

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МАДОУ детский сад №147

Заведующий МАДОУ _____ М.С.Сушенцева



15-дневное меню
МАДОУ детский сад № 147
(группы дошкольного возраста с 3 до 7 лет)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню - раскладка для детей 3-7 лет

Понедельник

1 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда ,г
	Завтрак					
7.н 331	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	195,18	5,51	7,81	21,14	200
7.035	Батон с маслом	125,42	2,88	5,24	19,85	45
7.354/3	Чай с сахаром	24,10	0,00	0,00	5,73	200
	Итого	365,29	8,62	13,14	51,59	445
	Второй завтрак					
7.031-2	Сок фруктовый	92,44	1,00	0,200	20,20	200
	Итого	92,44	1,00	0,200	20,20	200
	Обед					
7.23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит, маслом	61,80	0,58	4,43	4,09	60
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	55,65	1,51	1,066	9,70	200
7.4/9/1	Плов из мяса кур	387,40	19,35	18,07	29,66	200
7.15/10	Напиток из шиповника	90,43	0,47	0,00	21,81	200
7.003	Хлеб ржаной	63,75	2,31	0,42	14,63	40
7.048	Хлеб пшеничный	23,21	0,76	0,09	5,01	10
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Итого	682,06	25,00	24,09	84,91	715
	Полдник					
7.403/7	Биокефир	112,56	5,59	6,39	8,19	170
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью	381,70	14,63	21,27	23,81	150
7.351	Сгущённое молоко	65,52	1,47	1,74	11,46	20
7.050	Хлеб пшеничный	46,42	1,52	0,18	10,02	20
	Итого	606,21	23,23	29,59	53,49	390
	Всего;	1 792,19	57,93	67,41	210,33	1 750

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню – раскладка для детей 3-7 лет

Вторник

2 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	198,24	5,22	5,43	28,42	200
7.175/1	Батон с маслом с сыром	163,91	5,44	7,73	21,36	51
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	105,03	2,80	2,81	14,14	200
	Итого	467,19	13,47	15,99	63,92	451
	Второй завтрак					
7.183	Банан	75,30	1,26	0,08	18,31	120
	Итого	75,30	1,26	0,08	18,31	120
	Обед					
7.014-1	Огурец свежий порционный	5,62	0,31	0,03	1,51	40
7.н136	Борщ вегетарианский со сметаной	77,35	1,81	2,78	11,28	200
7.14/7	Суфле из рыбы	131,10	12,93	3,82	2,89	80
7.021	Картофельное пюре	149,70	3,19	5,19	19,95	150
7.110	Компот из кураги	76,85	0,48	0,00	18,71	200
7.003	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
7.050	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	559,84	22,91	12,51	81,10	785
	Полдник					
7.н038/5	Омлет натуральный	222,12	11,79	15,09	3,78	150
7.354/3	Чай с сахаром	38,09	0,00	0,00	9,08	200
7.048	Хлеб пшеничный	23,21	0,76	0,09	5,01	10
	Итого	283,43	12,55	15,18	17,87	360
	Всего	1 385,77	50,20	43,77	181,22	1 716

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню - раскладка для детей 3-7 лет

Среда

3 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	182,38	4,95	7,17	20,78	200
7.175/1	Батон с маслом с сыром	164,16	5,44	7,73	21,36	51
7.12/10	Чай с молоком	67,84	1,31	1,40	11,22	200
	Итого	414,40	11,71	16,31	53,36	451
	Второй завтрак					
7.210	Апельсин	36,74	0,81	0,18	9,37	130
	Итого	36,74	0,81	0,18	9,37	130
	Обед					
7.15/1	Салат из свежих помидор с раст, маслом	67,04	0,60	6,10	2,74	60
7.043с	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	58,50	1,26	2,75	6,65	200
7.256	Гуляш из отварного мяса	119,52	11,49	10,05	4,51	80
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	233,66	5,88	3,48	40,92	150
7.115/1	Компот из сухофруктов	75,05	0,48	0,02	17,08	200
7.003-1	Хлеб ржаной	63,77	2,31	0,42	14,63	35
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50
	Итого	617,56	22,04	22,83	85,55	780
	Полдник					
7.023-2	Йогурт питьевой	153,81	8,98	5,75	15,27	180
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками	454,79	17,01	29,80	29,77	150
7.185	Повидло	50,75	0,08	0,00	13,30	20
7.052	Хлеб пшеничный	69,76	2,28	0,27	15,03	30
	Итого	729,12	28,35	35,82	73,38	380
	Всего	1797,83	62,93	75,93	222,68	1 741

