

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
Е.С. Осадчая
2022 г.



меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

31 августа 2022

День: 3
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 | | | | | | | |
| 235 | Запеканка из творога | 130 | 21,30 | 23,56 | 16,08 | 299,50 | 3,05 |
| 351 | Соус смородиновый | 25 | 1,96 | 2,38 | 15,68 | 89,60 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,1 | 1,00 | 18,30 | 105,00 | |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 7 | 0,07 | 5,46 | 0,07 | 49,6 | |
| 392 | Чай с молоком | 180 | 1,2 | 1,5 | 9,5 | 52,4 | 1,10 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Груши | 120 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94,00 | 8,00 |
| 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 | 5,0 | 4,2 | 13,8 | 113,1 | 4,9 |
| 406 (к) | Сердце тушеное в соусе молочном с томатом | 70 | 9,8 | 1,4 | 2,1 | 60,9 | |
| 165 | Капша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 140 | 7,73 | 5,47 | 25,20 | 185,00 | |
| 372 | Компот из кураги с черносливом | 180 | 0,18 | 0,08 | 11,8 | 47,0 | 1,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,80 | 0,90 | 24,30 | 101,20 | |
| Полдник 15:30 | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с яблоком | 60 | 3,3 | 1,8 | 28,80 | 157,20 | 0,50 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,88 | 5,11 | 20,55 | 154,00 | 1,46 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 305 | Биточки из мяса говядины | 80 | 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 | Кисель из сока фруктового | 180 | 0,11 | 0,00 | 12,30 | 128,30 | 2,20 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 25 | 2,5 | 0,90 | 12,90 | 62,50 | |
| 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 |
| | | | 79,3 | 74,6 | 270,2 | 2140,1 | 28,5 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

30 Августа 2022

2 День: 2
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 (пшённая) | 200 | 4,2 | 8,3 | 24,2 | 289,6 | 2,1 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,1 |
| | 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 |
| | Хлебиз муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,3 | 1,10 | 17,68 | 105,00 | |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок овощной | 140 | 0,10 | | 16,30 | 68,20 | 1,00 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 62 | Борщ с мясом | 200 | 8,12 | 10,18 | 5,93 | 117,99 | 6,7 |
| 304 | Плов с птицей (цыпляты) | 200 | 14,00 | 19,77 | 26,11 | 353,33 | 0,50 |
| 372 | Кисель из плодов свежих (яблоки) | 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 | 60 | 2,7 | 5,3 | 37,8 | 190,00 | 0,17 |
| | Биокефир | 200 | 5,33 | 5,11 | 8,00 | 130,88 | 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 |
| 254 | Тефтеля из рыбы (минтай), соус сметанный с томатом | 80 | 10,03 | 3,26 | 2,70 | 91,23 | |
| 321 | Пюре картофельное | 140 | 2,8 | 6,0 | 15,00 | 140,0 | 7,50 |
| 375 | Компот из ягод вишни | 180 | 0,61 | 0,23 | 9,5 | 40,7 | 11,4 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 3,9 | 1,34 | 15,20 | 89,30 | |
| 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 | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | (ккал) | С |
| | | | 66,9 | 77,5 | 237,3 | 2034,2 | 38,6 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

29 августа 2022

с 01 марта по 01 сентября

1 День: 1
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
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 | 150 | 13,8 | 25,4 | 2,6 | 296,40 | 1,2 |
| | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный | 20 | 0,8 | 0,1 | 1,5 | 16,49 | 2,9 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,3 | 3,2 | 14,3 | 100,0 | 1,70 |
| | Батон из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| | Яблоко | 120 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 160 | 4,3 | 4,8 | 7,08 | 90,00 | 12,08 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 60 | 0,6 | 1,8 | 1,2 | 48,95 | 4,5 |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей со сметаной | 200 | 2,32 | 4,10 | 14,00 | 102,10 | 6,28 |
| 370 | Азу по - татарски | 200 | 7,2 | 13,3 | 16,43 | 163,75 | 9,50 |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) | 180 | 0,5 | 0,1 | 20,0 | 77,0 | 6,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,94 | 0,90 | 26,22 | 119,26 | |
| Полдник 15:30 | | | | | | | |
| | <i>Зеленый</i> | 50 | 3,9 | 4,30 | 29,1 | 171,50 | 0,60 |
| | Ацидофилин | 200 | 6,2 | 5,2 | 17,55 | 115,0 | 1,47 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 200 | Капуста тушёная с мясом говядины | 200 | 3,05 | 6,41 | 12,48 | 127,20 | 23,84 |
| 61 (к) | Винегрет с сельдью | 60/20 | 1,2 | 4,8 | 5,2 | 80,55 | 4,3 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 393 | Чай с лимоном | 130/7 | 0,06 | 0,09 | 8,20 | 33,00 | 2,50 |
| 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 | С | |
| | | | 58,4 | 80,6 | 229,3 | 1808,5 | 82,9 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №3

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

26 августа 2022 г.



меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

26 августа 2022

20 День: 5
Неделя: 4
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 | Запеканка из творога с курагой | 150 | 19,30 | 16,64 | 9,80 | 256,30 | 10,80 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 3,0 | 14,5 | 88,0 | 1,90 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 170 | 0,60 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 5,50 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 72 | Щи по-уральски с мясом | 200 | 5,6 | 8,1 | 17,0 | 143,00 | 6,67 |
| 255 | Котлета рыбная (минтай) | 80 | 7,9 | 5,8 | 9,2 | 147,3 | 0,12 |
| 354 | Соус сметанный с томатом | 25 | 0,37 | 1,39 | 1,9 | 19,00 | 0,37 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 13 | 4,6 | 5,9 | 24,2 | 195,71 | |
| 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 | 1,90 | 26,22 | 119,26 | |
| Полдник 15:30 | | | | | | | |
| 769 (с) | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,7 | 6,5 | 30,1 | 196,10 | 2,30 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 200 | 6,2 | 5,8 | 9,4 | 121,11 | 2,44 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 15 | Салат из помидоров и огурцов консерв. с растительным маслом | 60 | 0,3 | 4,5 | 1,7 | 90,20 | 11,25 |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 2,6 | 5,6 | 14,08 | 130,3 | 7,04 |
| 406 (к) | Сердце тушеное в соусе | 70 | 9,8 | 1,4 | 2,1 | 60,9 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 394 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 53,2 | 0,56 |
| 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 | С | |
| | | | 72,5 | 68,5 | 240,7 | 1956,9 | 60,6 |
| 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 | С | |
| | | | 65,5 | 67,7 | 251,6 | 1947,5 | 45,3 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2022 г.



меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 День: 4
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
возрастная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

25 августа 2022

| № 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 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 3,9 | 5,9 | 17,7 | 198,90 | 1,3 |
| | 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 |
| | 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 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,0 | 19,9 | 84,00 | 4,5 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 36 | Салат из свеклы с огурцом консервированным и м/р | 60 | 1,1 | 3,5 | 12,2 | 80,3 | 4,8 |
| 157 (86) | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра) | 200 | 3,0 | 5,2 | 14,8 | 140,34 | 4,50 |
| 468 (с) | Оладьи из печени | 80 | 14,9 | 13,2 | 5,6 | 210,27 | 1,50 |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 2,6 | 5,6 | 14,08 | 130,3 | 7,04 |
| 378 | Кисель из кураги | 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 | 40 | 1,8 | 3,8 | 41,0 | 147,36 | 1,1 |
| | Биокефир | 210 | 5,33 | 5,11 | 8,00 | 130,88 | 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 |
| 254 | Котлета рыбная (минтай) | 70 | 8,40 | 5,50 | 5,20 | 129,30 | 0,00 |
| 342 | Рагу овощное | 130 | 3,46 | 6,18 | 8,77 | 161,20 | 5,85 |
| | 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 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН! ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | (ккал) | С |
| | | | 64,1 | 75,2 | 274,8 | 2139,2 | 54,5 |

