

СОГЛАСОВАНО: МБДОУ
детский сад № 10 "Солнышко"
г. Ижевск
МБДОУ
детский сад

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Шипелина Т. Ю.

Шипелина Т. Ю.

МЕНЮ НА понедельник 1 недели

2024

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Сад от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Если от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Если от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Если от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Если от 1 до 3 лет
1 день	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	130	7,60	6,59	5,60	4,85	50,00	43,33	271,80	235,56
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Итого за завтрак:		400	340	11,50	8,93	7,10	5,75	86,70	68,35	427,20	340,17
Обед:	Салат из свеклы/Помидоры свежие*	50	40	0,99	0,79	1,06	0,85	5,79	4,63	36,63	29,3
	Суп гороховый с мясом кур	200	180	7,60	6,84	5,10	4,59	18,50	16,65	145,00	130,5
	Овощи тушеные с мясом кур	230	180	6,80	5,32	7,50	5,87	22,60	17,69	174,60	136,64
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	18,89	15,74	14,26	11,79	84,99	68,59	510,83	416,92
Уплотненн ый полдник:	Каша гречневая молочная	200	150	9,30	7,00	9,70	7,28	39,30	29,48	273,00	204,75
	Кофейный напиток	200	180	5,60	5,04	6,40	5,76	19,40	17,46	153,90	138,51
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	450	360	18,80	14,38	17,60	13,94	85,40	62,96	544,40	413,76
Итого за день:		1580	1290	49,19	39,05	38,96	31,48	257,09	199,90	1482,43	1170,85

СОГЛАСОВАНО: МБДОУ
детский сад "Солнышко"

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Шипелина Т. Ю.

Шипелина Т. Ю.

МЕНЮ НА вторник 1 недели

2024

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
2 день	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша рисовая на молоке	200	150	4,90	3,68	8,00	6,00	23,30	17,48	178,20	133,65
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за завтрак:	450	360	8,80	6,02	9,50	6,90	60,00	42,50	333,60	238,26
Обед:	Огурец соленый/ Огурец свежий*	50	40	0,56	0,45	0,08	0,06	1,50	1,20	9,10	7,28
	Борщ с мясом кур и сметаной	200	180	5,70	5,13	6,60	5,94	12,70	11,43	124,60	112,14
	Котлеты рыбные	80	60	11,70	8,78	2,20	1,65	6,00	4,50	106,00	79,5
	Пюре картофельное	150	120	4,00	3,20	5,70	4,60	25,90	20,70	166,10	132,9
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	25,46	20,35	15,18	12,73	84,20	67,45	560,40	452,30
Уплотненный полдник:	Запеканка творожн-манная со сгущенкой	150	120	22,50	18,00	15,40	12,32	32,80	26,24	358,90	287,12
	Сок	200	180	0,10	0,09	0,00	0,00	18,20	16,38	76,00	68,4
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	400	330	26,500	20,430	16,900	13,220	77,700	58,640	552,400	426,02
	Итого за день:	1580	1280	60,76	46,80	41,58	32,85	221,90	168,59	1446,40	1116,58

МЕНЮ НА среда 1 недели

2024

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
3 день	СРЕДА										
Завтрак:	Каша пшенная на молоке	200	150	5,70	4,28	8,10	6,08	24,60	18,45	189,60	142,20
	Какао с молоком	200	180	5,80	5,22	6,60	5,94	19,70	17,73	157,70	141,93
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,50
	Итого за завтрак:	450	360	15,40	11,84	16,20	12,92	71,00	52,20	464,80	354,63
Обед:	Горошек зеленый/ Салат из моркови с сахаром	50	40	2,68	2,14	0,17	0,14	5,63	4,50	34,67	27,74
	Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	200	180	4,70	4,23	5,60	5,04	11,50	10,35	107,80	97,02
	Рисовые зразы	230	180	15,90	12,44	11,30	8,84	41,60	32,56	348,90	273,05
	Подлива по-домашнему	30	20	1,30	0,87	0,10	0,07	8,10	5,40	38,40	25,6
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	760	610	28,08	22,47	17,77	14,57	104,93	82,43	684,37	543,89
	Уплотненный полдник:										
	Овощи тушеные	200	180	6,800	6,120	7,500	6,75	22,600	20,340	174,600	157,14
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	400	390	10,70	8,46	9,00	7,65	59,30	45,36	330,00	261,75
	Итого за день:	1610	1360	54,18	42,77	42,97	35,14	235,23	179,99	1479,17	1160,27

СОГЛАСОВАНО: *М.В.В.В.В.*
детский сад, Солнышко

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Шипелина Т. Ю.

