



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ № 40

Л.В.Сиделева

МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 3 до 7 лет

с 12-ти часовым пребыванием,

на 2024 год

Стоимостью – 137 рублей в день

МЕНЮ С 1 МАРТА ДО НОВОГО УРОЖАЯ ОВОЩЕЙ

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье с маслом	44\4	3,7	13,28	27,2	243,4	0	6
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	120/4/4	7,1	4,78	35,8	214,4	0	165
3	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,28	63	0	213
4	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,21	41	2,8	393
	ИТОГО		15,87	22,686	73,49	561,8	2,8499	
	2-й завтрак - Сок натуральный	150	0,7	0	15,2	63,3	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы	50	3,7	30,2	4,18	47	4,75	33
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	200/15/1	6	4,52	24,31	161,83	4,7	81/115
3	Голубцы ленивые	150	14	9,04	20,26	219	20	298
4	Соус сметанный с луком	50	0,8	2,94	3,52	43,8	0,6	356
5	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	96,5	0	
	ИТОГО		26,985	47,432	93,97	655,97	32,1987	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	175	4,1	3,5	5,9	70,9	0,4	401
2	Булочка "Веснушка"	75	5,2	4,59	40,4	226	0	473
	ИТОГО		9,23	8,09	46,3	296,9	0,4499	
	УЖИН							
1	Котлета рыбная запеченная	70	9,3	3,29	6,71	93,63	0,3	255
2	Картофельное пюре	130	2,7	4,16	17,71	119	15,7	321
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,7	1,79	18,83	102	0,3	396
4	Батон йодированный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,01	
	ИТОГО		17,05	10,4	63,45	419,83	16,46469	
	Всего за день	1929	69,84	88,608	292,41	1997,8	55,462	

2 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,9	7,16	15,2	144,6	0,1	3
2	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200/5/5	4,5	4,07	35,46	197	0	168
3	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,31	89	1,2	394
4								
	ИТОГО		11,95	13,57	64,97	430,6	1,3998	
	2-й завтрак - Апельсин	100	0,8	0,17	20	85,2	52,2	371
	ОБЕД							
1	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,5	3,08	1,73	36,9	12,5	14
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	4,8	4,69	20,31	142,6	0,8	86/118
3	Плов из отварной птицы	140	13,2	11,2	23,4	246,8	0,35	304
4	Компот из изюма	180	0,4	0,018	25	101,7	0,4	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	96,5	0,0	
6								
7								
	ИТОГО		22,15	19,588	90,6899	624,5	14,1947	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	180	5,2	4,5	7,58	91,15	0,51	401
2	Вафли	50	1,6	1,4	40	172	1,25	
	ИТОГО		6,75	5,9	47,58	263,15	1,7599	
	УЖИН							
1	Шницель рыбный натуральный	70	10,6	3,43	7,18	101,54	2,3	258
2	Свекла, тушенная в сметане	130	2,7	8,3	12,25	134,33	1,7	134
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,07	0	17	65,6	0	648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Батон йодированный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,01	
	ИТОГО		15,77	12,89	56,63	406,67	4,11479	
	Всего за день	1880	57,37	52,113	279,87	1810,12	73,669	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,43	115,6	0	1
2	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200/5/5	7,4	8,8	35,2	249,6	0	185
3	Какао с молоком	180	3,7	3,19	15,82	107	1,4	397
	ИТОГО		13,25	18,41	63,45	472,2	1,4499	
	2-й завтрак - Сок натуральный	150	0,7	0	15,2	63,3	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с сыром	50	2,30	4,75	3,6	66,4	4,1	31
2	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной на м/б и зеленью	200/5/1	3,3	5,02	8,64	90,44	15,5	67/107
3	Жаркое по-домашнему	140	17	4,38	15,23	168,82	6,4	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,144	21,5	87,84	1,5	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	96,5	0	
	ИТОГО		25,64	14,894	69,17	510	27,6996	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	175	4,1	3,5	5,9	70,9	0,4	401
2	Ватрушка с повидлом	75	4,8	3,19	47,3	237,9	0,1	453/458
	ИТОГО		8,8	6,69	53,2	308,8	0,5998	
	УЖИН							
1	Запеканка из творога	100	17,8	12,1	18,4	253	0,2	237
2	Соус молочный сладкий	75	1,4	3,39	9,94	76,13	0,3	351
3	Чай с сахаром	180\10	0,05	0,018	8,4	33,61	0,01	392
4	Морковь, тушенная с яблоками	60	0,7	1,8	6	43,3	1,5	345
	ИТОГО		19,9	17,258	42,74	405,99	0,6098	
	Всего за день	1875	68,29	57,252	243,76	1760,29	33,858	

