



Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

« Детский сад с. Ракитное»

на понедельник 12 февраля 2024 года

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с манной крупой	120	200	3,45	4,64	11,81	103,01	5,17	6,24	16,18	141,82
393	Чай с лимоном	150	180	0,04		5,11	20,54	0,05		6,13	24,68
3	Бутерброд с маслом с сыром	40	53	4,21	4,03	15,16	115,39	6,15	6,42	19,58	162,8
Итого за завтрак:				7,7	8,67	32,08	238,94	11,37	12,66	41,89	329,3
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
368	10ч фрукт (яблоко)	92	92	0,4	0,3	10,9	42	0,4	0,3	10,9	42
Итого за 2 завтрак:				0,4	0,3	10,9	42	0,4	0,3	10,9	42
ОБЕД:											
67	Щи со свежей капустой	150	200	1,84	4,35	5,7	69	2,45	4,97	7,6	84,5
302/3 55	Птица тушёная в соусе с овощами	150	190	12,64	11,06	16,48	150,1	19,58	15,13	20,77	296,83
355	Соус сметанный с томатом	60	80	0,67	2,29	2,7	33,96	1,27	3,1	6,43	58,52
19	Салат из солёных огурцов с луком	40	60	0,37	1,55	1,15	19,98	0,57	3,07	1,82	37,14
376	Компот из изюма	150	180	0,61	0,04	10,94	44,99	0,78	0,04	13,63	56,13
	Хлеб пшеничный,	50 32	70 40	1,46 2,59	0,18 1,09	8,78 13,5	43,56 71,04	1,94 3,24	0,24 1,36	11,71 16,88	58,08 88,80

	ржаной										
Итого за обед:				20,18	20,56	59,25	432,63	29,83	27,91	78,84	680
полдник:											
400	Молоко кипячёное	150	180	4,35	4,8	7,05	88,5	5,22	5,76	8,46	106,2
454/503	Пирожок печёный с картофелем	70	70	4,14	4,88	32,37	188,25	4,14	4,88	32,37	188,25
213	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,36	0,28	62,8	5,08	4,36	0,28	62,8
Итого за полдник:				13,57	14,04	39,7	339,55	14,44	15	41,11	357,25
Ужин:											
94	Суп молочный с гречневой крупой		200					5,97	6,42	17,92	150,75
392	Чай с сахаром		200							5,98	23,88
	Хлеб пшеничный		35					1,82	0,23	10,98	54,45
Итого за ужин:								7,79	6,65	34,88	229,08
Итого за день:				41,85	43,57	141,93	1053,12	63,83	62,52	207,62	1799,29

[illegible]

Итого за обед:				25,11	19,91	66,01	542,66	34,64	26,04	84,02	703,97
ПОЛДНИК:											
400	Молоко кипячёное	150	179	4,35	4,8	7,05	88,5	5,22	5,76	8,46	106,2
231	Сырники творожные	60	71	11,93	8,57	6,51	153,04	15,55	11,41	9,16	204,1
351	Соус молочный сладкий	20	40	0,39	1,16	2,72	22,77	0,78	2,31	5,45	45,54
213	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,36	0,28	62,8	5,08	4,36	0,28	62,8
Итого за полдник:				21,75	18,89	16,56	327,11	26,63	23,84	23,35	418,64
Ужин:											
93	Суп молочный с макаронными изделиями		130					3,69	4,26	12,93	105,28
393	Чай с лимоном		150					0,04		5,11	20,54
	Хлеб пшеничный		22					1,82	0,23	10,98	54,45
	Кондитерское издел. (вафли)		20					0,68	6,04	12,94	107,8
Итого за ужин:								6,23	10,53	41,96	288,07
Итого за день:				59,09	52,05	148,95	1300,6	85,23	80,1	233,47	1993,41



**Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения**

« Детский сад с. Рукитное»

на 14 февраля 2024года, среда

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценно сть, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
ЗАВТРАК											
93	Суп молочный с гречневой крупой	130	200	3,45	4,64	11,81	103,01	5,17	6,24	16,18	141,82
397	Какао с молоком	150	180	3,15	3,29	9,95	81,66	3,92	4,05	12,11	100
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,48	3,92	14,71	105,7	3,29	4,03	19,59	129,9
213	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,36	0,28	62,8	5,08	4,36	0,28	62,8
Итого за завтрак:				14,16	16,21	36,75	353,17	17,46	18,68	48,16	434,52
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
368	10ч фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2 завтрак:				0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД:											
81	Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,25	4,46	13,93	112,59	6,33	5,64	20,26	156,83
321	Картофельное пюре	120	150	2,62	4,32	17,35	118,65	3,25	4,55	21,72	140,77
284	Оладьи из печени	60	80	10,15	3,88	10,32	116,99	12,63	4,66	14,41	150,07
354	Соус сметанный	60	80	0,67	2,29	2,7	33,96	1,07	3,07	5,09	52,12
19	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком	40	54	0,39	2,06	1,5	25,86	0,58	2,09	2,23	29,68
373	Компот из яблок	150	180	0,12	0,12	12,91	53,9	0,14	0,14	13,5	56,72