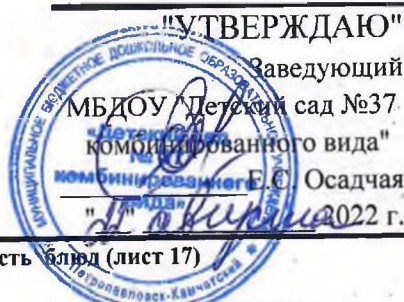


меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 День: 3 **24 августа 2022**
 Неделя: 4
 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 | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые | 120 | 19,1 | 8,9 | 13,2 | 164,30 | 1,48 |
| | Молоко сгущеное | 28 | 1,96 | 2,38 | 15,68 | 89,60 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 394 | Чай зелёный с молоком | 180 | 1,5 | 1,7 | 9,3 | 53,2 | 0,56 |
| | Банан | 70 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94,00 | 8,00 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок овощной | 190 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 112,80 | 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 |
| 277 | Гуляш из говядины | 80 | 8,9 | 7,5 | 22,5 | 198,30 | 2,88 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 135 | 5,63 | 7,16 | 27,35 | 272,32 | |
| 372 | Компот из брусники | 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 | | | | | | | |
| 773 (с) | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 3,0 | 27,3 | 157,00 | 0,3 |
| | Кефир | 200 | 5,9 | 5,7 | 9,6 | 121,7 | 1,73 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 14 | Салат из помидоров с зелёным луком с растительным маслом | 60 | 0,5 | 5,3 | 2,7 | 53,5 | 13,0 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом отварным | 200 | 13,0 | 15,2 | 30,4 | 279,80 | 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 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 | | |
| | | | 77,4 | 69,1 | 292,6 | 2178,8 | 47,9 |

"УТВЕРЖДАЮ"



Заведующий
МБДОУ Детский сад №37
комбинированного вида"
Комбинированная Е.С. Осадчая
"23.08.2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 День: 2
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
возрастная категория: 3-7 лет

23 августа 2022

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 | | | | | | | |
| 259 (к) | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,4 | 12,2 | 22,4 | 198,70 | 1,56 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое пори | 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 | | | | | | | |
| | Сок овощной | 170 | 0,15 | 0,00 | 15,45 | 63,00 | 1,20 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,94 | 3,2 | 11,80 | 78,90 | 5,18 |
| 148 (с) | Суп-лапша домашняя | 200 | 1,80 | 3,0 | 12,6 | 75,3 | 0,38 |
| 252 | Котлета рыбная (минтай) | 80 | 11,9 | 8,3 | 9,4 | 158,53 | 0,2 |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 2,60 | 5,63 | 14,08 | 130,32 | 7,04 |
| 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 | | | | | | | |
| 741 (с) | Печенье | 40 | 2,7 | 3,3 | 37,8 | 190,00 | 0,17 |
| | Снежок | 210 | 5,77 | 5,00 | 16,66 | 148,88 | 1,46 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 60 | 0,6 | 4,8 | 1,2 | 48,95 | 4,5 |
| 309 | Зразя куриная с омлетом и овощами | 80 | 10,8 | 10,1 | 6,92 | 173,3 | 1,04 |
| 336 | Капуста тушеная | 130 | 1,19 | 3,03 | 3,79 | 59,46 | 6,63 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 1195 к | Чай с сахаром | 180 | 1,5 | 1,6 | 9,5 | 52,7 | 4,6 |
| 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 | (ккал) | С |
| | | | 61,6 | 72,2 | 264,5 | | |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Юсадчая

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16

День: 1

22 августа 2022

Неделя: 4

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 | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 130 | 12,0 | 20,8 | 2,2 | 235,85 | 1,0 |
| | Дополнительный гарнир горошек зеленый консервированный | 25 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 20,62 | 3,6 |
| | 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 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 18,8 | 91,0 | 1,0 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 59 | Борш вегетарианский | 200 | 3,1 | 6,2 | 11,1 | 184,33 | 11,1 |
| 304 | Плов с мясом | 200 | 14,80 | 20,11 | 28,00 | 367,22 | 0,51 |
| 378 | Кисель из груш | 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 | | | | | | | |
| 767 (с) | Булочка ванильная | 50 | 3,9 | 4,30 | 29,1 | 171,50 | 0,00 |
| 401 | Кефир с лактулозой | 200 | 6,2 | 5,7 | 8,2 | 131,11 | 1,73 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 15 | Огурец консервированный | 25 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 14,90 | 5,20 |
| 406 (к) | Сердце тушеное в соусе | 70 | 9,8 | 1,4 | 2,1 | 60,9 | |
| 321 | Пюре картофельное | 140 | 2,60 | 5,63 | 14,08 | 130,32 | 7,04 |
| | 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 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 |
| | | | 68,6 | 78,6 | 219,8 | 1956,2 | 46,3 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2022 г.

меню и пищевая ценность - блюда (лист 15) // 15

19 августа 2022

15 День: 5
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 вязкая молочная геркулесовая | 200 | 5,2 | 10,1 | 31,1 | 305,80 | 2,00 |
| | 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 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 3,0 | 14,5 | 88,0 | 1,40 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок овощной | 140 | 0,15 | | 15,45 | 63,00 | 1,20 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 590 (ТН) | Свекольник | 200 | 4,2 | 3,7 | 14,1 | 102,50 | 5,50 |
| 282 | Шницель мясной | 70 | 8,6 | 8,1 | 5,6 | 162,30 | 0,40 |
| 350 | Соус молочный | 25 | 0,80 | 3,30 | 2,30 | 34,00 | 0,37 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,6 | 5,9 | 24,2 | 195,71 | |
| 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 | |

САНИТАРНЫЙ ДЕНЬ

| 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 | | |
| | | 34,3 | 42,0 | 174,2 | 1309,8 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
Осадчая
2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14

День: 4

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

18 августа 2022

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 | Каша молочная | 200 | 3,7 | 10,5 | 24,0 | 227,00 | 1,92 |
| | 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 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,0 | 19,9 | 84,00 | 4,5 |
| 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 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный (минтай) | 70 | 7,8 | 2,8 | 7,4 | 105,12 | 0,12 |
| 354 | Соус сметанный | 25 | 0,37 | 1,39 | 1,9 | 19,00 | 0,37 |
| 315 | Рис отварной | 130 | 2,98 | 6,35 | 20,20 | 189,92 | |
| 699 (с) | компот из кураги | 180 | 0,96 | 0,12 | 17,3 | 75,24 | 10,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,94 | 0,90 | 26,22 | 119,26 | |
| Полдник 15:30 | | | | | | | |
| | Вафли | 50 | 2,3 | 4,7 | 51,3 | 184,20 | 1,4 |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 5,77 | 6,44 | 9,44 | 120,00 | 16,11 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 342./273. | Рагу из овощей с мясом отварным (120/80) | 200 | 9,80 | 20,81 | 11,40 | 299,45 | 5,00 |
| | Дополнительный гарнир: огурец консервированный | 25 | 0,25 | 0,03 | 0,62 | 3,50 | 2,50 |
| | 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 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 |
| | | | 51,7 | 64,0 | 281,1 | 1970,1 | 54,9 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
"Комбинированного типа"
Детский сад
№37 Е.С. Осадная
17.08.2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

17 августа 2022

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 | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 130 | 12,0 | 20,8 | 2,2 | 235,85 | 1,0 |
| | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный | 25 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 20,62 | 3,6 |
| | 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 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 3,0 | 14,5 | 88,0 | 1,40 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Мандарин | 80 | 0,6 | 0,2 | 6 | 30,40 | 9,0 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы и яблок с маслом растительным | 60 | 0,6 | 4,9 | 5,2 | 61,5 | 2,8 |
| 133 (с) | Суп картофельный с птицей (185/15) | 200 | 4,0 | 6,5 | 17,0 | 92,0 | 9,80 |
| 292 | Макаронник с печенью | 200 | 18,1 | 10,8 | 61,3 | 398,21 | 0,66 |
| 6 | 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 | | | | | | | |
| 786 (с) | Булочка "Творожная" | 60 | 6,1 | 2,1 | 32,3 | 175,00 | 0,10 |
| | Варенец с лактулозой | 200 | 5,8 | 4,9 | 8,9 | 134,66 | 1,73 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 80 | 9,5 | 4,5 | 2,3 | 89,89 | 0,80 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 135 | 5,63 | 7,16 | 27,35 | 272,32 | |
| | Дополнительный гарнир: помидор в с/с | 25 | 0,4 | 1,5 | 1,1 | 20,20 | 0,15 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,7 | 9,3 | 53,2 | 0,56 |
| 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 | | |
| | | | 78,6 | 77,2 | 277,8 | 2135,5 | 37,1 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37
детский сад
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12

