

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ САД/ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №26

А.П.Жбанова

Приказ № 32-о/д от 29.09.2023года

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
ЗАВТРАК									
КАША ПШЕННАЯ 200/150	226,9/ 170,3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/30/110/20	400,2/ 298,5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/130	204,2/ 201,4	КАША МАННАЯ 200/150	211,6/176,1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/150	169,7/ 128,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5	116,3/ 96,9	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5	116,3/ 96,9	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/13/25/9	120,5/ 92,3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5	116,3/ 96,9	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/13/25/9	120,5/92,3
КАКАО С МОЛОКОМ 180/150	90,2/80,00	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/150	92,5/82,0	КАКАО С МОЛОКОМ 180/150	90,2/80,0	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/150	92,5/82,00	КАКАО С МОЛОКОМ 180/150	90,2/80,0
2 ЗАВТРАК									
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150/120	66,7/ 52,20	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	56,5	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150/120	64,7/52,2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	56,5	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180/. СОК 150	0/66,7
ОБЕД									
СУП - ЛАПША 200/180	256,1/ 218,4	УХА 200/180	168,8/ 134,8	БОРЩ С КАПУСТОЙ 200/180	187,2/ 152,8	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200/180	169,3/135,7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ 200/180	254,1/ 186,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220/170	294,6/ 245,4	ПЛОВ 200/160	332,6/ 285,1	ГУЛЯШ 70/50	238,4/ 202,0	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/120	143,4/ 122,8	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70/60	183,8/ 169,5
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50/40	6,50/5,90	ИКРА МОРКОВНАЯ 50/40	34,5/31,1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/110	160,1/127,4	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80/60	220,2/ 179,4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150/120	109,6/91,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180/150	42,6/38,7	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ (ЗАМОРОЖЕННЫХ) 180/150	61,00/59,5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50/40	59,5/47,6	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 50/40	37,9/33,8	ЛУК К СТОЛУ 50/30	38,5/29,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35/25	82,9/57,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35/25	82,9/57,4	КИСЕЛЬ 180/150	68,8/47,2	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180/150	76,9/68,00	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180/150	86,6/77,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36	91,8/71,2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36	89,0/71,2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20	68,9/46,0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20	68,9/46,0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/15	71,0/34,4
				ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36	89,0/71,2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36	89,0/71,2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36	89,0/71,2
ПОЛДНИК									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ 130/110	95,5/77,9	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150/130	144,2/ 120,2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200/150	214,3/170,7	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 130/25/120/15	388,0/ 303,5	КАША "ДРУЖБА" 200/150	205,2/ 175,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	61,3	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ 80/60	350,1/ 257,4	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180/150	104,8/87,3	ЧАЙ С САХАРОМ 180/150	101,7/84,8	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180/150	104,8/87,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/150	47,10/38,10	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180/150	104,8/87,3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/10	35,5/23,0	ПЕЧЕНЬЕ 30/20	150,1/83,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/10	34,4/23,0
ИТОГО	1581,9/ 1307,7		2033,1/ 1636,2		1706,1/ 1402,7		1930,6/ 1548,1		1557,4/ 1300,1

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
ЗАВТРАК									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200/150	227,9/181,3	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 125/30/115/20	400,4/296,0	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 150/130	233,7/215,7	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/150	171,4/128,9	КАША КУКУРУЗНАЯ 200/150	214,3/165,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5	116,3/ 96,9	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/13/25/9	127,7/92,3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5	116,3/96,9	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/13/25/9	120,5/92,3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5	116,3/96,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/150	92,5/82,0	КАКАО С МОЛОКОМ 180/150	90,2/80,0	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/150	92,5/82,0	КАКАО С МОЛОКОМ 180/150	90,2/80,0	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/150	92,5/82,0
2 ЗАВТРАК									
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150/120	64,7/52,2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150/120	48,8/38,8	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150/120	64,7/52,2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150/120	48,8/38,8	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150/120	64,7/52,2
ОБЕД									
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200/180	184,0/148,40	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 200/180	176,7/149,8	СУП С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/180	264,6/172,9	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200/180	176,9/146,0	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200/150	192,6/186,3
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200/160	265,7/220,6	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (КУРЫ) 80/40/60/30	178,8/155,6	РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200/160	348,6/280,3	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70/60	184,9/157,7	БИГУС 200/180	291,4/269,5
СОУС ТОМАТНЫЙ 30/20	60,9/48,6	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ 130/110	154,6/117,8	СОУС ТОМАТНЫЙ 30/20	56,0/38,6	РИС ОТВАРНОЙ 130/110	164,2/124,9	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180/150	65,9/59,5
ИКРА МОРКОВНАЯ 50/40	34,5/31,1	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 50/40	37,9/33,8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВ 50/40	59,5/47,6	СОУС ТОМАТНЫЙ 30/20	43,7/38,6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20	68,9/46,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180/150	42,6/38,7	КИСЕЛЬ 180/150	68,8/47,2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180/150	86,6/77,3	ИКРА МОРКОВНАЯ 50/40	34,5/29,4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36	89,0/71,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20	68,9/46,0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/25	68,9/57,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20	71,0/46,0	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180/150	76,9/68,0	ЛУК К СТОЛУ 50/30	38,5/29,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36	89,0/71,2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36	89,0/71,2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36	89,0/71,2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20	68,9/46,0		
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36	89,0/71,2		
ПОЛДНИК									
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/20/50/10	212,3/184,1	АССОРТИ ОВОЩНОЕ 150/130	137,4/120,8	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200/150	198,1/162,8	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 150/20/120/10	372,6/ 289,6	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ/КУРЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) 70/50	162,3/134,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130/110	129,7/111,2	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180/ СОК ФР. 150	0/66,7	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180/150	104,8/87,3	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70/60	277,7/ 220,2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/110	167,4/127,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/150	47,1/38,1	ВАФЛИ 30/20	127,4/70,8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/10	34,4/23,0	ЧАЙ	47,1/	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180/150	85,8/78,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/10	47,4/23,0							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	23,0
ИТОГО	1683,5/ 1375,1		1753,6,6/ 1423,0		1937,5/ 1584,7		2037,8/ 1629,6		1669,0/ 1423,3