

Согласовано
Директор МБОУ НШДС №105
Закирова Т.В.

Утверждено
Директор ООО "Трест общественного питания"
Афоничев И.Д.

МЕНЮ

3-7 лет

Дата: 30.08.2024

5 день

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,58	0,29	26,52	165,01
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81
Итого за 'Завтрак'			13,76	7,36	11,45	2,03	69,53	429,17
10:00								
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
Обед								
1/1	Горошек зеленый	50	1,52	0	2,06	2,06	5,59	42,103
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,32	0	2,17	1,93	6,67	49,315
11/8	Печень в молочном соусе	70	9,79	9,5	5,3	2,14	3,63	101,18
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,75
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,802
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			20,96	9,53	13,35	7,28	95,26	574,72
Полдник								
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	2	4,68	0,6	29,26	185,88
18/10	Кисель из концентрата	180	0,1	0	0,04	0,04	24,27	94,99
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,47	0,79	3,29	3,04	28,15	159,2
Итого за 'Полдник'			11,24	2,79	8	3,67	81,68	440,07
Итого за день			46,46	19,67	32,9	12,98	256,8	1487,2

Согласовано
Директор МБОУ НШДС №105
Закирова Т.В.

МЕНЮ

3-7 лет

Утверждено
Директор ООО "Трест общественного питания"
Афоничев И.Д.

Дата: 29.08.2024

4 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,68	12,42	12,72	0	2,03	168,98
27/10	Чай	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81
13/12	Булочка ванильная	60	5,2	1,14	4,66	0,53	33,9	196,77
Итого за 'Завтрак'			20,02	13,56	18,59	1,75	66,11	507,58
10:00								
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за '10:00'			0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Обед								
28/3	Икра из кабачков	50	0,93	0	4,36	0,15	4,85	59,981
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,46	0	4,95	4,42	9,35	85,475
12/8	Гуляш из мяса	70	8,12	7,62	18,74	0,06	3,73	215,31
3/4	Каша гречневая вязкая	130	3,96	0,03	3,34	1,03	20,66	123,27
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,585
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
Итого за 'Обед'			17,7	7,64	31,78	6,05	74,83	635,14
Полдник								
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе ттк	70	9,18	8,35	16,12	0,07	5,06	202,45
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,59	0,03	2,58	0,57	29,56	159,41
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452
Итого за 'Полдник'			17,9	10,93	23,5	0,66	62,96	532
Итого за день			56,02	32,14	74,28	8,86	215,5	1723,4

Согласовано:
 Директор МБОУ НШДС №105
 Закирова Т.В.

МЕНЮ
 3-7 лет

Утверждено:
 Директор ООО "Трест общественного питания"
 Афоничев И.Д.

Дата: **28.08.2024**

3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,51	2,59	6,29	0,27	28,91	189,17
27/10	Чай	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
Итого за 'Завтрак'			6,97	2,67	14,46	1,19	53,89	370,11
10:00								
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
Обед								
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	50	0,58	0	2,98	2,98	5,47	48,476
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	11,9	11,14	4,11	0,09	5,61	107,32
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	114,91
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,85	34,794
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			21,81	11,61	12,8	6,04	84,52	532,59
Полдник								
18/10	Кисель из концентрата	180	0,1	0	0,04	0,04	24,27	94,99
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,87	2,16	5,99	0,97	25,86	174,76
-	Хлеб витаминизированный	12	0,79	0	0,08	0,08	5,63	26,868
Итого за 'Полдник'			6,75	2,16	6,1	1,08	55,75	296,62
Итого за день			36,03	16,45	33,46	8,32	204,5	1242,6

Согласовано:
 Директор МБОУ «НШДС №105»
 Закирова Т.В.

Утверждено:
 Директор ООО «Грест общественного питания»
 Афоничев И.Д.

МЕНЮ

3-7 лет

Дата: **27.08.2024**

2 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
15/5	Запеканка из творога с рисом	130	18,59	18,4	12,92	2,78	23,33	285,47
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,219
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
-	Батон	45	3,47	0	1,35	1,35	23,99	121,28
Итого за 'Завтрак'			22,25	18,44	17,91	4,15	65,52	509,3
10:00								
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за '10:00'			0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Обед								
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,932
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,99	0	4,01	4,01	17,5	118,12
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,201
4/8	Плов из мяса	150	10,38	8,16	17,37	6,39	27,53	306,91
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,21	0	0,09	0,09	17,54	66,886
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,585
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
Итого за 'Обед'			18,44	8,16	24,88	13,92	87,58	634,31
Полдник								
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,197
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2,99	2,94	6,04	0	8,56	98,128
-	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78
Итого за 'Полдник'			7,23	5,78	9,33	0,15	32,38	238,1
Итого за день			48,32	32,38	52,52	18,62	197,1	1430,4

Согласовано:
 Директор МБОУ НШДС №105
 Закирова Т.В.

Утверждено:
 Директор ООО "Трест общественного питания"
 Афоничев И.Д.

МЕНЮ
 3-7 лет

Дата: 26.08.2024

1 день

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,975
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,851
Итого за 'Завтрак'			8,38	2,42	12,59	1,51	54,22	361,75
10:00								
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
Обед								
28/3	Икра из кабачков	50	0,93	0	4,36	0,15	4,85	59,981
2/2	Борщ со сметаной	180	1,54	0	3,78	3,76	9,16	73,859
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	7,42	6,74	6,22	0,81	4,64	104,35
8/11	Соус красный основной	40	0,39	0	1,48	1,77	2,86	25,632
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	16,46	62,115
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			20,45	6,77	19,43	7,75	98,66	635,06
Полдник								
5/9	Тефтели из мяса кур	50	7,42	6,74	6,22	0,81	4,64	104,35
11/3	Капуста тушеная	130	3,03	0	2,47	2,81	15,04	87,634
23/12	Манник	30	1,96	0,55	2,31	1,5	17	95,083
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,802
Итого за 'Полдник'			12,48	7,29	11,02	5,14	46,52	324,87
Итого за день			41,81	16,48	43,14	14,41	209,7	1364,9