

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

**меню и пищевая ценность блюд (лист 20)**

**29 июля 2022**

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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
231	Пудинг из творога с изюмом запеченный	130	24.10	23.60	16.10	408.20	3.03
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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3.3	3,2	14,3	100.0	1,70
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок фруктовый	130	0.52	0,13	13,13	55,90	2,60
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
72	Суп гречневый с птицей	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
298/354	Голубцы ленивые с соусом (175/25)	200	16.85	14.56	32.42	347.84	8.85
372	Кисель из ягод черной смородины	180	0.38	0.11	12.2	49.0	7.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.94	0.90	26.22	119.26	
<b>Полдник 15:30</b>							
	Булочка Алтайская	70	5,6	5,2	8,5	109,00	2,2
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5
<b>Ужин 18:30</b>							
321	Пюре картофельное	150	3,0	7,0	17,50	158,2	8,20
255	Котлета рыбная (минтай)	80	6,4	4,3	11,8	134,9	0,10
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
394	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	8.2	33.0	2.50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			78,4	75,8	255,8	2081,8	60,4
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			69,4	71,3	251,3	1985,4	47,9



**меню и пищевая ценность блюд (лист 1/1)**

**28 июля 2022**

День: 4

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
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	130	13,8	25,4	2,6	296,40	1,2
	Кукуруза консервированная	25	0,5	0	2,75	12,5	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,17	15,60	79,00	
393	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	8,20	33,00	2,50
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок овощной	150	0,13	0,00	13,90	56,70	1,08
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
157 (86)	Суп рыбный (консерва лосось)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
468 (с)	Оладьи из печени	70	13,1	11,6	4,9	184,00	1,30
321	Пюре картофельное	150	3,0	7,0	17,50	158,2	8,20
378	Компот из вишни	180	0,33	0,2	11,0	48,00	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
<b>Полдник 15:30</b>							
	Булочка Веснушка	50	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
	Бюкефир	200	5,33	5,11	8,00	130,88	1,73
<b>Ужин 18:30</b>							
13	Салат зеленый с огурцом и подсолнечным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
261	Тефтели рыбные с соусом сметанным	80	8,4	5,5	5,20	129,31	
315	Рис отварной	130	2,98	6,35	20,20	189,92	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,67	10,40	52,73	
393	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,00	32,00	2,20
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			62,8	77,4	206,8	1912,1	39,5

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Заведующий  
 МБДОУ "Детский сад №37"  
 коммунального вида  
 образования  
 Е.С. Осадчая  
 2022 г.

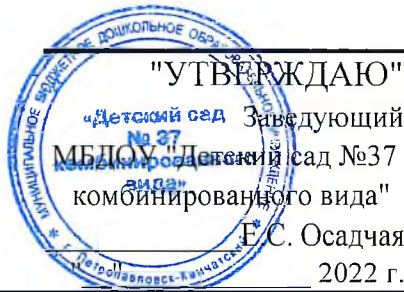
меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

**27 июля 2022**

18 День: 3  
 Неделя: 4  
 Сезон: Ограниченный  
 озрастная 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		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
257 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	7,5	9,0	28,8	229,00	1,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	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	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Банан, груша	55/ 55	0,6	0,2	22,7	112,80	3
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
138 (к)	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,0	4,2	13,8	113,1	4,9
282	Шницель мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
336	Капуста тушеная	130	1,20	3,00	3,80	59,46	6,63
372	Кисель из плодов свежих (груши)	180	0,08	0,11	17,4	70,0	1,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
<b>Полдник 15:30</b>							
	мармелад	50	2,3	4,7	51,3	184,20	1,4
	Кефир	200	5,9	5,7	9,6	121,7	1,73
<b>Ужин 18:30</b>							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
291	Азу по-татарски	200	7,2	13,3	16,4	163,75	9,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	3,4	1,17	18,20	92,27	
393	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	8,20	33,00	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), озрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>54,3</b>	<b>67,8</b>	<b>259,9</b>	<b>1783,1</b>	<b>47,2</b>



