

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 01.04.2023г
 для организации питания детей в МКДОУ Черноборский детский сад "Светлячок"
 весна-лето

Шопина Л.И.
 03.04.2023 г



№. рецепта	Наименование блюда	ВЫХОД. Г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	1 день	3	4	5	6	7
43	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	6,33,	8,9	25,49	207,38
253	кофейный напиток	150/200	2,79	3,19	19,7	118,69
	хлеб пшеничный	20/30	2,28	0,24.	14,58	71,4
	ИТОГО		10,01	12,09	74,32	498,25
второй завтрак	Сок фруктовый(или фрукты)	100/95	0,95	0,00.	22,23	89,3
обед						
40	Суп рыбный из консервов	150/200	5,93	3,32	14,52	111,68
194	Отварные макаронные изделия	120/150	3,68	3,53	23,55	140,73
161	печень говяжья по - строгоновски	60/80	19,93	24,74	4,02	316,37
241	компот из сухофруктов +вита С	150/200	0,56		27,89	113,79

	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	ИТОГО:		37,32	36,94	130,76	911,84
ПОЛДНИК						
	икра кабачковая	40/60	0,8	4,0	7,3	55,00
110	омлет натуральный	80/100	10,24	12,5	5	118,4
260	чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	хлеб пшеничный	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	ИТОГО:		14,19	19,05	42,29	306,42
	всего за 1 день		96,5	68,08	247,37	1716,51
завтрак. 2 день						
88	кашаманная молочная	150/200	6,53	7,03	38,78	244,92
249	какао на молоке	150/200	7,14	5,04	32,73	195,71
	хлеб пшеничный	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	Масло сливочное	5	4,94	6,52	14,55	28,36
	ИТОГО:		20,81	12,31	86,09	540,39
второй	сок фруктовый(или	100¥95	0,95	0,00	22,23	89,3

завтрак	фрукты)								
обед	огурец свежий	20/40	0,8	0,1	3,4	14,00			
27	борщ со сметаной м/б	150/200	1,52	5,33	8,65	88,89			
206	Картофельное пюре	120¥150	2,13	4,04	15,53	106,97			
144	Рыба запеченная в томате с овощами	60/80	14,52	8,03	7,51	160,29			
241	напиток шиповника + витамин С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18			
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8			
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32			
	ИТОГО:		25,25	20,56	102,47	636,85			
полдник	ватрушка с творожным фаршем	50/100	8,25	5,2	26,41	185,53			
	кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4			
	ИТОГО:		18,15	11,16	40,81	307,93			
	всего на 2 день		64,21	44,03	251,6	1574,47			
завтрак	3 день								
96	каша пшеничная молочная	150/200	6,04	7,27	34,29	227,16			
255	Кофейный напиток	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31			
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4			

	И Т О Г О :		13,2	17,37	53,67	396,87
В Т О Р О Й завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100¥95	0,95	0	22,23	89,3
о б е д						
15	салат из свежих помидоров или огурцов	40/60	0,36	5,04	1,5	51,8
36	суп гороховый на кур/б	150/200	6,82	4,3	28,74	182,06
153	жаркое по домашнему	120¥150	24,76	19,98	28,29	392
233	кисель + вит С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	И Т О Г О :		38,75	31,05	138,59	987,46
П О Л Д Н И К						
128	пудинг из творога запеченный	60/80	25,17	9,01	40,96	147,22
218	Молоко сгущенное	15¥20	1,2	4,5	5,16	68,9
	кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4
	И Т О Г О :		35,37	19,47	60,52	338,52
	В с е г о з а 3 д е н ь		87,27	62,85	230,55	1722,85

завтрак	4 день								
93	Каша овсяная геркулес молочная	150/200	6,33	8,9	25,49				207,38
253	Какао на молоке	150/200	2,6	1,79	18,84				102
	Хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58				71,4
	сыр (порциями)	10	4,94	6,52	14,55				137,2
	ИТОГО:		16,15	17,45	73,46				517,98
второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100Y95	0,95	0	22,23				89,3
обед									
	Салат из свежих овощей помидоров	40/60	2,5	0	12				55,8
38	суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	2,91	2,29	21,02				116,38
150	Голубцы ленивые	120Y150	5,61	5,72	4,21				90,6
242	компот из яблок с лимоном+вит С	150/200	0,11	0,00	21,07				84,69
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92				104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36				68,32
	ИТОГО:		22,01	16,78	103,36				520,59
полдник									
	яйцо вареное	1	3,35	3,04	0,18				41,45
	Кондитерские изделия	30Y40	6,8	18,6	65,6				210,1
263	Чай с сахаром	150/200	0,07	0,01	15,31				61,62
	ИТОГО:		17,04	10,32	53,89				313,17

