

МЕНЮ

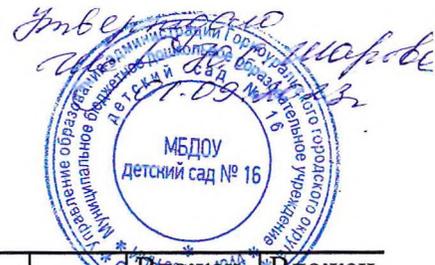


Сад

1 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	34,48	233	5,15		4	0,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3	7,01		10	0
-	Печенье	25	1,88	2,45	19,18	105,6	0,00		0	0
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15	0,00		0	0
-	Кефир	100	2,9	3,2	4	58,3	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			16,28	16,98	79,27	522,3	12,16	35,74	14	0,5
Обед										
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	4,3	12,54	94,19	7,84		0	0,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99	0,00		0	0
9/8	Печень по-строгановски	80	10,19	11,37	2,33	152,8	1,40		0	0,47
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9	2,14		0	0,38
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	13,14	50,16	12,11		9	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0,2	14,54	69,41	1,46		0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,6	67,68	1,58		0	0
Итого за 'Обед'			27,21	23,21	91,25	674,2	26,53	46,14	9	1,24
Полдник										
1/12	Тесто дрожжевое сдобное	50	4,38	4,56	26,25	162,8	1,43		2,3	0,4
42/12	Фарш из свежей капусты с яйцом	20	0,7	1,24	1,64	19,62	0,00		0	0,2
-	Кисель с витаминами Витошка	180	0	0	20,09	82,38	0,00		0	0
Итого за 'Полдник'			5,08	5,8	47,98	264,8	1,43	18,12	2,3	0,6
Итого за день			48,56	45,98	218,5	1461	40,11		25,3	2,34
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			8,06	0,98	22,75	111,3				
Содержание, % от калорийности			14	29	57					

МЕНЮ



Сад

2 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2,68	5,08	10,97	98,35	6,24		4	0,5
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79	6,45		5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	1,41		0	0
-	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	0,00		0	0
4/13	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13	0	28,05	0,00		0	0
-	Кефир	100	2,9	3,2	4	58,3	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			12,86	19,61	38,64	382,5	14,10	28,69	9	0,5
Обед										
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9	8,90		0	0,4
-	Мясо говядины отварное	15	4,02	2,88	0	41,99	0,00		0	0
-	Сметана	6	0,15	0,79	0,2	8,605	0,00		0	0
58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	200	14,69	14,82	16,37	252,3	0,18		0	1
1/3	Картофель отварной	60	1,16	1,32	9,55	54,2	0,00		0	0,15
-	Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	17,06	63,64	0,00		0	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0,2	14,54	69,41	1,46		0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,6	67,68	1,58		0	0
Итого за 'Обед'			26,94	22,39	91,18	659,7	12,12	49,47	0	1,55
Полдник										
-	Печенье	50	3,75	4,9	38,35	211,1	0,00		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3	10,34		4,5	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,00		0	0
Итого за 'Полдник'			8,9	9,52	43,08	291,2	10,34	21,84	4,5	0
Итого за день			48,7	51,52	172,9	1333	36,55		13,5	2,05
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			8,2	6,52	-22,84	-16,6				
Содержание, % от калорийности			15	36	50					

МЕНЮ



Сад

3 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,7	2,81		1,2	0,4
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5	8,97		10	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	1,41		0	0
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15	0,00		0	0
-	Кефир	100	2,9	3,2	4	58,3	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			11,71	10,95	52,83	354,8	13,19	25,91	11,2	0,4
Обед										
34/2	Уха рыбацкая	200	7,89	3,91	12	113,3	7,84		0	0,4
-	Сметана	6	0,08	0,44	0,11	4,781	0,00		0	0
21/7	Суфле из рыбы	80	14,81	7,07	3,12	135,2	0,11		0	0,24
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6	0,00		0	0,23
21/3	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	60	1,14	2,56	4,86	44,24	0,00		0,15	0,15
20/10	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	180	0,92	0,05	26,31	101	11,55		9	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0,2	14,54	69,41	1,46		0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,6	67,68	1,58		0	0
Итого за 'Обед'			32,31	18,32	97,6	668,2	22,54	48,80	9,15	1,02
Полдник										
5/12	Ватрушка с творогом	70	9,1	6,73	29,51	214,9	1,71		3,89	0,43
-	Сок (яблочный)	180	0,9	0,18	18,54	77,83	0,00		0	0
-	Яблоки	110	0,44	0,44	12,76	53,55	0,00		0	0
Итого за 'Полдник'			10,44	7,35	60,81	346,3	1,71	25,29	3,89	0,43
Итого за день			54,46	36,62	211,3	1369	37,43		24,24	1,85
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			13,96	-8,38	15,5	19,28				
Содержание, % от калорийности			16	25	59					

