

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

МЕНЮ

3-7 лет

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

Дата: 06.09.2024

10 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	5,08	2	4,47	0,44	28,62	170,94
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,197
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
			10,69	4,84	8,68	1,51	61,72	360,47
Итого за 'Завтрак'								
10:00								
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
Итого за '10:00'								
Обед								
1/1	Горошек зеленый	50	1,52	0	2,06	2,06	5,59	42,103
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	0	4,72	4,13	12,32	96,514
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	50	5,65	5,11	10,78	0,05	3,21	132,68
8/11	Соус красный основной	40	0,39	0	1,48	1,77	2,86	25,632
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,318
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,365
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,683
			17,39	5,66	23,45	9,27	96,55	649,88
Итого за 'Обед'								
Полдник								
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	100	6,91	5,81	5,72	1,1	6,51	100,52
27/10	Чай	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022
-	Хлеб витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452
			10,47	5,81	7,89	1,31	44,78	286,16
			39,05	16,3	40,12	12,09	213,3	1339,8
Итого за 'Полдник'								
Итого за день								

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

МЕНЮ

3-7 лет

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

Дата: **05.09.2024**

9 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								
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,47	0,99	24,41	156,33
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,802
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35/5/10	5,5	2,97	7,28	0,3	15,71	152,34
Итого за 'Завтрак'			10,48	4,73	11,78	1,31	49,95	346,47
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								
28/3	Икра из кабачков	50	0,93	0	4,36	0,15	4,85	59,981
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,31	0	1,76	1,76	16,99	91,723
4/9	Плов из мяса кур	150	13,74	11,3	11,15	1,63	28,75	269,51
18/10	Кисель из концентрата	200	0,11	0	0,04	0,04	26,96	105,54
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,365
-	Хлеб ржаной	32	2,11	0	0,38	0,38	13,34	61,882
Итого за 'Обед'			21,51	11,3	17,93	4,19	107,3	667
Полдник								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,58	0,29	26,52	165,01
3/10	Компот из яблок	180	0,32	0	0,32	0,32	17,95	71,963
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,585
Итого за 'Полдник'			6,09	2,12	4,99	0,7	51,51	270,56
Итого за день			38,48	18,15	35,1	6,61	220,4	1332,7

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

МЕНЮ

3-7 лет

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

Дата: **04.09.2024**

8 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								
2/5	Запеканка рисовая с творогом	140	9,38	7,22	7,27	1,82	34,04	239,29
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0	0,02	0,02	4,95	19,219
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81
Итого за 'Завтрак'			13,98	8,66	10,19	3,04	71,41	429,8
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								
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,066
12/8	Гуляш из мяса	70	8,12	7,62	18,74	0,06	3,73	215,31
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	23,84	142,23
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,016
-	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'			19,37	7,65	27,41	6,04	82,61	633,81
Полдник								
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	2,25	4,89	0,38	19,81	137,12
28/10	Чай с лимоном	200	0,53	0	0,11	0,01	15	61,27
-	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78
Итого за 'Полдник'			5,6	2,25	5,12	0,53	44,19	243,17
Итого за день			39,45	18,55	42,83	9,61	208,5	1350

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Начальная школа-детский сад №105 имени Героев Советского Союза»
 Согласовано: Директор МБОУ НШДС №105
 Закирова Т.В.

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

МЕНЮ

3-7 лет

Дата: **03.09.2024**

7 день

Но-мер рец.	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								
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	2,59	8,21	2,19	30,75	221,2
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,298
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
Итого за 'Завтрак'			12,33	5,22	11,94	3,26	53,86	367,89
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
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0	4,34	4,33	15,02	104,94
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
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	23,55	141,42
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	13,14	50,162
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,365
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
Итого за 'Обед'			18,95	7,32	19,73	11,24	96,8	627,15
Полдник								
18/7	Тефтели рыбные в соусе	70	7,05	6,19	4,95	1,07	6,66	99,151
42/3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,4	0	1,26	1,26	25,92	132,2
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66
23/12	Манник	30	1,96	0,55	2,31	1,5	17	95,083
Итого за 'Полдник'			13,52	6,74	8,55	3,86	59,42	365,09
Итого за день			45,19	19,28	40,61	18,75	221,7	1408,8

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

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

МЕНЮ
 3-7 лет

Дата: 02.09.2024

6 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	2,69	2,65	5,44	0	7,7	88,315
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
Итого за 'Завтрак'			8,25	5,24	13	1,11	34,97	285,69
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	60	0,69	0	3,57	3,57	6,57	58,171
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41	89,074
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	11,9	11,14	4,11	0,09	5,61	107,32
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,75
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,016
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,201
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345
Итого за 'Обед'			24,3	12,32	14,44	5,09	111,8	661,04
Полдник								
47/3	Запеканка картофельная с печенью	120	6,67	2	4,68	0,6	29,26	185,88
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,298
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
Итого за 'Полдник'			8,73	2	4,89	0,82	47,78	270,35
Итого за день			41,77	19,57	32,43	7,02	204,8	1260,3