4 ДЕНЬ

4 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,9	7,16	15,2	144,6	0,1	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	9,1	16,31	1,83	190,25	0,2	215
3	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,5	2,6	3,13	41,8	5,5	10
4	Чай с вареньем	180\15	0,12	0,06	10,24	42	0,2	392
	ИТОГО		15,47	26,13	30,4	418,65	5,9497	
	2-й завтрак - Яблоко	160	0,6	0,64	15,7	70,4	16	368
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,8	3	6,8	57,7	3,9	32
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	200/20/1	9,1	6,16	12,5	142,12	9,2	83/121
3	Запеканка из печени с рисом, со сметанным соусом	100/30	12,8	6,43	15,43	170,9	5,6	294/354
4	Макароны отварные	100	3,7	3,01	17,63	112,3	0,0	317
5	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27,2	111,24	1	382
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	96,5	0	
	ИТОГО		30,1	19,2488	99,71	690,76	20,3478	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,15	0,51	401
2	Мармелад	50	0,05	0	39,7	160,5	1	
	ИТОГО		5,2	4,5	47,3	251,65	2,009	
	УЖИН							
1	Тефтели рыбные в соусе белом основном	70/30	8,7	1,645	8,12	82,4	0,85	260/347
2	Капуста тушеная	130	2,7	4,208	12,3	97,63	22,3	336
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,41	14,4	91	1,2	395
4	Батон йодированный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,01	
	ИТОГО		16,6	9,423	55,02	376,23	24,46469	
	Всего за день	1963	67,92	59,942	248,13	1807,69	69,27	

5 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,43	115,6	0	1
2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,212	18,84	145,2	0,9	93
3	Какао с молоком	180	3,7	3,19	15,82	107	1,4	397
	ИТОГО		11,65	14,822	47,09	367,8	2,3998	
	2-й завтрак - Сок натуральный	150	0,7	0	15,15	63,3	3	399
ОБЕД								
1	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,67	48,08	2	
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,5	4,025	10,14	82	8,2	57
3	Тефтели мясные в соусе сметанном с луком	70/30	7,4	8,068	9,3	139,38	0,7	286/356
4	Картофель в молоке	130	3	3,237	17,11	109,72	14	319
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	96,5	0	
	ИТОГО		15,65	19,448	85,42	577,38	26,4387	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	175	4,1	3,5	5,9	70,9	0,4	401
2	Пряник	60	4	3,36	44,2	212,4	0	
	ИТОГО		7,55	6,86	50,1	283,3	0,4499	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с яблоками	100	13,6	10,66	14,63	209	1,3	240
2	Соус молочный сладкий	75	1,4	3,39	9,94	76,13	0,3	351
3	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,018	10,21	41	2,8	393
4	Пюре из моркови	60	0,8	2	4,2	38,3	2,3	324
	ИТОГО		15,82	16,068	38,98	364,38	4,5497	
	Всего за день	1947	51,37	57,198	236,74	1656,16	37,337	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье с маслом	44/4	3,7	13,284	27,2	243,4	0	6
2	Макароны отварные с маслом	120/4	4,4	3,35	21	131,54	0	317
3	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	213
4	Чай с сахаром	180\10	0,1	0,018	8,4	33,61	0,01	392
	ИТОГО		13,1	21,252	57,399	471,55	0,01	
	2-й завтрак - Сок натуральный	150	0,7	0	15,2	63,3	3	399
	ОБЕД							
1	Капуста тушеная	50	1	1,6	4,7	37,5	8,6	336
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	200/20/1	10,4	3,15	13,5	123,7	11,4	84/124
3	Шницель мясной рубленый	70	7,7	22,8	11	280	0,1	282
4	Картофельное пюре	130	2,7	4,16	17,71	119	15,7	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,144	21,5	87,84	1,5	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	96,5	0	
	ИТОГО		25,235	32,454	89,109	744,54	37,5486	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	175	4,1	3,5	5,9	70,9	0,4	401
2	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,9	241	0	467
	ИТОГО		9,9	9,59	46,8	311,9	0,4499	
	УЖИН							
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,6	9,94	18,93	224	0,2	236
2	Джем	50	0,2	0	22,7	88,33	0,0	
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,41	14,4	91	1,2	395
4	Морковь, тушенная с яблоками	60	0,7	1,8	6	43,3	1,6	345
5								
	ИТОГО		17,9	14,1	62,03	446,58	1,4998	
	Всего за день	1889	66,835	77,396	270,54	2037,87	43,007	