День: 2

16 августа 2022

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 | | | | | | | |
| 233./351. | Сырники из творога | 130 | 33,7 | 22,8 | 20,5 | 417,60 | 0,46 |
| | Молоко сгущеное | 35 | 2,5 | 3,0 | 19,6 | 112,00 | |
| 394 | Чай с сахаром | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 36,0 | 1,50 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Груши | 100 | 0,3 | 0,0 | 10,3 | 47,50 | 5 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей (185/15) | 200 | 2,32 | 4,1 | 14,00 | 102,10 | 6,28 |
| 255 | Котлета рыбная | 70 | 7,9 | 5,7 | 9,2 | 147,25 | 0,12 |
| 322 | Пюре картофельное | 130 | 1,7 | 5,2 | 13,1 | 91,1 | 7,8 |
| 378 | Кисель из ягол чёрной смородины | 180 | 0,26 | 0,0 | 17,4 | 69,60 | 10,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,94 | 0,90 | 26,22 | 119,26 | |
| Полдник 15:30 | | | | | | | |
| 773 (с) | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 3,0 | 27,3 | 157,00 | 0,3 |
| | Ряженка | 200 | 6,2 | 5,1 | 14,9 | 132,44 | 1,73 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| | Икра из баклажанов | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,9 | 23,59 | 2,4 |
| 309 | Зраза куриная с омлетом и | 80 | 10,8 | 10,1 | 6,92 | 173,3 | 1,04 |
| 315 | Рис отварной | 130 | 3,12 | 3,75 | 32,53 | 176,41 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 8,20 | 33,00 | 2,50 |
| 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 |
| | | | 79,8 | 66,5 | 251,8 | 1943,6 | 39,9 |



меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

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

15 августа 2022
 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 манная молочная жидкая | 200 | 3,9 | 5,9 | 15,3 | 158,36 | 1,3 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | |
| | 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 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 56,40 | 6 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок овощной | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 61,60 | 3,3 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 138 (к) | Суп гречневый с мясом говядины | 200 | 3,9 | 0,6 | 19,7 | 112,80 | 10,20 |
| 468 (с) | Оладьи из печени | 80 | 14,9 | 13,2 | 5,6 | 210,27 | 1,50 |
| 284 с | Картофельное пюре | 130 | 3,4 | 9,2 | 8,2 | 169,8 | 8,5 |
| 375 | Компот из ягод клюквы | 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 | | | | | | | |
| | Печенье | 45 | 0,04 | 0,12 | 29,50 | 128,30 | |
| | Снежок | 210 | 5,77 | 5,00 | 16,66 | 148,88 | 1,46 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 556 (з) | Котлета из мяса говядины | 70 | 8,6 | 8,1 | 5,6 | 162,3 | 0,4 |
| 291 | Капуста тушеная | 175 | 5,8 | 8,3 | 12,3 | 199,20 | 8,00 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 28 | 2,7 | 0,93 | 14,56 | 73,82 | |
| 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 | | |
| | | | 66,8 | 63,9 | 238,7 | 1954,9 | 54,4 |



меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

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

12 августа 2022
с 01 марта по 01 сентября

| № рецеп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
|--|---|--------------|-----------------------------|----------|----------|---------------------------------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 08:30 - 09:00 | | | | | | | |
| 262 (к) 1 | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 5,1 | 9,8 | 17,3 | 183,8 | 2,00 |
| | 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 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 3,0 | 14,5 | 88,0 | 1,40 |
| | Апельсин | 60 | 0,46 | 0,90 | 4,45 | 23,65 | 3,5 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 140 | 0,6 | 0,2 | 13,1 | 59,30 | 3 |
| Обед | | | | | | | |
| 119 (к) | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 200 | 3,6 | 7,3 | 5 | 113,6 | 7,30 |
| 261 | Тефтели из мяса говядины | 70 /25 | 5,9 | 6,3 | 8,36 | 113,84 | 0,73 |
| 315 | Рис отварной | 130 | 3,10 | 6,60 | 20,98 | 197,23 | |
| 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 | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с картофелем и луком | 60 | 3,4 | 2,6 | 27,5 | 155,00 | 2,2 |
| | Йогурт фруктовый, молоко Умница | 130 /65 | 5,9 | 5,1 | 20,6 | 154,0 | 1,46 |
| Ужин | | | | | | | |
| 342 273. | Рагу из овощей с мясом отварным | 230 | 9,80 | 20,81 | 11,40 | 299,45 | 5,00 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 394 | Чай с сахаром | 180 | 1,5 | 1,7 | 9,3 | 53,2 | 0,56 |
| 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) С |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 54,0 | 73,5 | 240,2 | 1905,1 | 32,7 |
| 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) С |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 91,0 | 75,3 | 250,6 | 2064,9 | 49,6 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