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню – раскладка для детей 3-7 лет

Четверг

4 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	196,13	5,38	7,28	22,68	200
7.175/1	Батон с маслом с сыром	164,06	5,44	7,73	21,36	51
7.14/10	Какао с молоком	135,66	3,76	3,58	19,41	200
	Итого	495,86	14,59	18,60	63,46	451
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый	92,55	1,00	0,20	20,20	200
	Итого	92,55	1,00	0,20	20,20	200
	Обед					
7.275	Икра кабачковая	49,02	0,79	3,59	3,75	40
7.н161	Суп рыбный	94,99	7,36	2,68	8,75	200
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом	360,24	23,32	22,99	27,70	230
7.115/1	Компот из сухофруктов	75,01	0,48	0,02	17,08	200
7.003	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
7.052	Хлеб пшеничный	69,72	2,28	0,27	15,03	30
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	721,98	36,89	30,04	89,07	795
	Полдник					
7.21/2	Суп молочный с лапшой	107,03	3,28	3,82	12,52	200
7.354/3	Чай с сахаром	38,12	0,00	0,00	9,08	200
7.8/12	Сдоба обыкновенная	211,88	5,53	4,00	33,78	60
	Итого	357,05	8,82	7,82	55,38	460
	Всего	1 667,45	61,32	56,68	228,12	1 906

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню – раскладка для детей 3-7 лет

Пятница

5 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	181,14	4,66	6,81	22,11	200
7.035	Батон с маслом	132,21	3,10	5,32	21,36	45
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	105,14	2,80	2,81	14,14	200
	Итого	418,50	10,57	14,95	57,61	445
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый	92,57	1,00	0,20	20,20	200
	Итого	92,57	1,00	0,20	20,20	200
	Обед					
7.375/2	Кукуруза консервированная	44,38	1,05	0,19	8,36	45
7.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	62,19	1,50	2,76	7,54	200
7.9/8/2	Печень по-строгановски	182,61	10,63	12,37	2,18	80
7.н076	Каша гречневая рассыпчатая	184,45	5,29	4,36	32,63	130
7.110	Компот из кураги	76,93	0,48	0,00	18,71	200
7.003	Хлеб ржаной	72,84	2,64	0,48	16,72	40
7.050	Хлеб пшеничный	46,48	1,52	0,18	10,02	20
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50
	Итого	669,91	23,13	20,36	96,18	770
	Полдник					
7.4/6/5	Омлет с картофелем (запеченный)	231,53	11,55	10,47	17,67	180
7.10/10	Чай	38,13	0,00	0,00	9,08	200
7.308/1	Печенье	183,20	4,16	2,08	30,72	40
7.048	Хлеб пшеничный	23,24	0,76	0,09	5,01	10
	Итого					
	Всего	1 657,10	51,18	48,16	236,49	1 845

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____/ М.С.Сушенцева

Меню – раскладка для детей 3-7 лет

Понедельник

6 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.н096	Каша из овсяных хлопьев на концентрате молока со сливочным маслом	183,15	5,31	8,30	19,86	200
7.035	Батон с маслом	132,11	3,10	5,32	21,36	45
7.354/3	Чай с сахаром	38,10	0,00	0,00	9,08	200
	Итого	353,37	8,42	13,62	50,30	445
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый	92,5	1,00	0,20	20,20	200
	Итого	92,5	1,00	0,20	20,20	200
	Обед					
7.367-3	Огурец консервированный	7,84	0,45	0,05	1,36	60
7.47с	Суп-лапша с мясом курицы	92,34	5,30	2,35	11,04	200
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	206,98	14,33	6,50	19,25	150
7.4/10	Компот из кураги и изюма	79,45	0,31	0,00	19,24	200
7.003	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
7.048	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	10
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	82,84	23,14	9,36	68,46	715
	Полдник					
7.082-2	Снежок	150,55	4,68	5,77	19,65	180
7.351	Сгущённое молоко	65,53	1,47	1,74	11,46	20
7.н140с-2	Пудинг творожный с изюмом	400,14	18,36	23,21	19,08	150
7.050	Хлеб пшеничный	46,45	1,52	0,18	10,02	20
	Итого	662,67	26,04	30,90	60,23	370
	Всего	1 591,39	59,27	54,21	203,42	1 730