Шипелина Т. Ю.

2024

МЕНЮ НА четверг 1 недели

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
4 день	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша манная на молоке	200	150	5,80	4,35	8,60	6,45	23,10	17,33	188,20	141,15
	Кисель	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	11,70	49,20	44,28
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за завтрак	450	360	9,70	6,69	10,10	7,35	62,80	45,05	354,90	255,93
Обед:	Салат из свежей капусты/Салат из квашеной капусты*	50	40	1,05	0,84	1,56	1,25	3,96	3,17	34,77	27,82
	Рассольник со сметаной	200	180	6,80	6,12	5,60	5,04	22,80	20,52	163,00	146,7
	Котлета из мяса кур	80	60	18,00	13,50	15,20	11,40	6,00	4,50	228,90	171,68
	Макароны отварные	150	120	6,30	5,04	4,30	3,44	45,00	36,00	235,30	188,24
	Подлива по-домашнему	30	20	1,30	0,87	0,10	0,07	8,10	5,40	38,40	25,6
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	760	610	36,95	29,16	27,36	21,68	123,96	99,21	854,97	680,52
	Винегрет овощной	200	180	3,6	3,24	3,5	3,15	27,3	24,57	141,3	127,17
Уплотненный полдник:	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	450	390	7,50	5,58	5,00	4,05	64,00	49,59	296,70	231,78
	Итого за день:	1660	1360	54,15	41,43	42,46	33,08	250,76	193,85	1506,57	1168,23

2024

МЕНЮ НА пятница 1 недели

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
5 день	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша кукурузная на молоке	200	150	5,30	3,98	7,90	5,93	27,70	20,78	191,00	143,25
	Кофейный напиток	200	180	5,60	5,04	6,40	5,76	19,40	17,46	153,90	138,51
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за завтрак:	450	360	14,800	11,360	15,800	12,590	73,800	54,260	462,400	352,26
Обед:	Икра кабачковая/ Салат из помидоров и огурцов	50	40	0,00	0,00	3,57	2,86	3,57	2,86	48,45	30,4
	Суп картофельный с мясом кур	200	180	9,20	8,28	10,20	9,18	12,70	11,43	177,10	159,39
	Ленивые голубцы с мясом кур	200	180	16,70	15,03	13,80	12,42	20,60	18,54	263,80	237,42
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	700	590	29,400	26,100	28,170	24,940	74,970	62,450	643,950	547,69
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	120/40	12,580	10,060	10,070	8,060	10,33	8,26	180,67	144,54
	Кисель	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	11,70	49,20	44,28
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	450	370	16,48	12,40	11,57	8,96	50,03	35,98	347,37	259,32
	Итого за день:	1600	1320	60,68	49,86	55,54	46,49	198,80	152,69	1453,72	1159,27

СОГЛАСОВАНО
Заведующий детским садом
Солнышко
МБОУ «Солнышко»
ОГРН 1026901854760
ИНН 6925004380

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Шипелина Т. Ю.
Шипелина Т. Ю.

