

Согласованно:

Заведующий МДОАУ _____



Меню на 16.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшенная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Итого за Завтрак 1	400	12,11	11,69	63,73	408,79
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленные	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	650	23,82	25,85	85,04	665,16
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	7,58	11,33	38,24	321,90
Ужин					
Запеканка из творога со сметаной	200	29,10	20,80	24,30	297,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
Итого за Ужин	450	33,02	22,31	60,05	469,46
Итого за день	1 930	77,58	71,33	266,86	1 955,31

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____



Меню на 17.09.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Итого за Завтрак 1	400	14,52	10,35	65,00	411,27
Завтрак 2					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Обед					
Салат из свежих огурцов и помидоров	50	4,50	2,55	1,80	32,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70
Плов из птицы	200	16,20	11,33	31,93	374,88
Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,01
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	700	25,84	28,87	75,04	628,99
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	1,77	4,90	58,95	323,59
Ужин					
Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
Итого за Ужин	480	8,82	10,68	37,44	459,30
Итого за день	880	10,49	24,88	76,89	653,09

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____



Меню на 18.09.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97
Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95
Итого за Завтрак 1	405	12,38	12,62	60,40	404,86
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,54	2,26	15,07	102,72
Оладьи из печени по- кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	725	29,57	22,88	99,86	688,22
Полдник					
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Оладьи с маслом 50/5 гр.	55	4,50	7,22	22,83	174,29
Итого за Полдник	255	8,32	11,24	39,63	293,02
Ужин					
Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	45	3,38	1,30	23,13	117,90
Итого за Ужин	450	13,21	11,94	72,64	432,54
Итого за день	2 015	64,53	58,83	292,33	1 908,64

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____



Утверждаю: ген. директор
"Комбинат питания № 1"
Н. С. Зубавленко

Меню на 19.09.2024г.*

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Молочная каша "Дружба"	180	5,66	3,59	30,41	176,62
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	400	12,87	9,81	56,78	367,02
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Винегрет	50	0,69	3,09	4,23	47,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Жаркое по-домашнему	200	19,60	20,68	22,55	354,72
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,17	0,17	12,52	52,21
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	680	25,62	28,00	69,58	632,37
Полдник					
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	3,97	8,09	40,58	251,03
Ужин					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Рис отварной с овощами	130	3,22	4,78	32,17	184,51
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	19,68	104,68
Итого за Ужин	450	15,74	10,88	69,44	442,06
Итого за день	1 960	59,25	56,93	256,18	1 782,48

Согласованно:
Заведующий МДОУ _____



Меню на 20.09.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	415	10,33	13,55	45,32	344,66
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Соус сметанный	30	0,45	1,58	1,94	23,75
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	710	34,66	17,25	99,22	690,68
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	7,58	11,33	38,24	321,90
Ужин					
Зеленый горошек	50	1,53	0,10	3,25	20,12
Омлет натуральный	150	14,92	23,24	2,74	279,68
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	20,40	24,84	41,74	472,11
Итого за день	2 005	74,02	67,12	244,32	1 919,35

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____



Утверждаю: ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"
Н. С. Зубавленко

Меню на 23.09.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	190	8,44	4,61	42,59	245,65
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	405	13,08	12,07	68,66	435,74
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	5,50	5,00	3,15	60,00
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Гуляш из отварного мяса	80	11,17	11,82	3,44	164,83
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	690	27,71	23,86	97,94	697,77
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	7,58	11,33	38,24	321,90
Ужин					
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	16,80	15,59	25,10	301,10
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	20,75	17,09	60,85	473,41
Итого за день	1 975	70,17	64,50	285,49	2 018,82

Согласованно:
Заведующий МДОУ _____



Меню на 24.09.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	190	6,94	3,33	38,51	222,86
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
Итого за Завтрак 1	400	12,28	11,58	66,53	430,66
Завтрак 2					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Обед					
Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18
Плов из птицы	200	23,90	10,30	38,19	340,80
Напиток из плодов	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	670	29,96	18,06	88,62	636,71
Полдник					
Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Итого за Полдник	250	11,92	9,40	34,57	270,57
Ужин					
Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,10	1,22	21,41	109,17
Итого за Ужин	400	14,04	9,52	61,14	461,88
Итого за день	1 920	68,98	49,34	270,07	1 886,84

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____



Утверждаю: ген. директор
«Комбинат питания № 1»
Н. С. Зубавленко

Меню на 25.09.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27
Кофейный напиток с	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	400	15,17	11,62	61,55	411,67
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Борщ с капустой и	200	1,65	3,26	10,70	78,70
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67
Кисель из концентрата	180	0,02	0,00	25,87	103,58
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	680	21,17	26,38	96,91	709,88
Полдник					
Молоко кипяченое	200	5,82	6,42	9,43	118,83
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	7,57	11,32	39,63	327,33
Ужин					
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	455	16,74	18,50	57,23	462,51
Итого за день	1 965	61,70	67,97	275,12	2 001,39

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____

Утверждаю: ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"
Н. С. Зубавленко



Меню на 26.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	190	7,76	3,30	41,68	227,49
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
Итого за Завтрак 1	400	13,10	11,55	69,70	435,29
Завтрак 2					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Обед					
Салат из белокачанной	50	0,70	2,54	4,32	42,95
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64
Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	725	18,98	17,54	89,90	593,39
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	9,60	14,47	38,57	322,97
Ужин					
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	13,40	9,54	21,30	230,62
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	17,35	11,04	57,05	402,93
Итого за день	2 025	59,81	55,38	274,43	1 841,60

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____



Меню на 27.09.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша "Дружба"	190	5,98	3,79	32,10	186,44
Кофейный напиток с	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	400	10,62	11,25	58,17	376,53
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Суфле из отварного мяса с рисом	80	17,45	17,14	3,80	239,26
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,25	52,21
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	680	29,86	31,50	72,65	694,69
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96
Итого за Полдник	250	9,78	14,63	38,88	326,36
Ужин					
Салат из свеклы с черносливом	50	0,72	2,58	8,34	59,38
Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,46	5,27	29,00	181,25
Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	28,74	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	8,95	9,30	91,78	486,57
Итого за день	1 960	60,26	66,83	281,28	1 974,15