7 ДЕНЬ

7 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,9	7,16	15,2	144,6	0,1	3
2	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200/5/5	4,5	4,07	35,5	197	0,0	168
3	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,31	89	1,2	394
	ИТОГО		11,95	13,57	65,01	430,6	1,3998	
	2-й завтрак - Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с яблоками	50	0,6	2,6	5,7	48,4	4,8	35
2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	2,5	4,38	14,4	106,7	6,3	76/108
3	Котлета рубленая из птицы	70	11,3	10,37	11,8	185,5	0,6	305
4	Картофель отварной	130	2,5	3,7	20	123,4	18,2	318
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,499	101,7	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	96,5	0	
	ИТОГО		20,5	21,618	98,098	662,15	30,5495	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,15	0,5	401
2	Вафли	50	1,6	1,4	40	172	1,2	
	ИТОГО		6,7	5,9	47,6	263,15	1,7998	
	УЖИН							
1	Пудинг рыбный запеченный	75	10,3	4,5	6,21	107	0,5	269
2	Рагу овощное	130	2,4	5,29	12,4	106,9	8,8	342
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0	17	65,6	0	648 сб 2004г ред Лапиной
4	Батон йодированный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,01	
	ИТОГО		15,15	10,95	56,309	384,7	9,41479	
	Всего за день	1825	55,75	52,488	288,02	1835,6	53,164	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,43	115,6	0	1
2	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,4	6,38	32,02	207	0	168
3	Какао с молоком	180	3,7	3,19	15,82	107	1,4	397
	ИТОГО		11,25	15,99	60,27	429,6	1,4499	
	2-й завтрак - Сок натуральный	150	0,7	0	15,2	63,3	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3,04	1,2	33,7	4,75	13
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,3	3,88	9,4	97,9	11,3	135 сб 2004г. Ред. Лапшиной
3	Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	15,7	6,34	2,43	125,6	0,05	439-сб 2004г. ред. Лапшиной
4	Рис отварной	100	2,4	3,583	24,5	139,8	0	315
5	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,144	21,5	87,8	1,5	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	96,5	0	
	ИТОГО		23,235	17,587	79,23	581,3	17,6948	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	175	4,1	3,5	5,9	70,9	0,4	401
2	Булочка российская	75	5,3	6,01	41,64	241,3	0,12	474
	ИТОГО		9,3	3,5	5,9	312,2	0,5699	
	УЖИН							
1	Сырники из творога	100	18,7	12,67	11,4	234	0,25	231
2	Соус молочный сладкий	75	1,4	3,39	9,94	76,13	0,3	351
3	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,018	10,21	41	2,8	393
4	Морковь, тушенная с яблоками	60	0,7	1,8	6	43,3	1,6	345
	ИТОГО		20,87	17,828	37,55	394,38	5,0997	
	Всего за день	1942	65,355	54,905	198,15	1780,78	28,313	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
	З А В Т Р А К							
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,9	7,16	15,2	144,6	0,1	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	9,05	16,31	1,83	190,25	0,2	215
3	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,67	48,08	2	
4	Чай с сахаром	180\10	0,05	0,018	8,4	33,61	0,01	392
	ИТОГО		14,5	26,988	29,1	416,54	2,9088	
	2-й завтрак - Яблоко	160	0,6	0,64	15,7	70,4	16	368
	О Б Е Д							
1	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50,1	3,4	54
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	2,7	3,6	14,03	99,57	4,7	85/120
3	Тефтели мясные в томатном соусе	70/30	5,2	6,61	8,48	114,3	0,9	287/348
4	Картофельное пюре	130	2,6	4,16	17,71	119	15,7	321
5	Компот из кураги	180	0,4	0,018	25	101,7	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	96,5	0	
	ИТОГО		15,4	17,288	92,119	581,17	25,3495	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,15	0,5	401
2	Зефир	50	0,5	0,175	40,1	176,53	0,0	
	ИТОГО		5,6	4,675	47,7	267,68	0,5	
	У Ж И Н							
1	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,14	7,79	98	2,6	256
2	Капуста тушеная	130	2,7	4,208	12,3	97,63	22,3	336
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,41	14,4	91	1,2	395
4	Батон йодированный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,01	
	ИТОГО		17,5	10,918	54,69	391,83	26,26469	
	Всего за день	1938	53,55	60,509	239,31	1727,62	71,571	

10 ДЕНЬ

10 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,43	115,6	0	1
2	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	3,1	4,07	37	197	0	168
3	Чай с молоком	180	3,2	2,79	13,6	93,4	1,4	394
4								
	ИТОГО		8,45	13,28	63,529	406	1,4499	
	2-й завтрак - Сок натуральный	150	0,7	0	15,2	63,3	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,5	2,6	3,125	41,8	5,6	10
2	Борщ с мясом, со сметаной и зеленью	200/20/5/1	13,6	6,59	11,1	158	12,6	62/273
3	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,25	27,33	206	5,4	291
4	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,23	0,01	354
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	87	0	
	ИТОГО		29,3	17,558	89,054	616,73	24,21459	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	175	4,1	3,5	5,9	70,9	0,4	401
2	Пряник	60	4	3,36	44,2	212,4	0	
	ИТОГО		7,55	6,86	50,1	283,3	0,4499	
	УЖИН							
1	Пудинг из творога запеченный	100	15,1	10,76	24,33	255	0,2	235
2	Соус молочный сладкий	75	1,4	3,39	9,94	76,13	0,3	351
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0	17	65,6	0,0	648 сб 2004г ред Лапиной
4	Морковь, тушенная с яблоками	60	0,7	1,8	6	43,3	1,6	345
5								
	ИТОГО		17,2	15,9	57,769	439,98	0,5998	
	Всего за день	1935	63,2	53,6	275,7	1809,3	30,2	
среднее значение за весь период		1912	62	61	257	1822	49,587	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ	С
61	62	257	1822	50
		ж	б	у
норма		60	54	261
отклонения		10%		