

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

1-ый день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90
	Бутерброд с сыром	50	5,60	7,30	16,20	153,30
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за завтрак:	380	9,97	11,23	40,32	302,20
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Салат из овощей по-сезону (огурцы кв.)	30	0,24	0,03	0,51	3,0
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	73,80
	Каша вязкая гречневая	130	3,97	4,34	17,79	126,10
	Котлеты мясные с соусом томатным	80	8,20	8,00	11,50	151,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24
	Итого за обед:	650	17,63	16,36	88,63	589,54
Полдник	Кондитерское изделие	70	3,19	1,20	25,30	125,00
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24
	Итого за полдник:	250	3,70	1,25	52,48	236,24
	Итого за весь день:	1460	32,20	28,84	203,57	1222,98

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

2-ой день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	200	7,33	11,44	36,16	278,21
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
	Итого за завтрак:	415	12,63	21,40	65,15	505,21
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед	Салат из овощей по — сезону (из кв. капусты)	30	0,33	1,85	1,04	22,11
	Суп - лапша	180	1,59	3,65	8,58	73,6
	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	118,95
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Итого за обед:	650	16,59	14,55	79,14	529,98
Полдник	Омлет натуральный маслом сливочным	65	5,73	11,04	1,10	127,00
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за полдник	305	8,73	14,03	37,37	300,80
	Итого за весь день	1470	38,36	50,38	191,45	1379,99

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

3-ий день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	9,09	12,99	35,19	295,00
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за завтрак:	415	11,60	20,56	59,80	471,00
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,66	95,00
	Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,66	95,00
Обед	Суп с бобовыми	180	4,00	3,80	11,80	97,00
	Рагу из овощей	130	2,55	5,59	12,54	138,06
	Котлеты рубленые из птицы	70	14,52	9,56	13,46	198,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24
	Итого за обед:	610	24,98	19,40	87,46	667,90
Полдник	Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148,00
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	Итого за полдник:	230	8,15	6,71	24,17	189,00
	Итого за весь день:	1435	45,63	46,67	193,57	1422,90

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

4-ый день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	7,41	13,01	39,30	298,81
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за завтрак:	415	9,92	20,58	63,91	474,81
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Суп из овощей	180	1,14	3,59	5,51	68,58
	Рис отварной	130	4,38	6,45	44,02	251,64
	Рыба, запеченная с морковью	90	8,78	4,09	4,09	86,00
	Салат из овощей по — сезону (из кв. капусты)	30	0,37	1,81	0,90	21,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Итого за обед:	630	18,76	16,28	104,12	661,85
Полдник	Выпечка собственного производства	70	9,02	5,48	29,18	202,00
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00
	Итого за полдник:	250	14,50	10,36	38,25	304,00
	Итого за весь день:	1475	44,08	47,22	228,42	1535,66

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

5-ый день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,31	10,98	39,20	286,00
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за завтрак:	415	9,82	18,55	63,81	462,00
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Салат из овощей по — сезону (св.капуста)	30	0,42	1,52	2,71	26,22
	Суп картофельный с крупой	180	1,81	2,01	12,24	74,34
	Птица тушеная	80	9,02	7,63	3,185	117,5
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24
	Итого за обед:	650	19,93	15,53	90,71	598,89
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	3,75	4,90	37,20	183,50
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за полдник:	250	3,81	4,92	47,19	223,50
	Итого за весь день:	1495	34,46	39,00	223,85	1379,39

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

6-ой день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,98	10,46	31,60	245,02
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,00
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за завтрак:	435	8,55	14,41	70,47	446,02
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,90	2,00	12,60	85,10
	Голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,26	219,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24
	Итого за обед:	600	19,93	11,49	82,52	538,94
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за полдник:	280	8,08	7,59	36,55	236,80
	Итого за весь день:	1495	37,46	33,49	211,68	1316,76

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

7-ой день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за завтрак:	365	6,82	11,48	38,74	284,90
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79,02
	Салат из овощей по — сезону (кв. огурцы)	30	0,23	1,83	0,71	20,19
	Каша вязкая гречневая	130	3,97	4,34	17,79	126,10
	Тефтели I вариант	110	8,87	9,83	11,71	171,00
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Итого за обед:	650	18,62	19,94	89,97	630,61
Полдник	Кондитерское изделие	70	2,91	10,69	28,90	223,00
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00
	Итого за полдник:	250	8,13	15,19	36,46	315,00
	Итого за весь день:	1445	34,47	46,61	187,31	1325,51

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

8-ой день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,1	10,72	33,42	251
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за завтрак:	415	7,61	18,29	58,03	427,00
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,50	3,70	11,90	86,90
	Салат из овощей по — сезону (свекла с зеленым горошком)	30	0,50	1,30	2,50	23,13
	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	118,95
	Шницель рыбный с соусом томатным	80	11,07	4,63	9,53	123,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Итого за обед:	620	19,82	14,13	91,24	586,86
Полдник	Пицца	50	6,69	5,58	11,64	123,33
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	Итого за полдник:	230	6,81	5,60	21,84	164,33
	Итого за весь день:	1445	35,14	38,02	193,25	1273,19

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

9-ый день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	7,15	11,16	35,29	271,43
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
	Итого за завтрак:	415	12,45	17,38	64,27	498,43
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,00	3,80	11,80	97,00
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63
	Котлеты мясные	70	12,44	9,24	12,56	183,00
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Итого за обед:	610	23,21	17,59	86,22	611,93
Полдник	Выпечка собственного производства	70	9,02	5,48	29,18	202,00
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за полдник:	250	9,08	5,50	39,17	242,00
	Итого за весь день:	1455	45,64	40,47	211,80	1447,36

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

10-ый день

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Омлет натуральный маслом сливочным	100	5,73	11,04	1,10	127,00
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за завтрак:	375	11,18	21,58	51,99	436,80
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	Итого за второй завтрак:	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Обед	Суп -лапша	180	1,59	3,65	8,58	73,60
	Салат из овощей по-сезону (св. капуста)	30	0,24	0,03	0,51	3,0
	Плов из птицы	180	22,26	21,91	35,69	429,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Итого за обед:	620	28,18	25,93	94,38	739,10
Полдник	Кондитерское изделие	70	3,19	1,20	25,30	125,00
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за полдник:	250	3,25	1,22	35,29	165,00
	Итого за весь день:	1345	44,11	49,23	202,66	1435,90

Ответственный по питанию:

Медицинский работник: