

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №21 «Колосок»



Перспективное меню на осенне-зимний период 2024 год

Наименование блюда	Выход	Химический состав, г			Минеральные вещества мг								Витамины						Энергетическая ценность ккал
		белки	жиры	углевод о ды	Na натрий	K калий	Ca кальций	Mg магний	Fe железо	A	B	E	PP	C					
															Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,05	4,17	24,08	37,4	759,3	16,2	30,7	1,36	20	0,16	1,11	1,64	21,98	137,2			
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	184,4	54,8	70,8	9,2	0,64	0	0,032	0	0,64	0	78			
	Сельдь с луком	80	12,8	14,3	0,8	6741,3	116,8	27,5	53,64	2,124	0,01	0,026	0,25	0,206	0,8	204			
II завтрак	чай	180	0,04	0,01	6,99	0,2	5,2	8,0	0,9	0,19	0	0,00	0	0,0	0,0	28			
	Сок фруктовый	100	0,6	0	12,5	8	130	7,9	7	4,8	0	0	0	0,1	2	50,0			
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,96	3	5,06			24,48		0,34		0,01			14,7	51,03			
	Борщ с мясом	200	3,9	2,9	5,4	60,6	284,0	24,5	18,3	0,8	3,0	0,004	0,7	1,02	6,2	128,0			
	Котлета рубленая	80	14,9	10,9	60,2	133,02	306,3	30,84	22,95	5,09	0,015	0,103	0,447	3,538	0,16	183			
	Каша гречневая	150	4,4	5	23,8	23,8	77,45	20,35	27,45	9,31	0,02	0,151	0,12	1,476	0	152			
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	184	141,6	18,4	1,28	2	0,07	2	1,28	2	156			
	Компот из сушеных фруктов	200	2,2	0,1	138,84	12,8	582,4	159,1	20,0	6,24	0	0,001	0			56,5			
Подник	Вареники ленивые (отварные)	150	30,08	27,4	161,16											786,2			
	Ряженка	10	23,55	18,45	23,35	73,35	124,0	156,35	33,95	8,15	0,2	0,093	0,62	1,096	0,43	351,22			
	Итого:	200	4,0	8,0	9,22											132			
		27,55	26,45	32,57												483			
		77,13	73,05	268,13												1804,2			

Наименование блюда	Выход	Химический состав, г			Минеральные вещества мг							Витамины					Энергетическая Ценность ккал
		Белки	Жиры	Углево ды	Na натрий	K калий	Ca кальций	Mg магний	Fe железо	A	B	E	PP	C			
Завтрак	Суп молочный манный	80	7,4	15,2	0	447	142,2	17,4	12	1,02	0	0	0	0	0	166	
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,3	7,2	14,5	188	56,64	72,56	0,44	11,84	0,047	0,032	0,18	0,64	0	138	
	Чай с сахаром	200	5,8	5,2	24,8	100,006	293,1	242,014	28,04	0,2056	0,04	0,062	0	0,2015	2	164	
			17,5	31,4	46,7											164	
II завтрак	Яблоки бананы, сахарники	100	0,6	0	12,5	8	130	7,9	7	4,8	0	0	0	0,1	2	50,0	
			0,6	0	12,5											50,0	
обед	Суп на м/б гороховый	200	2,6	3,7	18,1	20,16	338,26	34,82	16,388	7,303	0,012	0,414	0,256	0,523	25,56	468,997	
	Рыбы запеченная с овощами в томате	100	14,33	4,4	6,06	151,22	545,84	26,94	54,17	5,248	2,471	0,22	0,777	0,73	12,4	120,5	
	Макаронны отварные	150	3,2	4,2	25	24,84	476,72	43,18	24,72	6,11	6,03	0,49	0,164	0,734	13,5	146	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	22,2	3,12	87,36	1,89	9	2,286	0	0,003	0	0,135	0,3	86	
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	184	141,6	18,4	1,28	2	0,07	2	1,28	2	156	
			28,305	21	108,22											1074,7	
Полдник	Ййцо отварное	100	7,68	4,6	13,06	71,43	260,29	138,6	34,2	2,24	0,08	0,15	0,2	1,2	1,1	261,4	
	Чай с сахаром	200	8,6	2,0	15,37	100	292	240	28	1,56	0,04	0,6	0,14	0,28	1,4	117,5	
	Хлеб с каб. икрой																
	Итого:		16,28	6,6	28,43											378,9	
			62,685	59	195,85											2037,6	

Наименование блюда	Выход	Химический состав, г			Минеральные вещества мг							Витамины					Энергетическая ценность ккал
		Белки	жиры	углево ды	Na натрий	K калий	Ca кальций	Mg магний	Fe железо	A	B	E	PP	C			
З-ый день																	
	Завтрак	Запеканка творожная со сметанным соусом	60	7,2	9	2,2	155,08	199,09	100,46	17,69	6,5	0,626	0,152	2,071	3,963	0,4	118
		Чай с сахаром	200	5,8	5,2	24,8	100,006	293,1	242,014	28,04	0,2056	0,04	0,062	0	0,2015	2	164
				16,3	21,4	41,5											420
II завтрак		Яблоко бананы	100	0,6	0	12,5	8	130	7,9	7	4,8	0	0	0	0,1	2	50,0
				0,6	0	12,5											50,0
обед		Суп на м/б с макаронами	200	2,6	3,7	18,1	20,161	338,26	34,82	16,388	7,303	0,012	0,414	0,256	0,523	25,56	112
		Плов из отварной курицы	70	19,4	12,2	96	75,60	308,2	52,64	24	6,504	0,29	0,092	0,263	3,929	0	206
		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	22,2	3,12	87,36	1,89	9	2,286	0	0,003	0	0,135	0,3	86
		Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	184	141,6	18,4	1,28	2	0,07	2	1,28	2	156
		Хлеб ржаной															
		Чай с сахаром	200	8,6	2,0	15,37	100	292	240	28	1,56	0,04	0,6	0,14	0,28	1,4	117,5
ПОЛДНИК				26,6	26,4	101,5											760
		Суп молочный манный		62,8	72,2	185,37											1653,5
		Чай с сахаром															
		Итого															

5,03

Наименование блюда	Выход	Химический состав, г			Минеральные вещества мг							Витамины					Энергетическая ценность ккал
		Белки	жиры	углево ды	Na натрий	K калий	Ca кальций	Mg магний	Fe железо	A	B	E	PP	C			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	45	5,7	5,2	0,3	134	140	55	12	2500	0,6	0,14	2,0	2,2	0	70,7	
		50	0,9	3	6,6	44,735	15,03	19,27	22,36	2,835	0	0,01	0	0,1	5,2	56	
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,3	7,2	14,5	188	56,64	72,56	0,44	11,84	0,047	0,032	0,18	0,64	0	138	
	чай	200	5,8	5,2	24,8	100,006	293,1	242,014	28,04	0,2056	0,04	0,062	0	0,2015	2	164	
				15,7	15,4	46,2										428,7	
Позавтрак	Бананы(яблоки)	100	0,6	0	12,5	8	130	7,9	7	4,8	0	0	0	0,1	2	50,0	
			0,6	0	12,5											50,0	
Обед	Салат из вар. Свеклы, и вар. Моркови, квашенной капусты	50	1	3,8	7,4	35,145	207,14	12,69	5,723	2,662	0,006	0,0332	0,025	0,111	2,99	66	
	Борщ на м/б	200	2,1	3,7	18,4	7,21	207,78	10,87	18,118	4,626	0,012	0,238	0,144	0,564	5,83	112	
	Котлета рубленая из говядины	200	14,2	10,8	18,6	55,271	522,96	73,3	24,3	6,649	57,612	0,308	0,636	3,323	64,15	227	
	Каша пшениная																
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	22,2	3,12	87,36	1,89	9	2,286	0	0,003	0	0,135	0,3	86	
Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	184	141,6	18,4	1,28	2	0,07	2	1,28	2	156		
Хлеб ржаной																	
		24,4	19,5	95,4												647	

6.03

Подлинник	Булочка домашняя или (Сырники со сметанным соусом) какао	100	7,6	7,9	37	69,67	231,41	136,68	32,92	7,479	0,104	0,144	0,294	1,204	1	242
		200	0,209	0,1	15,003	0,276	6,63	1,394	1	0,1766	0	0,0005	0	0,017	0,4	58
			7,809	8	52,003											300
	Итого:		48,509	42,9	206,103											1425,7

Наименование блюда	Выход	Химический состав, г						Минеральные вещества мг								Витамины						Энергетическая ценность ккал
		белки	жиры	углево ды	Na натрий	K калий	Ca кальций	Mg магний	Fe железо	A	B	E	PP	C								
Завтрак	Суп молочный	200	26,2	6,5	33,5	94,42	300,16	227,04	33,22	6,61	0,051	0,06	0,467	0,822	1,84	215						
	Рисовый																					
	Хлеб пшеничный с маслом (повидлом)	40/8	3,3	7,2	14,5	188	56,64	72,56	0,44	11,84	0,047	0,032	0,18	0,64	0	138						
	чай	200	5,8	5,2	24,8	100,006	293,1	242,014	28,04	0,2056	0,04	0,062	0	0,2015	2	164						
П завтрак	Яблоки, бананы, апельсины	100	0,4	2	10,2	23,4	223,2	14,4	8,1	0,54	2	0,03	2	0,28	14,4	42						
			0,4	2	10,2											517						
Обед	Салат из отварной моркови	50	0,7	3,1	4,6	20,815	124,85	17,73	4,68	2,315	3,64	0,036	0,29	0,104	2,08	48						
	Суп на м/б пшениный	200	2,6	3,7	18,1	20,161	338,26	34,82	16,388	7,303	0,012	0,414	0,256	0,523	25,56	112						
	Каша рассыпчатая ячневая	130	3,8	4,4	21,2	6,45	70,15	13,1	5,25	8,92	0,02	0,0905	0,12	0,426	0	135						
	Рыба тушеная с овощами	70	11,25	5,6	6,45	185,7	123,95	123,78	52,645	2,883	0,093	0,1055	0,35	1,192	5,53	116						
	Соус томатный	40	0,575	3,6	3,46	7,8	119,72	11,74	9,58	5,55	0,012	0,57	0,539	0,523	6,6	49,1						
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	22,2	3,12	87,36	1,89	9	2,286	0	0,003	0	0,135	0,3	86						
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	184	141,6	18,4	1,28	2	0,07	2	1,28	2	156						
	Хлеб ржаной																					
Подник			26,025	21,6	104,81											702,1						
	Ййцо отварное	80	7,4	15,2	0	447	142,2	17,4	12	1,02	0	0	0	0	0	166						
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,3	7,2	14,5	184,4	54,8	70,8	9,2	0,64	0	0,032	0	0,64	0	78						
	Какао	200	5,8	5,2	24,8	100,006	293,1	242,014	28,04	0,2056	0,04	0,062	0	0,2015	2	164						
			20,9	32,6	63,1											482,78						
	Итого:		82,625	75,1	250,91											1743,88						

Наименование блюда	Выход	Химический состав, г			Минеральные вещества мг							Витамины					Энергетическая ценность ккал
		Белки	жиры	углево ды	Na натрий	K калий	Ca кальций	Mg магний	Fe железо	A	B	E	PP	C			
Завтрак	Каша рисовая молочная			18,4	67,96	142,73	146,92	25,83	2,74	0,176	0,097	0,53	1,091	0,4	221		
	Вафли	50	1,4	4,6	2,2	25,12	69,82	57,48	13,66	0,064	0,031	0,0152	0	1,772	0,43	57	
	Чай	200	5,7	5	25,2	100,008	292,03	242,001	28	0,2128	0,04	0,06	0	0,248	2	163	
II завтрак	Яблоки свежие, Бананы Апельсины	100	0,4	2	10,2	23,4	223,2	14,4	8,1	0,54	2	0,03	2	0,28	14,4	441	
	Салат из квашенной капусты	50	0,5	3	4,6	309,915	24,05	77,33	7,2	2,655	1	0,026	0,03	0,23	9	42	
Обед	Борщ на м/б со сметаной	200	2,4	3,9	17,9	9,19	212,07	9,66	17,128	5,198	0,012	0,271	0,144	0,515	5,83	313	
	Гуляш из говядины	230	18,23	14,9	14,05	79,33	928,05	656,65	40,03	11,92	91,22	0,5445	1,379	4,866	11,7	264,5	
	Макаронны отварные																
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	22,2	3,12	87,36	1,89	9	2,286	0	0,003	0	0,135	0,3	86	
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	184	141,6	18,4	1,28	2	0,07	2	1,28	2	156	
	Хлеб ржаной																
	Хлеб пшеничный с повидлом.(вафли)	115/10	16,3	14,8	18,7	73,35	124,05	156,35	33,95	8,15	0,2	0,0935	0,62	1,096	0,43	867,6	
Какао с молоком	200	5,8	5,2	24,8	100,006	293,1	242,014	28,04	0,2056	0,04	0,062	0	0,2015	2	164		
Итого:		79,9	70,3	200,9											436	1786,6	

11.03

Наименование блюда	Выход	Химический состав, г			Минеральные вещества мг							Витамины					Энергетическая ценность ккал
		Белки	жиры	углево ды	Na натрий	K калий	Ca кальций	Mg магний	Fe железо	A	B	E	PP	C			
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	80	7,4	15,2	0	447	142,2	17,4	12	1,02	0	0	0	0	0	166	
		50	1	3,8	7,4	35,145	207,14	12,69	5,723	2,662	0,006	0,0332	0,025	0,111	2,99	66	
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/8	3,3	7,2	14,5	188	56,64	72,56	0,44	11,84	0,047	0,032	0,18	0,64	0	138	
	Чай с сахаром	200	5,8	5,2	24,8	100,006	293,1	242,014	28,04	0,2056	0,04	0,062	0	0,2015	2	164	
II завтрак	Яблоки, бананы, апельсины, сухарики	100	0,6	0	12,5	8	130	7,9	7	4,8	0	0	0	0,1	2	534	
			0,6	0	12,5											50,0	
Обед	Хлеб ржаной	50	0,5	3	4,6	309,915	24,05	77,33	7,2	2,655	1	0,026	0,03	0,23	9	48,1	
	Суп на м/б гороховый	200	2,6	3,7	18,1	20,16	338,26	34,82	16,388	7,303	0,012	0,414	0,256	0,523	25,56	468,997	
	Рыбы запеченная с овощами в томате	100	14,33	4,4	6,06	151,22	545,84	26,94	54,17	5,248	2,471	0,22	0,777	0,73	12,4	120,5	
	Каша рисовая	150	3,2	4,2	25	24,84	476,72	43,18	24,72	6,11	6,03	0,49	0,164	0,734	13,5	146	
	Соус томатный	40	0,575	3,6	3,46	7,8	119,72	11,74	9,58	5,55	0,012	0,57	0,539	0,523	6,6	49,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	22,2	3,12	87,36	1,89	9	2,286	0	0,003	0	0,135	0,3	86	
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	184	141,6	18,4	1,28	2	0,07	2	1,28	2	156	
			28,305	21	108,22											1074,7	
	Подник	Яйцо отварное	100	7,68	4,6	13,06	71,43	260,29	138,6	34,2	2,24	0,08	0,15	0,2	1,2	1,1	261,4
		Хлеб с каб. Икрой (или с маслом)	200	8,6	2,0	15,37	100	292	240	28	1,56	0,04	0,6	0,14	0,28	1,4	117,5
	К																

Наименование блюда	Выход	Химический состав, г				Минеральные вещества мг							Витамины					Энергетическая Ценность ккал
		белки	жиры	углево ды	Na	K	Ca	Mg	Fe	A	B	E	PP	C				
Завтрак	Запеканка творожная со сметанным соусом	60	7,2	9	2,2	155,08	199,09	100,46	17,69	6,5	0,626	0,152	2,071	3,963	0,4	118		
	Чай с сахаром	200	5,8	5,2	24,8	100,006	293,1	242,014	28,04	0,2056	0,04	0,062	0	0,2015	2	164		
II завтрак	Какао, вафли	100	0,6	0	12,5	8	130	7,9	7	4,8	0	0	0	0,1	2	50,0		
	Суп на м/б гороховый	200	2,6	3,7	18,1	20,161	338,26	34,82	16,388	7,303	0,012	0,414	0,256	0,523	25,56	112		
обед	Плов из отварной курицы	70	19,4	12,2	96	75,60	308,2	52,64	24	6,504	0,29	0,092	0,263	3,929	0	206		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	22,2	3,12	87,36	1,89	9	2,286	0	0,003	0	0,135	0,3	86		
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	184	141,6	18,4	1,28	2	0,07	2	1,28	2	156		
	Хлеб ржаной																	
Полдник	Суп молочный манный		26,6	26,4	101,5											760		
	Чай с сахаром		62,8	72,2	185,37											1653,5		
	Итого																	

Наименование блюда	Выход	Химический состав, г						Минеральные вещества мг							Витамины					Энергетическая ценность ккал
		Белки	жиры	углево ды	Na натрий	K калий	Ca кальций	Mg магний	Fe железо	A	B	E	PP	C						
Завтрак	Запеканка творожная со сметанным соусом	60	7,2	9	2,2	155,08	199,09	100,46	17,69	6,5	0,626	0,152	2,071	3,963	0,4	118				
	Чай с сахаром	200	5,8	5,2	24,8	100,006	293,1	242,014	28,04	0,2056	0,04	0,062	0	0,2015	2	164				
II завтрак	Какао, вафли	100	0,6	0	12,5	8	130	7,9	7	4,8	0	0	0	0,1	2	50,0				
			0,6	0	12,5											50,0				
обед	Суп на м/б гороховый	200	2,6	3,7	18,1	20,161	338,26	34,82	16,388	7,303	0,012	0,414	0,256	0,523	25,56	112				
	Плов из отварной курицы	70	19,4	12,2	96	75,60	308,2	52,64	24	6,504	0,29	0,092	0,263	3,929	0	206				
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	22,2	3,12	87,36	1,89	9	2,286	0	0,003	0	0,135	0,3	86				
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	184	141,6	18,4	1,28	2	0,07	2	1,28	2	156				
	Хлеб ржаной																			
полдник	Суп молочный манный		26,6	26,4	101,5											760				
	Чай с сахаром		62,8	72,2	185,37											1653,5				
	Итого																			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884168

Владелец Ищенко Ирина Викторовна

Действителен с 01.09.2024 по 01.09.2025