МЕНЮ



Сад

4 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3				
							6,24		4	0,5
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79				
							6,45		5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	1,41		0	0
-	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	0,00		0	0
4/13	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13	0	28,05	0,00		0	0
-	Кефир	100	2,9	3,2	4	58,3	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			16,73	21,14	60,23	498,4	14,10	33,12	9	0,5
Обед										
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	7,42	54,79				
							8,96		0	0,4
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,23	0	29,55	0,00		0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	11,87	9,95	7,43	167				
							0,62		0	0,4
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,91	3,73	20,55	124,2				
							3,23		0	0,38
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0,2	14,54	69,41	1,46		0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,6	67,68	1,58		0	0
-	Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	17,06	63,64	0,00		0	0
Итого за 'Обед'			22,96	18,94	81,58	576,2	15,85	38,29	0	1,18
Полдник										
8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,28	11,52	16,12	251,1				
							1,00		7,8	0,3
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61	0,00		0	0
-	Сок (яблочный)	180	0,9	0,18	18,54	77,83	0,00		0	0
-	Яблоки	110	0,44	0,44	12,76	53,55	0,00		0	0
Итого за 'Полдник'			22,7	13,41	55,74	430,1	1,00	28,58	7,8	0,3
Итого за день			62,39	53,49	197,6	1505	30,94		16,8	1,98
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			21,89	8,49	1,8	154,8				
Содержание, % от калорийности			17	33	50					

МЕНЮ



Сад

5 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	29,16	205,6				
							6,87		4	0,5
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5				
							8,97		10	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	1,41		0	0
-	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	0,00		0	0
4/13	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13	0	28,05	0,00		0	0
-	Кефир	100	2,9	3,2	4	58,3	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			14,93	20,32	59,48	478,5	17,25	32,30	14	0,5
Обед										
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2				
							8,59		0	0,4
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,23	0	29,55	0,00		0	0
-	Сметана	6	0,12	0,66	0,16	7,171	0,00		0	0
8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	16,22	13,39	4,82	204,5				
							0,19		0	0,4
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,32	0	16,57	63,3				
							10,84		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0,2	14,54	69,41	1,46		0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,6	67,68	1,58		0	0
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	17,35	101,1	0,00		3	0,38
Итого за 'Обед'			31,31	24,21	87,5	673,9	22,66	45,50	7,5	1,18
Полдник										
38/12	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	70	15,38	5,74	20,16	192,9				
							1,58		1,4	0,7
-	Кисель с витаминами Витошка	180	0	0	20,09	82,38			0	0
							9,07		0	0
-	Яблоки	110	0,44	0,44	12,76	53,55	0,00		0	0
Итого за 'Полдник'			15,82	6,18	53,01	328,8	10,65	22,20	1,4	0,7
Итого за день			62,06	50,71	200	1481	50,56		22,9	2,38
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			21,56	5,71	4,23	131,2				
Содержание, % от калорийности			17	32	51					



МЕНЮ

Сад

6 января 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	15,88	18,16	3,2	239,3	0,00		0	1
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79	6,45		5	0
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15	0,00		0	0
-	Печенье	25	1,88	2,45	19,18	105,6	0,00		0	0
-	Кефир	100	2,9	3,2	4	58,3	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			23,83	27,02	42,47	506,1	6,45	38,33	5	1
Обед										
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,21	3,95	10,21	83,1	8,22		0	0,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99	0,00		0	0
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	80	10,35	10,47	10,23	175,2	1,31		0	0,4
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,43	2,53	16,15	88,97	1,65		0	0,3
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	13,14	50,16	12,11		9	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0,2	14,54	69,41	1,46		0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,6	67,68	1,58		0	0
Итого за 'Обед'			24,92	21,51	78,87	590,5	26,33	44,73	9	1,1
Полдник										
28/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	70	4,54	3,28	25,07	145,8	1,34		2,4	0,4
-	Сок (яблочный)	180	0,9	0,18	18,54	77,83	0,00		0	0
Итого за 'Полдник'			5,44	3,46	43,61	223,6	1,34	16,94	2,4	0,4
Итого за день			54,19	51,99	165	1320	34,11		16,4	2,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			13,69	6,99	-30,8	-29,8				
Содержание, % от калорийности			17	36	47					