11 августа 2022

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 | 150 | 15,9 | 29,3 | 3,0 | 342,00 | 1,4 |
| | Икра из кабачков | 25 | 0,3 | 1,3 | 1,6 | 19,65 | 2,0 |
| | 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 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,7 | 9,3 | 53,2 | 0,56 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок овощной | 150 | 1,5 | 0,2 | 18,9 | 84,00 | 5 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 564 (з) | Салат из свежих огурцов, горошка зеленого, с зеленью и м/р | 50 | 4,0 | 5,8 | 11,8 | 97,25 | 1,25 |
| 81 | Суп гороховый с птицей | 200 | 5,0 | 4,2 | 13,8 | 113,13 | 4,90 |
| 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 | | | | | | | |
| | Вафли | 50 | 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 | | | | | | | |
| 261 | Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным | 80 | 8,4 | 5,5 | 5,2 | 129,31 | |
| 315 | Рис отварной | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,11 | 0,00 | 8,50 | 34,60 | 2,20 |
| 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 |
| | | | 74,8 | 84,9 | 258,1 | 2208,7 | 33,0 |



меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный

10 августа 2022

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Принем 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 манная молочная жидкая | 200 | 3,9 | 5,9 | 11,8 | 156,70 | 1,3 |
| | Батон из муки пшеничной первого сорта | 50 | 4,9 | 1,67 | 26,00 | 131,82 | |
| | Сыр полутвердый | 15 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,00 | 0,1 |
| | 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 | | | | | | | |
| | Сок овощной | 170 | 0,17 | 0,00 | 17,51 | 71,40 | 1,36 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 0,3 | 4,4 | 1,6 | 45,97 | 5,1 |
| 113 (к) | Борщ сибирский | 200 | 3,8 | 4,6 | 6,4 | 164,40 | 7,80 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 200 | 10,7 | 3,1 | 17,9 | 135,88 | 9,85 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,38 | 0,01 | 20,50 | 83,90 | 5,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,80 | 0,90 | 26,00 | 115,10 | |
| Полдник 15:30 | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с рисом и яйцом | 60 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,0 | 12,80 |
| | Варенец с лактулозой | 200 | 5,8 | 4,9 | 8,9 | 134,66 | 1,73 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 5,2 | 27,9 | 225,81 | |
| 406 (к) | Сердце тушеное в соусе | 70 | 9,8 | 1,4 | 2,1 | 60,9 | |
| | 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 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 | | |
| | | | 64,2 | 52,1 | 223,4 | 1773,3 | 48,2 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

"Деятельности образованного вида"

комбинированного

Е.С. Осадчая

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лет 7)

09 августа 2022

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 | | С |
| Завтрак 08:30 - 09:00 | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 160 | 24,16 | 20,16 | 18,08 | 400,96 | 0,39 |
| 783 (з) | Соус абрикосовый | 25 | 0,12 | 0 | 16,40 | 75,63 | 0,12 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 18,8 | 91,0 | 1,0 |
| | Апельсин | 110 | 0,46 | 0,90 | 4,45 | 23,65 | 3,5 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 64,50 | 3 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 140 (с) | Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15) | 200 | 6,5 | 8,7 | 16,8 | 129,21 | 6,30 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный (треска) | 70 | 7,8 | 2,8 | 7,4 | 105,12 | 0,12 |
| 284 с | Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом | 150 | 3,94 | 10,62 | 9,40 | 195,94 | 9,80 |
| 699 (с) | Компот из брусники | 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 | | | | | | | |
| 769 (с) | Мармелад | 60 | 3,7 | 6,5 | 30,1 | 152,40 | 2,30 |
| | Ацидофилин | 200 | 6,22 | 5,22 | 17,55 | 115,00 | 1,46 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 15 | Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом | 60 | 0,3 | 4,5 | 1,7 | 90,20 | 8,25 |
| 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 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 |
| | | | 82,1 | 81,3 | 260,6 | 2137,2 | 50,0 |



"УТВЕРЖДАЮ"

«Детский сад №37» Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37"