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню – раскладка для детей 3-7 лет

Вторник

7 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	181,02	4,66	6,81	22,11	200
7.357	Батон с маслом с сыром	161,45	5,25	7,54	21,36	54
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	105,08	2,80	2,81	14,14	200
	Итого	447,56	12,72	17,17	57,61	454
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко	43,83	0,38	0,38	11,42	110
	Итого	43,83	0,38	0,38	11,42	110
	Обед					
7.014-1	Огурец свежий порционный	5,62	0,31	0,03	1,51	40
7.5/2	Свекольник со сметаной	89,22	1,25	4,51	10,00	200
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая	156,81	3,25	3,57	26,39	130
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	134,62	13,71	4,73	6,18	80
7.15/10	Напиток из шиповника	90,50	0,47	0,00	21,81	200
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54	30
7.049	Хлеб пшеничный	34,84	1,14	0,13	7,51	15
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50
	Итого	566,25	22,14	13,35	85,97	750
	Полдник					
7.н038/5	Омлет натуральный	222,15	11,78	15,09	3,78	150
7.022/1	Чай с лимоном	55,01	0,04	0,00	12,93	200
7.209	Пряник	87,98	1,20	0,70	19,42	25
7.049	Хлеб пшеничный	34,84	1,14	0,13	7,51	15
	Итого	400,00	14,16	15,93	43,66	390
	Всего	1 458,90	49,47	46,85	199,00	1 704

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню – раскладка для детей 3-7 лет

Среда

8 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.н066	Каша манная молочная со сливочным маслом	177,91	4,72	6,76	21,50	200
7.357/2	Батон с маслом, с сыром	168,88	5,26	8,36	21,36	55
7.14/10	Какао с молоком	135,52	3,76	3,58	19,41	200
	Итого	482,33	13,75	18,71	62,28	455
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко	39,82	0,35	0,35	10,38	100
	Итого	39,82	0,35	0,35	10,38	100
	Обед					
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп луком, сол огурцом раст маслом	84,32	0,85	5,37	6,58	60
7.264	Суп крестьянский со сметаной	97,29	1,81	4,49	11,52	200
7.177	Котлета мясо картофельная по-хлыновски	186,71	12,53	11,60	3,38	80
7.н760/3	Капуста тушеная	109,30	2,93	4,82	13,91	150
7.115/1	Компот из сухофруктов	74,93	0,48	0,02	17,08	200
7.003-1	Хлеб ржаной	63,66	2,31	0,42	14,63	35
7.048	Хлеб пшеничный	23,21	0,76	0,09	5,01	10
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	639,45	21,69	26,83	72,13	790
	Полдник					
7.075-3	Кефир	101,16	5,03	5,75	7,36	180
7.19/5/1	Суфле творожное	453,16	18,01	27,75	20,43	150
7.351	Сгущенное молоко	65,52	1,47	1,74	11,46	20
7.050	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Итого	666,29	26,03	35,42	49,28	370
	Всего	1 827,91	61,84	81,33	194,09	1 715

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню – раскладка для детей 3-7 лет

Четверг

9 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	222,98	5,88	5,61	33,18	200
7.035/1	Батон с маслом	135,57	2,97	6,09	20,46	46
7.14/10	Какао с молоком	103,17	2,96	3,04	13,80	200
	Итого	461,74	11,83	14,75	67,45	446
	Второй завтрак					
7.096-1	Апельсин	25,26	0,56	0,12	6,45	100
	Итого	25,26	0,56	0,12	6,45	100
	Обед					
7.275/1	Икра кабачковая	61,21	0,99	4,49	4,69	50
7.19/2	Суп картофельный с рыбой	145,35	7,23	4,09	14,61	200
7.256	Гуляш из отварного мяса	119,20	11,49	10,05	4,51	80
7.142/1	Каша перловая	218,99	4,57	5,52	34,87	150
7.110	Компот из кураги	76,84	0,48	0,00	18,71	200
7.003	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
7.052	Хлеб пшеничный	69,64	2,28	0,27	15,03	30
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	743,70	29,34	25,31	104,76	805
	Полдник					
7.22/2	Суп молочный с крупой	116,07	3,48	4,54	12,99	200
7.354/3	Чай с сахаром	38,08	0,00	0,00	9,08	200
7.148/1	Шанежка с картофелем	214,07	5,05	7,05	27,74	80
	Итого	368,23	8,54	11,59	49,84	480
	Всего	1 598,94	50,29	51,78	228,51	1 831