	Хлеб пшеничный, ржаной	50 32	64 40	1,46 2,59	0,18 1,09	8,78 13,5	43,56 71,04	1,94 3,24	0,24 1,36	11,71 16,88	58,08 88,80
Итого за обед:				22,25	18,4	80,99	576,55	29,18	21,75	105,8	733,07
ПОЛДНИК:											
392	Чай с сахаром	150	180			4,99	19,9			5,98	23,88
	Кондитерское изделие (печенье)	17,5	32, 5	1,31	2,06	13,11	72,97	2,44	3,84	24,34	135,53
45	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	60	0,69	2,09	4,09	38,45	1,03	3,13	6,13	57,65
8	Рыба солёная (порц.)	24	24	4,95	3,85		54,25	4,95	3,85		54,25
Итого за полдник:				6,95	8	22,19	185,57	8,42	10,82	36,45	271,31
Ужин:											
315	Рис отварной		130					3,09	2,09	31,43	160,16
278	Бефстроганов из отварного мяса		110					15,51	12,43	2,76	185
354	Соус сметанный		40					0,5	1,53	2,54	26,06
	Хлеб ржаной		25					2,02	0,85	10,55	55,5
376	Компот из сухофруктов		150					0,61	0,04	10,94	44,99
Итого за ужин:								21,73	16,94	58,22	471,71
Итого за день:				43,76	43,01	149,73	1162,29	77,19	68,59	258,43	1957,61



на 15 февраля 2024 года, четверг

[illegible]

Итого за обед:				20,04	15,81	67,56	487,6	24,39	20,68	87,68	628,05
ПОЛДНИК:											
400	Молоко кипячёное	150	182	4,35	4,8	7,05	88,5	5,22	5,76	8,46	106,2
458	Ватрушка с повидлом	70	70	4,38	2,66	49,25	232,17	4,5	2,68	49,35	233,2
213	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,36	0,28	62,8	5,08	4,36	0,28	62,8
Итого за полдник:				13,81	11,82	56,58	383,47	14,8	12,8	58,09	402,2
Ужин:											
400	Молоко кипячёное		150					3,09	2,09	31,43	160,16
185	Каша молочная»Гер кулес» жидкая		150					15,51	12,43	2,76	185
354	Конд.издел. (печенье)		20					0,5	1,53	2,54	26,06
	Хлеб пшеничный		22					2,02	0,85	10,55	55,5
Итого за ужин:								21,12	16,9	47,28	426,72
Итого за день:				55,73	51,68	169,44	1360,29	87,27	78,48	240,96	2054,51



на 16 февраля 2024 года, пятница

№ тех карты	Наименование блюда	Пищевые вещества									
		Вес блюда		Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценность, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Энерг. ценность, ккал
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет				3-7 лет			
ЗАВТРАК											
185	Каша овсяная молочная жидкая	130	200	5,51	6,32	19,46	156,92	8,75	9,91	28,98	240,3
394	Чай с молоком	150	180	2,67	2,94	9,31	74,18	2,8	3,09	10,52	80,81
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,48	3,92	14,71	105,7	3,29	4,03	19,59	129,9
Итого за завтрак:				10,66	13,18	43,48	336,8	14,84	17,03	59,09	451,01
ЗАВТРАК ВТОРОЙ											
399	10ч - сок	200	200	0,8	0,8	19,6	84	0,8	0,8	19,6	84
Итого за 2 завтрак:				0,8	0,8	19,6	84	0,8	0,8	19,6	84
ОБЕД:											
76	Рассольник «Ленинградский»	150	200	2,04	4,45	10,34	88,6	2,87	5,62	14,89	119,96
205	Макаронные изделия отварные (рожки) с маслом	115	150	3,67	4,51	25,06	157,8	5,23	4,67	35,79	209,4
247	Гуляш из отварного мяса	120	160	18,96	15,37	3,67	229,09	25,21	20,18	4,96	303,37
20	Салат из белокачанной капусты	40	60	0,63	2,02	3,28	33,87	0,94	2,03	5,66	44,8
372	Компот из яблок	150	180	0,12	0,12	12,91	53,9	0,14	0,14	13,5	56,72
	Хлеб пшеничный, ржаной	50 32	64 40	1,46 2,59	0,18 1,09	8,78 13,5	43,56 71,04	1,94 3,24	0,24 1,36	11,71 16,88	58,08 88,80
Итого за обед:				29,47	27,74	77,54	677,86	39,57	34,24	103,39	881,13

ПОЛДНИК:											
378	Кисель из ягод	150	180	0,15	0,05	15,54	61,92	0,17	0,05	23,86	94,58
45	Винегрет овощной	40	60	0,54	2,58	3,51	39,52	0,84	3,61	5,39	57,63
	Кондитерское изделие (вафли)	17,5	32,5	0,59	5,28	11,32	94,32	1,1	9,81	21,03	175,18
Итого за полдник:				1,28	7,91	30,37	195,76	2,11	13,47	50,28	327,39
Ужин:											
400	Молоко кипячёное		160					4,35	4,8	7,05	88,5
93	Суп молочный с макаронными изделиями		130					3,69	4,26	12,93	105,28
3	Бутерброд с маслом с сыром		50					4,21	4,03	15,16	115,39
368	Фрукт (яблоко)		90					0,36	0,36	8,82	42,3
Итого за ужин:								12,61	13,45	43,96	351,47
Итого за день:				42,21	49,63	170,99	1294,42	69,93	78,99	276,32	2095