Шипелина
Татьяна
Юрьевна

МЕНЮ НА понедельник 2 недели

2024

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
6 день	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	150	120	7,60	6,08	5,60	4,48	40,90	32,72	234,10	187,28
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Итого за завтрак:		400	330	11,50	8,42	7,10	5,38	77,60	57,74	389,50	291,89
Обед:	Салат из свеклы/Помидоры свежие*	50	40	0,99	0,79	1,06	0,85	5,79	4,63	36,63	29,3
	Суп по-крестьянски с крупой	200	180	4,900	4,410	4,900	4,410	18,200	16,380	131,900	118,71
	Овощи тушеные с мясом кур	230	180	6,800	5,320	7,500	5,870	22,600	17,690	174,600	136,64
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	16,19	13,31	14,06	11,61	84,69	68,32	497,73	405,13
Уплотненный полдник:	Вермишель молочная	200	150	6,800	5,100	8,100	6,080	33,600	25,200	228,500	171,38
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за уплотненный полдник:	450	360	10,70	7,44	9,60	6,98	70,30	50,22	383,90	275,99
Итого за день:		1580	1280	38,39	29,17	30,76	23,97	232,59	176,28	1271,13	973,01

МЕНЮ НА вторник 2 недели

2024

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
7 день	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	150	5,70	4,28	8,10	6,08	24,60	18,45	189,60	142,2
	Какао на молоке	200	180	5,80	5,22	6,60	5,94	19,70	17,73	157,70	141,93
	Печенье	25	25	3,00	3,00	4,70	4,70	20,00	20,00	174,40	174,4
Итого за завтрак:		425	355	14,50	12,50	19,40	16,72	64,30	56,18	521,70	458,53
Обед:	Горошек зеленый/ Салат из моркови с сахаром	50	40	0,780	2,140	1,560	0,140	5,640	4,500	40,470	27,74
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	180	2,70	2,43	3,90	3,51	13,30	11,97	95,10	85,59
	Рыба запеченная	80	60	15,80	15,80	2,90	2,90	10,00	10,00	157,20	157,2
	Рис отварной	150	120	4,50	3,60	5,20	4,16	37,90	30,32	202,90	162,32
	Подлива по-домашнему	30	20	1,30	0,87	0,10	0,07	8,10	5,40	38,40	25,6
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	760	610	28,58	27,63	14,26	11,26	113,04	91,81	688,67	578,93
Уплотненный полдник:	Запеканка творожно-рисовая с сгущенкой	150	120	19,90	15,92	12,90	10,32	24,60	19,68	291,80	233,44
	Кофейный напиток	200	180	5,60	5,04	6,40	5,76	19,40	17,46	153,90	138,51
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Итого за уплотненный полдник:		400	330	29,40	23,30	20,80	16,98	70,70	53,16	563,20	442,45
Итого за день:		1585	1295	72,48	63,43	54,46	44,96	248,04	201,15	1773,57	1479,91

СОГЛАСОВАНО: М.П. Ю. Ю.
детский сад "Солнышко"
М.П. Ю. Ю.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шипелина Т. Ю.

Шипелина Т. Ю.

МЕНЮ НА среда 2 недели

2024

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
8 день	СРЕДА										
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	150	4,90	3,68	8,00	6,00	23,30	17,48	178,20	133,65
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за завтрак:	450	360	8,80	6,02	9,50	6,90	60,00	42,50	333,60	238,26
Обед:	Салат из квашеной капусты/ Салат из свежей капусты*	50	40	1,05	0,84	1,56	1,25	3,96	3,17	34,77	27,82
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	180	5,80	5,22	6,90	6,21	14,20	12,78	132,30	119,07
	Плов с мясом кур	230	180	11,60	9,08	15,90	12,44	35,90	28,10	319,30	249,89
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	21,95	17,93	24,96	20,38	92,16	73,67	640,97	517,26
	Яйцо вареное	50	50	6,40	6,40	5,80	5,80	0,40	0,40	78,50	78,5
Уплотненн ый полдник:	Чай с молоком	200	180	5,80	5,22	6,60	5,94	19,70	17,73	157,70	141,93
	Ватрушка с творогом	70	70	9,70	9,70	7,10	7,10	41,90	41,90	269,90	269,9
	Итого за уплотненный полдник:	320	300	21,90	21,32	19,50	18,84	62,00	60,03	506,10	490,33
	Итого за день:	1500	1250	52,65	45,27	53,96	46,12	214,16	176,20	1480,67	1245,85

СОГЛАСОВАНО: *М.В.В.В.В.*
депутат "Солнечный"

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Шипелина Т. Ю.

Шипелина Т. Ю.