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню – раскладка для детей 3-7 лет

Пятница

10 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	232,65	6,44	6,31	32,30	200
7.035/1	Батон с маслом	139,58	3,11	6,15	21,36	46
7.067	Кофейный напиток с молоком	116,45	2,80	2,81	16,86	200
	Итого	488,69	12,36	15,28	70,54	446
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый	92,46	1,00	0,20	20,20	200
	Итого	92,46	1,00	0,20	20,20	200
	Обед					
7.1/1/1	Горошек зеленый	38,95	1,46	1,90	2,97	50
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	114,87	1,92	4,67	14,29	200
7.35/8	Суфле из печени	157,60	18,31	6,71	2,42	80
7.3/3/2	Картофельное пюре	135,49	2,64	4,03	19,75	130
7.028	Компот из чернослива	75,21	0,19	0,00	18,08	200
7.003	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
7.050	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50
	Итого	641,35	28,69	17,98	84,28	775
	Полдник					
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	245,72	7,45	6,48	34,79	160
7.354/3	Чай с сахаром	38,09	0,00	0,00	9,08	200
7.308/1	Печенье	183,20	4,16	2,08	30,72	40
7.048	Хлеб пшеничный	23,21	0,76	0,09	5,01	10
	Итого	490,23	12,37	8,65	79,60	410
	Всего	1 712,75	54,43	42,12	254,63	1 831

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____/ М.С.Сушенцева

Меню – раскладка для детей 3-7 лет

Понедельник

11 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.н096	Каша из овсяных хлопьев на концентре молока со сливочным маслом	183,03	5,31	8,30	19,86	200
7.035	Батон с маслом	132,03	3,10	5,32	21,36	45
7.354/3	Чай с сахаром	38,08	0,00	0,00	9,08	200
	Итого	353,14	8,42	13,62	50,30	445
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый	92,44	1,00	0,20	20,20	200
	Итого	92,44	1,00	0,20	20,20	200
	Обед					
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст маслом	79,99	1,43	3,69	8,57	60
7.056/1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	66,40	2,03	1,45	10,03	200
7.н350	Бигус с мясом курицы	223,31	21,65	8,11	13,96	230
7.115/1	Компот из сухофруктов	74,91	0,48	0,02	17,08	200
7.003-1	Хлеб ржаной	63,65	2,31	0,42	14,63	35
7.050	Хлеб пшеничный	46,42	1,52	0,18	10,02	20
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третьем блюде на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50
	Итого	554,70	29,43	13,89	74,30	800
	Полдник					
7.075-3	Кефир	101,14	5,03	5,75	7,36	180
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом	428,51	18,40	27,67	26,62	150
7.351	Сгущенное молоко	65,52	1,47	1,74	11,46	20
7.048	Хлеб пшеничный	23,21	0,76	0,09	5,01	10
	Итого	618,38	25,67	35,25	50,46	360
	Всего	1 618,68	64,53	62,97	195,27	1 805

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню - раскладка для детей 3-7 лет

Вторник

12 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.н162	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180,26	4,47	7,13	21,94	200
7.357	Батон с маслом, с сыром	161,38	5,25	7,54	21,36	54
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	105,03	2,80	2,81	14,14	200
	Итого	446,69	12,54	17,49	57,44	454
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин	28,28	0,63	0,14	7,21	100
	Итого	28,28	0,63	0,14	7,21	100
	Обед					
7.19/1/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит, маслом	85,32	1,13	7,60	3,45	50
7.н102	Свекольник с мясом со сметаной	141,85	6,02	6,18	13,91	200
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	134,89	13,73	4,75	6,18	80
7.64с	Картофельное пюре	144,86	2,97	3,94	22,01	150
7.078	Компот из изюма	76,00	0,16	0,00	18,37	200
7.003	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
7.050	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	701,20	28,15	23,12	90,68	795
	Полдник					
7.н038/5	Омлет натуральный	222,14	11,79	15,09	3,78	150
7.022/1	Чай с лимоном	54,99	0,04	0,00	12,93	200
7.307	Пряник	140,71	1,92	1,12	31,08	40
7.048	Хлеб пшеничный	23,21	0,76	0,09	5,01	10
	Итого	441,07	14,51	16,31	52,81	400
	Всего	1 617,17	55,84	57,07	208,15	1 749

