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		С
Завтрак 08:30 - 09:00							
257 (к)	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	Щи по -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	Салат зелёный с огурцом свежим и м/р	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		С
			63,9	73,1	284,3		46,5

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №37
 комбинированного вида"
 Е.С. Осадчая
 " 24 05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

25 МАЯ 2023 г.

18 День: 3
 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) С
			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 топлен.	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							
	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) С
			Б	Ж	У		
			75,7	81,9	279,6	2010,2	54,8

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

" 23 " 05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

24 МАЯ 2023 г.

17 День: 2

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 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							
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	
Полдник 15:30							
	Пряник заварной	50	3,8	2,4	57,8	105,20	
	Напиток Снежок / умница	200	5,77	5,00	16,66	148,88	1,46
Ужин 18:30							
61 (к)	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (175/25)	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 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			73,2	78,7	291,3	2050,4	47,2

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
КАЦДОРУ Детский сад №37
 коммунального вида"
 Е.С.Осадчая
 " 22 / 05 / 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

23 МАЯ 2023 г.

16 День: 1
 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							
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 поцп	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		
			55,6	66,5	267,7	2081,2	42,5

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

05

2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

22 МАЯ 2023 г.

15 День: 5
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		
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
	Груши	110	0,30	0,000	10,30	47,50	5,0
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 горошком консерв и м/л	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	267,4	2072,9	39,9

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Летский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

18 / 05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

19 МАЯ 2023 г.

САНИТАРНЫЙ ДЕНЬ

с 01 марта по 01 сентября

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
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 несоленное 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	
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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			65,4	95,1	267,3	2207,8	61,8

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37

"комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

18 МАЯ 2023 г.

13 День: 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
растная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			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 несоленое порп	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
395	Кофейный 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	Гассольник 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	Тельеи 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) С
			Б	Ж	У		
			59,8	66,7	245,5	1923,1	56,0

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Б.С. Осадчая

16 / 05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

17 МАЯ 2023 г.

12 День: 2
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		
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 порш	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
	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							
	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, тушенная с 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							
	Пряник	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
			49,6	61,7	312,4	1981,8	45,2

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Летский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

1995 г. 15 мая 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

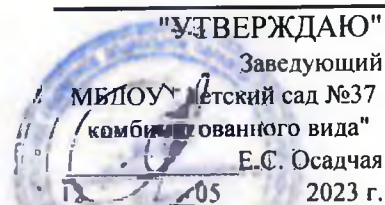
11 День: 1
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
растная категория: 3-7 лет

16 МАЯ 2023 г.

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							
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	Классический 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							
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
278	Бефстроганов 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, запеченная 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
			75,9	79,9	231,8	2109,0	58,2

"УТВЕРЖДАЮ"



меню и пищевая ценность. Бюджет (лист 10)

15 МАЯ 2023г.

10 День: 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
возрастная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ реп	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
	Яблоки	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)	Шницель 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 (Черная 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

" 11 " 05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

12 МАЯ 2023 г.

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

№ реп	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	Кляня 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 погл.	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			52,1

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

(комбинированного вида"

В.С. Осадчая

" 10 / 05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

11 МАЯ 2023 г.

8 День: 3
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

растная категория: 3-7 лет

№ п/п	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	30	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	
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							
41	Суп куриный 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	80/30	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)	Салаг 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"

Е.С. Осадчая

2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

10 МАЯ 2023 г.

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
262 (к) 1	Каша жидкая на молоке геркулесовая(из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	17,3	183,8	2,00
	Батон из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Мясо коровье сладкосливочное несоленое пори	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
	Яблоко	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							
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
376	Компот из сухих фруктов (чернослив+курага)	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							
	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							
15	Салат из свеклы с огурцом и зеленым горошком консервированными и м/р	60	0,3	4,5	1,7	110,10	8,25
298/354.	Капуста тушеная 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
			69,8	72,9	275,4	2045,0	54,9

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 Детский сад №37
 комбинированного вида
 Е.С. Осадчая
 11/05 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист б)

5 МАЯ 2023 г.

6 День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный
 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
	Икра кабачковая	30	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 неслезное перп	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Мандарин	85	0,5	0,2	6	36,70	9,0
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	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
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	13,0	20,8	30,4	373,12	8,00
378	Кисель из ягод (брусника)	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							
458	Ватрушка с творогом	50	7,9	4,7	25,1	173,2	0,08
	Молоко Умница	200	5,77	6,44	9,44	120,00	16,11
Ужин 18:30							
14 (с)	Салат из свежих огурцов с зеленью и м/р	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	80	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
350	Соус молочный	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	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,9	1,34	17,10	95,30	
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
			74,8	90,2	249,7	2086,9	60,2

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

3 / 05

2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

4 МАЯ 2023 г.

День: 5

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							
231	Сырники из творога	160	19,30	16,64	14,24	313,20	0,34
	Молоко сгущённое	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	60	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	180,30	3,8
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10,82	2,82	18,58	211,40	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	40	1,0	2,4	3,8	46,50	2,0
315	Рис отварной	150	2,98	6,35	20,20	189,92	
408 (к) II	Печень трески, тушеная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	118,2	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	2009,6	77,9

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №37
 комбинированного вида"
 Е.С. Осадчая
 05 / 05 / 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

3 МАЯ 2023г.

День: 4
 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 (рисовая)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
	Груши	100	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	2072,9	48,9

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
Осадчая
28 2023 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

2 МАЯ 2023г.

3 День: 3

Неделя: 1

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

растная категория: 3-7 лет

№ реп.	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	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 перц	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
	Банан	80	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 мясом 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							
	Пряник заварной	50	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 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
305	Биточки рубленые из птицы	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	Мякяринные изделия отварные	150	4,6	5,9	24,2	195,71	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,00	15,60	79,09	
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
			85,0	88,3	299,7	2120,4	56,8