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

11/08/2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

08 августа 2022

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

с 01 марта по 01 сентября

| № рецепта | 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 | 7,0 | 9,2 | 31,4 | 237,0 | 2,10 |
| | Яйцо отварное | 40 | 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 | 4,1 | 4,1 | 13,8 | 111,0 | 1,2 |
| | Мандарин | 90 | 0,6 | 0,2 | 7 | 34,20 | 10,1 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок овощной | 170 | 0,68 | 0,17 | 17,17 | 73,10 | 3,40 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 14 | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 60 | 0,50 | 5,3 | 2,7 | 53,5 | 13,0 |
| 590 (ТН) | Свекольник | 200 | 4,2 | 3,7 | 14,1 | 102,50 | 5,50 |
| 295 | Рулет мясной | 80 | 10,1 | 9,2 | 6,2 | 145,40 | 2,56 |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 2,60 | 5,63 | 14,08 | 130,32 | 7,04 |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) | 180 | 0,5 | 0,1 | 20,0 | 77,0 | 6,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,94 | 0,90 | 26,22 | 119,26 | |
| Полдник 15:30 | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с творогом | 60 | 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 зелены с огурцом и растительным маслом | 60 | 0,6 | 4,8 | 1,2 | 48,95 | 4,50 |
| 254 | Филе минтая запеченное | 70 | 8,40 | 5,50 | 5,20 | 129,30 | 0,00 |
| 342 | Рагу овощное | 130 | 3,46 | 6,18 | 8,77 | 161,20 | 5,85 |
| 382 | Кисель из апельсинового сока | 180 | 0,07 | 0,06 | 21,36 | 85,2 | 8,40 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 25 | 2,4 | 0,83 | 13,00 | 65,91 | |
| 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 | | |
| | | | 70,8 | 78,4 | 257,7 | 2085,1 | 146,8 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Летний сад №37

комбинированного вида

Г.С.Одесса

"05 августа 2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5

День: 5

05 августа 2022

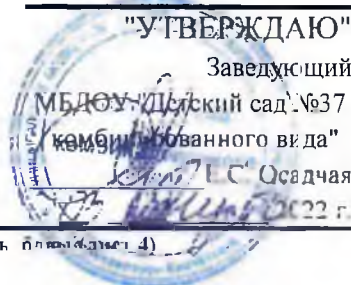
Неделя: 1

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 | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | 150 | 210,40 | 18,48 | 15,82 | 348,00 | 0,37 |
| 351 | Молоко сгущеное | 25 | 1,75 | 2,12 | 14,00 | 80,00 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 9,5 | 52,4 | 1,10 |
| | Яблоко | 80 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 41,01 | 4 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 140 | 4,0 | 4,5 | 5,50 | 84,00 | 11,27 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 200 | 6,5 | 3,7 | 14,1 | 140,93 | 3,8 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 200 | 10,82 | 2,82 | 18,58 | 140,92 | 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 |
| | Снежок | 200 | 5,77 | 5,00 | 16,66 | 148,88 | 1,46 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 336 | Капуста тушеная | 160 | 1,46 | 3,72 | 4,66 | 73,18 | 8,16 |
| 468 (с) | Оладьи из печени | 70 | 13,0 | 11,6 | 4,9 | 183,98 | 1,31 |
| 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 |
| | | | 266,6 | 58,0 | 206,0 | 1753,5 | 62,6 |



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (продолжение 4)

04 августа 2022

День: 4

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 | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (геркулес) | 200 | 5,5 | 6,3 | 32,3 | 208,80 | 2,1 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое пст и | 5 | 0,05 | 3,90 | 0,05 | 35,4 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 3,0 | 14,5 | 88,0 | 1,40 |
| | Груши | 80 | 0,2 | 0,0 | 8,2 | 38,00 | 4 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 120 | 0,48 | 0,00 | 15,96 | 67,20 | 3,60 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 19 | Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом | 60 | 0,5 | 5,4 | 1,4 | 52,80 | 6,30 |
| 139 (с) | Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15) | 200 | 6,1 | 5,8 | 13,0 | 118,00 | 5,60 |
| 281 | Котлета мясная, запеченная с соусом молочным | 70 | 7,2 | 9,1 | 6,9 | 161,00 | 0,35 |
| 315 | Рис отварной | 130 | 2,98 | 6,35 | 20,20 | 189,92 | |
| | 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" | 60 | 3,9 | 8,1 | 30,8 | 213,4 | 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 | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 180 | 0,12 | 0,00 | 15,8 | 67,30 | 3,60 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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 |
| | | | 67,4 | 77,0 | 268,9 | 2240,5 | 48,9 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Садский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