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню – раскладка для детей 3-7 лет

Среда

13 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	177,11	4,66	6,81	21,20	200
7.175/1	Батон с маслом с сыром	163,89	5,44	7,73	21,36	51
7.285	Какао с молоком	112,50	3,21	3,26	15,99	200
	Итого	453,52	13,33	17,81	58,56	451
	Второй завтрак					
7.092	Яблоко	51,77	0,45	0,45	13,49	130
	Итого	51,77	0,45	0,45	13,49	130
	Обед					
7.375/2	Кукуруза консервированная	44,46	1,05	0,19	8,36	45
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	76,58	1,34	2,82	10,29	200
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	189,87	11,36	11,44	5,50	80
7.180-1	Рагу из овощей	113,34	2,80	4,02	14,92	150
7.197/1	Компот из яблок	56,00	0,06	0,06	13,31	180
7.003	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
7.050	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	598,44	20,79	19,21	79,13	770
	Полдник					
7.40/1/6	Ацидофилин	75,00	4,20	3,75	6,00	150
7.185	Повидло	50,66	0,08	0,00	13,30	20
7.н140с-2	Пудинг творожный с изюмом	400,14	18,37	23,22	19,08	150
7.048	Хлеб пшеничный	23,21	0,76	0,09	5,01	10
	Итого	549,02	23,41	27,06	43,40	330
	Всего	1 652,76	57,99	64,55	194,60	1 681

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____/ М.С.Сушенцева

Меню раскладка для детей 3-7 лет

Четверг

14 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	182,07	4,95	7,17	20,78	200
7.035	Батон с маслом	132,05	3,10	5,32	21,36	45
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	105,01	2,80	2,81	14,14	200
	Итого	419,14	10,86	15,31	56,28	445
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый	92,45	1,00	0,20	20,20	200
	Итого	92,45	1,00	0,20	20,20	200
	Обед					
7.1/1/2	Горошек зеленый	31,15	1,17	1,52	2,38	40
7.19/2	Суп картофельный с рыбой	145,35	7,23	4,09	14,61	200
7.256	Гуляш из отварного мяса	119,21	11,49	10,05	4,51	80
7.076-1	Каша гречневая рассыпчатая	188,84	4,71	6,32	28,98	150
7.115/1	Компот из сухофруктов	74,93	0,48	0,02	17,08	200
7.003-1	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
7.052	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	692,80	29,70	22,71	97,23	790
	Полдник					
7.22/2	Суп молочный с крупой	116,07	3,48	4,54	12,99	200
7.354/3	Чай с сахаром	38,08	0,00	0,00	9,08	200
7.150/1	Ватрушка с повидлом	258,12	4,72	6,07	41,00	80
	Итого	412,28	8,20	10,62	63,08	480
	Всего	1 616,70	49,77	48,84	236,80	1 915

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____/ М.С.Сушенцева

Меню - раскладка для детей 3-7 лет

Пятница

15 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	183,56	4,34	6,79	22,71	200
7.035	Батон с маслом	132,08	3,10	5,32	21,36	45
7.14/10	Какао с молоком	135,54	3,76	3,58	19,41	200
	Итого	451,19	11,22	15,70	63,49	445
	Второй завтрак					
7.031-1	Сок фруктовый	92,47	1,00	0,20	20,20	200
	Итого	92,47	1,00	0,20	20,20	200
	Обед					
7.288	Салат из помидоров	42,26	0,74	3,12	3,27	60
7.н086/2	Суп гороховый	116,49	3,90	3,47	15,68	200
7.36/8/1	Запеканка картофельная, фаршированная мясом говядины	345,66	15,46	14,47	31,32	200
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду)	26,30	0,55	1,52	1,88	30
7.110	Компот из кураги	76,85	0,48	0,00	18,71	200
7.003	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
7.050	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
7.044	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	726,80	25,31	23,26	97,62	805
	Полдник					
7.н038/5	Омлет натуральный	221,90	11,77	15,08	3,78	150
7.354/3	Чай с сахаром	38,09	0,00	0,00	9,08	200
7.308	Печенье	138,11	3,12	1,56	23,04	30
7.048	Хлеб пшеничный	23,21	0,76	0,09	5,01	10
	Итого	421,33	15,65	16,73	40,91	390
	Всего	1 691,80	53,18	55,90	222,24	1 840