МЕНЮ



Сад

8 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,01	6,99	32,13	210,2	4,68		5	0,5
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79	6,45		5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	1,41		0	0
-	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	0,00		0	0
4/13	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13	0	28,05	0,00		0	0
-	Кефир	100	2,9	3,2	4	58,3	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			15,2	21,52	59,8	494,4	12,54	34,05	10	0,5
Обед										
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,28	6,01	15,8	148,7	7,84		0	0,4
-	Сметана	6	0,12	0,66	0,16	7,171	0,00		0	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	80	13,6	4,69	6,42	122,7	0,56		0	0,4
33/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,11	5,35	17	124,4	0,00		0	0,6
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	13,14	50,16	12,11		9	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0,2	14,54	69,41	1,46		0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,6	67,68	1,58		0	0
Итого за 'Обед'			29,68	17,43	81,65	590,2	23,55	40,65	9	1,4
Полдник										
60/3	Запеканка морковная с творогом (вариант 2)	120	10,37	8,4	17,47	183,8	0,46		6	0
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61	0,00		0	0
-	Кисель с витаминами Витошка	180	0	0	20,09	82,38	0,00		0	0
-	Яблоки	110	0,44	0,44	12,76	53,55	0,00		0	0
Итого за 'Полдник'			11,89	10,11	58,65	367,3	0,46	25,30	6	0
Итого за день			56,76	49,06	200,1	1452	36,53		25	1,9
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			16,26	4,06	4,34	101,9				
Содержание, % от калорийности			16	31	53					

МЕНЮ



Сад

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ,	Цена,	Доля,	Вложен-	Вложен-	
			г всего	г всего	воды, г						ккал
Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	29,47	183,3	6,75			5	0,5
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5	8,97			10	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	1,41			0	0
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15	0,00			0	0
-	Кефир	100	2,9	3,2	4	58,3	0,00			0	0
Итого за 'Завтрак'			11,73	10,07	66,28	400,5	17,13	27,29		15	0,5
Обед											
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,78	8,96			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99	0,00			0	0
52/8	Суфле из печени	80	15,41	4,86	2,62	115,7	0,08			0	0,2
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,81	3,54	18,43	114	0,00			0	0,38
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	60	1,29	1,13	6,28	37,2	0,83			1,2	0,15
20/10	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	180	0,92	0,05	26,31	101	11,55			9	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0,2	14,54	69,41	1,46			0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,6	67,68	1,58			0	0
Итого за 'Обед'			31,65	18,22	91,63	636,7	24,46	43,39		10,2	1,13
Полдник											
8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,28	11,52	16,12	251,1	1,00			7,8	0,3
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61	0,00			0	0
-	Сок (яблочный)	180	0,9	0,18	18,54	77,83	0,00			0	0
-	Яблоки	110	0,44	0,44	12,76	53,55	0,00			0	0
Итого за 'Полдник'			22,7	13,41	55,74	430,1	1,00	29,31		7,8	0,3
Итого за день			66,08	41,71	213,7	1467	42,58			33	1,93
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350					
Отклонение			25,58	-3,29	17,9	117,3					
Содержание, % от калорийности			19	26	55						



МЕНЮ

Сад

10 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ,	Цена,	Доля,	Вложен-	Вложен-	
			г	г	воды,						ккал
			всего	всего	г					сахар, г	соль, г
Завтрак											
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,98	5,26	33,98	202,3					
							8,47			4,05	0,51
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,1	3,16	9,5	77,21					
							6,60			5,08	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		1,69		0	0
-	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85		5,44		0	0
4/13	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13	0	28,05		5,22		0	0
-	Кефир	100	2,9	3,2	4	58,3		8,20		0	0
Итого за 'Завтрак'			16,13	19,74	61,66	485,9	35,62	31,37		9,13	0,51
Обед											
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	5,5	10,39	94,97		0,00		0	0,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99		16,68		0	0
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,11	14,01	29,24	301,5		0,00		0	0,4
16/3	Морковь тушеная	60	0,82	2,27	6,29	46,29		5,47		1,2	0,15
-	Кисель с витаминами	180	0	0	20,09	82,38		9,90		0	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0,2	14,54	69,41		1,75		0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,6	67,68		1,97		0	0
Итого за 'Обед'			27,27	26,24	95,15	718,2	35,77	46,37		1,2	0,95
Полдник											
-	Печенье	50	3,75	4,9	38,35	211,1		6,00		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3		0,54		4,5	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78		8,00		0	0
-	Яблоки	110	0,44	0,44	12,76	53,55		16,50		0	0
Итого за 'Полдник'			9,34	9,96	55,84	344,8	31,04	22,26		4,5	0
Итого за день			52,74	55,94	212,7	1549	102,43			14,82	1,46
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)											
Отклонение			12,24	10,94	16,9	198,9					
Содержание, % от калорийности			14	33	53						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891274

Владелец Шарова Юлия Сергеевна

Действителен с 03.07.2024 по 03.07.2025