03 августа 2022

День: 3

Неделя: 1

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 | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога с изюмом запеченный | 130 | 24,05 | 23,56 | 16,08 | 408,20 | 3,03 |
| 351 | Молоко сгущенное | 28 | 1,96 | 2,38 | 15,68 | 89,60 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,00 | 15,60 | 79,00 | |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порп | | 0,07 | 5,46 | 0,07 | 49,6 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 9,5 | 52,4 | 1,10 |
| | Банан | 80 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94,00 | 8,00 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Молоко обогащенное йодказином "Умница" | 145 | 4,50 | 4,18 | 6,84 | 87,80 | 1,76 |
| 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 (185/15) | 200 | 5,0 | 4,2 | 13,8 | 113,1 | 4,9 |
| 406 (к) | Сердце тушеное в соусе | 70 | 9,8 | 1,4 | 2,1 | 60,9 | |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 135 | 7,73 | 5,47 | 34,78 | 219,38 | |
| 372 | Компот из плодов свежих (груши) | 180 | 0,18 | 0,08 | 11,8 | 47,0 | 1,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,94 | 0,90 | 26,22 | 119,26 | |
| Полдник 15:30 | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,4 | 6,9 | 39,1 | 216,77 | 1,4 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,88 | 5,11 | 20,55 | 154,00 | 1,46 |
| Ужин 18:30 | | | | | | | |
| 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 | 130 | 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 | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 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 |
| | | | 88,0 | 84,3 | 300,3 | 2371,9 | 31,1 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

коммунального вида

Осадная

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

02 Августа 2022

День: 2

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 (пшённая) | 200 | 4,2 | 8,3 | 24,2 | 289,6 | 2,1 |
| | Сыр полутвердый | 15 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,0 | 0,1 |
| | 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 |
| | Батон из муки пшеничной первого сорта | 34 | 3,3 | 1,10 | 17,68 | 89,64 | |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Сок овощной | 130 | 0,10 | | 13,39 | 54,60 | 1,00 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 62 | Борщ с мясом | 200 | 8,12 | 10,18 | 5,93 | 117,09 | 6,7 |
| 304 | Плов с птицей (цыпляты) | 200 | 14,00 | 19,77 | 26,11 | 353,33 | 0,50 |
| 372 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 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 | 60 | 2,7 | 3,3 | 37,8 | 190,00 | 0,17 |
| | Бюкефир | 200 | 5,33 | 5,11 | 8,00 | 130,88 | 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 |
| 254 | Филе минтая запеченное | 70 | 10,03 | 3,26 | 2,70 | 91,23 | |
| 321 | Пюре картофельное | 140 | 2,8 | 6,0 | 15,00 | 140,0 | 7,50 |
| 375 | Компот из ягод жимолости | 180 | 0,61 | 0,23 | 9,5 | 40,7 | 11,4 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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 |
| | | | 65,6 | 76,8 | 244,5 | 2018,4 | 38,6 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37"
комбинированного вида
г. Саратов
№37Осадча
2022

Меню и пищевая ценность (лист 1)

01 августа 2022

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 | | |
| Завтрак 08:30 - 09:00 | | | | | | | |
| 216 | Омлет натуральный с сыром, запеченный | 130 | 13,8 | 25,4 | 2,6 | 296,40 | 1,2 |
| | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный | 20 | 0,8 | 0,1 | 1,5 | 16,49 | 2,9 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,3 | 3,2 | 14,3 | 100,0 | 1,70 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| Завтрак (2) 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 150 | 4,3 | 4,8 | 7,08 | 90,00 | 12,08 |
| Обед 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 60 | 0,6 | 4,8 | 1,2 | 48,95 | 4,5 |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей (180/20) | 200 | 2,32 | 4,10 | 14,00 | 102,10 | 6,28 |
| 261 | Тефтели рыбные с соусом (60/20) | 80 | 8,4 | 5,5 | 5,20 | 129,31 | 0,00 |
| 342 | Рагу овощное | 130 | 3,5 | 6,2 | 8,8 | 161,2 | 5,9 |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) | 180 | 0,5 | 0,1 | 20,0 | 77,0 | 6,6 |
| | 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 с сельдью | 60 | 1,2 | 4,8 | 5,2 | 80,55 | 4,3 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 40 | 3,9 | 1,34 | 20,80 | 105,46 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,06 | 0,00 | 8,20 | 33,00 | 2,50 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3 - 7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | (ккал) | С |
| | | | 76,8 | 87,1 | 246,7 | 2155,9 | 64,2 |