2024

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
9 день	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	9,30	6,98	9,70	7,28	39,30	29,48	273,00	204,75
	Сыр (порционный)	7	7	2,60	2,60	2,70	2,70	0,00	0,00	35,20	35,2
	Кофейный напиток	200	180	5,60	5,04	6,40	5,76	19,40	17,46	153,90	138,51
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
	Итого за завтрак:	457	367	21,40	16,96	20,30	16,64	85,40	62,96	579,60	448,96
Обед:	Икра кабачковая/ Салат из помидоров и огурцов	50	40	0,00	0,00	3,57	2,86	3,57	2,86	48,45	30,4
	Суп рыбный с картофелем	200	180	9,40	8,46	4,40	3,96	18,20	16,38	145,20	130,68
	Капуста тушеная с мясом кур	230	180	6,80	5,32	7,50	5,87	22,60	17,69	174,60	136,64
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	19,700	16,570	16,070	13,170	82,470	66,550	522,850	418,2
Уплотненный полдник:	Маннe биточки с повидлом	150	120	8,60	6,88	9,40	7,52	53,90	43,12	331,80	265,44
	Какао на молоке	200	180	5,80	5,22	6,60	5,94	19,70	17,73	157,70	141,93
	Фрукт свежий	100	75	0,40	0,30	0,40	0,30	11,80	8,85	45,00	33,75
	Итого за уплотненный полдник:	450	375	14,80	12,40	16,40	13,76	85,40	69,70	534,50	441,12
	Итого за день:	1637	1332	55,90	45,93	52,77	43,57	253,27	199,21	1636,95	1308,28

СОГЛАСОВАНО: МБДОУ
детский сад "Солнышко"

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Шипелина Т. Ю.



Шипелина Т. Ю.

МЕНЮ НА пятница 2 недели

2024

Приём пищи	Названия блюд	Выход блюда (г) Сад от 3 до 7 лет	Выход блюда (г) Ясли от 1 до 3 лет	Белки (г) Сад от 3 до 7 лет	Белки (г) Ясли от 1 до 3 лет	Жиры (г) Сад от 3 до 7 лет	Жиры (г) Ясли от 1 до 3 лет	Углеводы (г) Сад от 3 до 7 лет	Углеводы (г) Ясли от 1 до 3 лет	Энергетическая ценность (ккал) Сад от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал) Ясли от 1 до 3 лет
10 день	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	5,80	4,35	8,60	6,45	23,10	17,33	188,20	141,15
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Хлеб пшеничный	50	30	3,90	2,34	1,50	0,90	26,70	16,02	117,50	70,5
Итого за завтрак/второй завтрак:		450	360	9,700	6,690	10,100	7,350	59,800	42,350	343,600	245,76
Обед:	Огурец соленый/ Огурец свежий*	50	40	0,56	0,45	0,08	0,06	1,50	1,20	9,10	7,28
	Суп картофельный с мясом кур	200	180	9,20	8,28	10,20	9,18	12,70	11,43	177,10	159,39
	Гуляш из мяса кур	80	60	12,70	9,53	4,40	3,30	8,90	6,68	125,50	94,13
	Пюре картофельное	150	120	4,00	3,20	5,70	4,60	25,90	20,70	166,10	132,9
	Компот из сухофруктов	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	17,20	12,90	64,10	48,08
	Хлеб ржаной	50	40	3,30	2,64	0,60	0,48	20,90	16,72	90,50	72,4
	Итого за обед:	730	590	29,96	24,25	20,98	17,62	87,10	69,63	632,40	514,18
Уплотненн ый полдник:	Оладьи с сгущенным молоком	150	120	8,60	6,88	9,40	7,52	53,90	43,12	331,80	265,44
	Чай с сахаром	200	180	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	9,00	37,90	34,11
	Итого за уплотненный полдник:	350	300	8,60	6,88	9,40	7,52	63,90	52,12	369,70	299,55
Итого за день:		1530	1250	48,26	37,82	40,48	32,49	210,80	164,10	1345,70	1059,49

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923252
Владелец Акимова Ирина Леонидовна
Действителен с 26.01.2024 по 25.01.2025