	всего на 4 день		51,28	44,32	238,52	1441,04
завтрак	день 5					
98	каша рисовая молочная	150/200	7,29	6,88	41,42	271,32
253	Кофейный напиток	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58	71,4
	ИТОГО:		12,39	12,79	130,31	458,33
второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100¥95	0,95	0	22,23	89,3
обед						
15	Салат из свежей капусты огурцов и помидоров	40/60	0,43	5,03	1,67	52,08
32	Рассольник	150/200	4,02	9,04	25,9	119,68
81	свекла тушеная в молочном соусе	120/150	2,92	4,82	12,43	101,62
152	Котлета мясная	60/80	7,72	18,18	0,31	195,92
241	Компот из сухофруктов + витамин С	150/200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32

ПОЛДНИК	ИТОГО:		55,11	65,45	107,3	918,33
129	Сырники из творога с повидлом	60/100 ¥20	27,12	5,24	44,67	334,32
263	Чай со сгущенным молоком	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	ИТОГО:		32,34	9,74	50,74	428,82
	всего за 5 дней		101,09	88,28	317,93	1805,48
завтрак	день 6					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5,58	6,12	19,73	156,8
253	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102
	хлеб пшеничный	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	ИТОГО:		10,58	14,68	53,27	330,2
второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100¥95	0,95	0	22,23	89,3
обед						
42	Суп крестьянский на к/б	150/200	1,85	6,19	12,34	112,47
186	каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,82	3,62	30	175,87
	Печень говяжья по-строгановски	70¥90	19,93	24,74	4,02	316,37

241	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + ВИТАМИН С	150/200	0,56			27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2		19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48		13,36	68,32
	ИТОГО:		18,35	30,92		82,91	891,62
	ПОЛДНИК						
	икра кабачковая	40/60	1,6	6,3		7,4	90,8
	яйцо вареное	1	12,9	11,6		0,8	160
260	чай с лимоном	150/200	0,07	0,01		15,31	61,62
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2		19,92	104,8
	ИТОГО:		21,89	22,73		59,99	417,22
	ВСЕГО ЗА БДЕНЬ		50,82	68,33		196,17	1728,24
	ЗАВТРАК						
99	каша ячневая молочная	150/200	7,23	6,67		39,54	246,87
249	какао на молоке	150/200	7,14	5,04		32,73	195,71
	масло сливочное	5	0,07	6,53		0,13	59,49
	ИТОГО:		16,72	18,48		86,98	573,47
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	сок фруктовый(или фрукты)	100¥95	0,95	0		22,23	89,3

обед									
39	суп картофельный с клецками	150/200	7,44	5,85	14,33				139,73
81	свекла тушеная в молочном соусе	120/150	2,92	4,82	12,43				101,62
159	Кнели из говядины	50У60	10,78	12,91	3,96				175,15
№.241	компот из сухофруктов + витамин С	150/200	0,56	0,00	27,89				113,9
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92				104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36				68,32
	ИТОГО:		33,78	25,76	121,06				795,39
Полдник									
11	Салат из моркови с зеленым горошком	40У60	0,95	5,06	3,13				61,88
	Кондитерские изделия		6,8	18,6	65,6				210,1
	кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07				94,5
	ИТОГО		9,86	9,34	47,22				366,48
	всего за 7 дней		60,36	113,94	255,26				1824,64

1	Винегрет овощной	40¥60	0,63	5,07	4,16	64,63
233	Кисель + витамин С	150¥200	1,36	-	29,02	116,19
	хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58	71,4
	Итого:		4,27	5,31	47,76	252,22
	Всего на 8 день		44,84	52,26	211,3	1266,28
	завтрак					
	день 9					
85	каша пшеничная молочная	150/200	9,8	13,94	41,73	331,58
263	Чай со сгущенным молоком	150/200	1,4	1,6	17,34	89,32
	хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58	71,4
	Итого:		19,22	19,22	89,04	492,3
	второй завтрак					
	сок фруктовый (или фрукты)	100¥95	0,95	0	22,23	89,3
	обед					
5	салат из свежих огурцов и помидоров	40/60	1,11	5,51	1,7	60,87
47	суп лапша по домашнему с кур	150/200	1,96	3,91	11,13	87,5
77	Рагу из овощей	120¥150	3,72	14,87	22,57	238,99

181	Птица отварная	50¥60	15,6	15,6	0,83	207,74
241	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + ВИТ С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	ИТОГО:		22,25	26,3	87,84	882,01
	ПОЛДНИК					
	Булочка домашняя	60¥90	4,37	7,07	36,8	228,2
	Кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	ИТОГО:		9,59	11,57	42,87	322,7
	ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ					
	завтрак					
84	каша Дружба	150/200	6,55	8,33	35,09	241,11
254	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102,00
	хлеб пшеничный	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		43,59	50,02	205,77	1786,31