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

меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

26 июля 2022

17 День: 2  
 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		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
259 (к)	Каша жидкая гречневая на молоке	200	6,0	5,5	17,1	141,60	0,91
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,00	15,60	79,00	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,05	3,90	0,05	35,4	
392	Чай с сахаром и лимоном	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок фруктовый	140	0,14		14,42	58,80	1,12
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	2,68	4,1	10,6	89,6	0,76
252	Филе минтая, запеченное в сметанном соусе	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
375	Компот из ягод чёрной смородины	180	0,38	0,11	12,2	49,0	7,8
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,05	0,63	18,35	83,48	
<b>Полдник 15:30</b>							
769	Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,30
	Снежок	200	5,77	5,00	16,66	148,88	1,46
<b>Ужин 18:30</b>							
309	Рагу овощное	240	5,75	9,43	15,64	271,4	10,35
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,00	15,60	79,00	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>49,8</b>	<b>58,8</b>	<b>209,9</b>	<b>1677,5</b>	<b>39,0</b>



"УТВЕРЖДАЮ"

И.о. Заведующего  
МБДОУ "Детский сад №37  
комбинированного вида"

А.А. Долгая  
2022 г.



меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 День: 1  
Неделя: 4  
Сезон: Ограниченный  
возрастная категория: 3-7 лет

**25 июля 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		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
215	Омлет натуральный	150	13,3	23,7	2,7	277,05	0,3
	Икра из кабачков	25	0,3	1,3	1,6	19,65	2,0
	Батон из муки пшеничной первого сорта	38	3,9	1,34	20,80	105,46	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Банан	60	0,9	0,3	15	70,50	6,00
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко обогащенное йодказенном "Умница"	160	6,6	6,1	10,0	129,18	2,60
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
59	Борщ 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 ягод (вишня)	180	0,26	0,0	14,2	58,60	7,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,75	0,50	15,73	71,55	
<b>Полдник 15:30</b>							
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
<b>Ужин 18:30</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	130	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
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			76,1	87,3	223,4	2117,7	49,6



меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5  
Неделя: 3  
Сезон: Ограниченный  
Возрастная категория: 3-7 лет

22 июля 2022г.

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
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
180	Каша вязкая молочная (из пшени и крупы гречневой) с яблоками	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3.1	3.0	14.5	88.0	1.40
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок овощной	140	0.15		15.45	63.00	1.20
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
590 (ТИ)	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	
<b>Полдник 15:30</b>							
	Печенье	50	3.4	6.9	39.1	216.77	1.4
	Ацидофилин	200	6.2	5.2	17.55	115.0	1.47
<b>Ужин 18:30</b>							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10.82	2.82	18.58	140.92	9.85
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0.20	0.03	1.00	4.38	2.50
	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
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>60,3</b>	<b>54,5</b>	<b>280,5</b>	<b>1896,0</b>	<b>32,2</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

и.о. Заведующего

МБДОУ "Детский сад №37  
комбинированного вида"

А.А. Долгая

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

21 июля 2022

14 День: 4  
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
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	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	
397	Какао с молоком	180	4,1	4,1	13,8	111,0	1,2
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок фруктовый	145	0,6	0,0	19,2	81,20	4,4
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	12,3	108,00	8,96
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
354	Соус сметанный	25	4,20	5,40	22,3	180,66	0,35
315	Рис отварной	130	3,12	3,75	32,53	176,41	
699 (с)	компот из кураги	180	0,90	0,09	17,2	73,00	10,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
<b>Полдник 15:30</b>							
	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
<b>Ужин 18:30</b>							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	20,60	12,60	13,30	247,50	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,30	0,03	0,70	4,20	3,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>85,6</b>	<b>59,6</b>	<b>317,9</b>	<b>2126,2</b>	<b>60,2</b>



меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

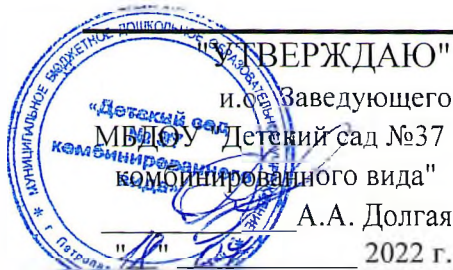
20 июля 2022

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

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Принем пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
215	Омлет натуральный	150	13,3	23,7	2,7	277,05	0,3
	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	3,3	3,2	14,3	100,0	1,70
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,40	9,0
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с луком и м/р	50	0,4	4,5	1,1	44,0	5,3
133 (с)	Суп картофельный с птицей	200	2,5	2,3	14,0	86,3	9,85
292	Макаронник с печенью	200	18,1	10,8	61,3	398,21	0,66
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,55	0,08	22,25	86,00	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
<b>Полдник 15:30</b>							
786 (с)	Булочка "Творожная"	50	5,1	1,8	26,9	145,80	0,10
	Варенец с лактулозой	200	5,8	4,9	8,9	134,66	1,73
<b>Ужин 18:30</b>							
278	Бифстроганов из отварного мяса	80	9,0	4,2	2,2	84,30	0,70
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	7,45	5,28	33,48	211,25	
	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	3,0	3,2	12,7	92,0	0,56
<b>Итого пищевая и энергетическая ценность день 3, неделя 3 сезон ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			80,4	74,8	276,7	2110,6	39,1





меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12

День: 2

19 июля 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
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
233./351.	Сырники из творога	140	26,2	17,8	15,9	324,15	0,35
	Джем (варенье)	37	0,1	0,1	7,7	32,70	0,29
394	Чай с молоком с сахаром	180	3,0	3,2	12,7	92,0	0,56
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6,0
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок фруктовый	140	0,6	0,2	14,2	60,20	2,8
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
76	Рассольник ленинградский с птицей	180	2,32	4,1	14,00	102,10	6,28
255	Котлета рыбная (минтай)	70	7,9	5,8	9,2	147,30	0,12
322	Пюре картофельно-морковное	130	1,7	5,2	13,1	91,1	7,8
378	Кисель из ягод	180	0,25	0,1	17,4	69,60	10,80
	Хлеб ржано-пшеничный	39	2,29	0,70	20,45	93,00	
<b>Полдник 15:30</b>							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
	Ряженка	205	5,4	5,2	15,2	135,75	1,77
<b>Ужин 18:30</b>							
	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	30	2,9	1,00	15,60	79,09	
393	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	8,20	33,00	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>76,0</b>	<b>68,9</b>	<b>258,8</b>	<b>1963,5</b>	<b>44,3</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

и.о. Заведующего

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

А.А. Долгая

2022 г.



меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 День: 1  
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		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
257 (к) I	Каша манная молочная жидкая	180	7,1	8,6	27,3	217,20	1,3
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок овощной	145	1,5	0,2	18,3	81,20	4,4
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
14	Салат из помидоров свежих лук с зеленым и растительным маслом	50	0,4	4,4	2,3	44,5	10,90
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	180	3,9	0,6	19,7	101,52	
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,30	1,50
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	3,4	9,2	8,2	169,8	8,5
375	Компот из ягод клюквы	180	0,14	0,00	8,1	36,0	8,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
<b>Полдник 15:30</b>							
	Мармелад	45	0,04	0,00	31,59	130,00	
	Снежок	205	5,91	5,12	17,07	152,60	1,49
<b>Ужин 18:30</b>							
556 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и растительным	50	0,4	4,8	1,8	69,3	9,4
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	13,0	20,8	30,4	373,10	8,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	28	2,7	0,90	14,56	73,82	
392	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			64,8	74,6	265,3	2083,4	62,3



меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

15 ИЮЛЯ 2022

10 День: 5  
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		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,4	8,2	28,4	204,0	2,00
	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	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	44	4,2	1,47	22,80	116,00	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,2	14,3	100,0	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок фруктовый	135	0,5	0,2	13,7	58,05	2,7
<b>Обед</b>							
36	Салат из свеклы с огурцом	50	0,9	2,9	10,1	66,9	4,0
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	200	5,3	4,8	6	89,4	16,70
261	Тефтели рыбные с соусом	70 /30	10,7	6,7	5,50	127,90	2,77
315	Рис отварной	130	3,10	3,75	32,53	176,40	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,5	0,1	19,9	77,0	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	2,8	2,2	22,9	129,20	1,8
	Йогурт фруктовый	200	5,9	5,1	20,6	154,0	1,46
<b>Ужин</b>							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	205	21,11	12,91	13,63	253,68	5,12
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,30	0,03	0,70	4,20	3,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,5	1,20	18,72	94,91	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	11,2	63,9	0,56
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			77,2	65,2	284,1	2000,8	54,5