

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ «Износковский детский сад «Солнышко»



Зераф З.Ф.Герасимова

« 28 » февраля 2023 год

Приказ № 27

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКДОУ
«Износковский детский сад «Солнышко» на 2023-2024 год.
Сезон Весна-лето

Неделя первая

День 1 понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная манная со сл. маслом	200	5,67	5,55	28,05	180,71
Чай с шиповником/лимоном и сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					504,36

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп вермишелевый с мясом кур	250	7,40	11,45	24,38	160,77
Отварная гречка	150	7,54	1,56	40,72	174,11
Гуляш с мясом кур	80	11,29	9,39	6,97	124,28
Компот из сухофруктов с сахаром	200	-----	----	24,65	92,3
Салат свекольный	50	0,68	2,0	4,32	37,93
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					657,39

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная рисовая со сл. маслом	200	4,97	5,55	32,93	184,26
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
Яблоко					
					448,26

День 2 вторник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп молочный вермиш. со сл. маслом	200	5,44	5,60	28,52	191,87
Чай с шиповником/лимоном и сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					515,52

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп клёцки с мясом кур	250	8,45	4,60	27,98	172,55
Овощное рагу с мясом говядины	175/70	29,12	21,94	5,90	337,59
Компот из сухофруктов с сахаром	200	----	----	24,65	92,3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					670,44

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Булочка сладкая	80	6,6	6,8	43,0	260
Какао с молоком	200	6	6	24,6	168,4
Йогурт	110	2,40	5,0	16,80	123
					551,4

День 3 среда

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша гречневая молочная со сл. маслом	200	6,62	6,15	30,14	186,17
Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					509,82

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп рыбный	250	6,68	3,42	24,25	172,90
Картоф пюре со сл маслом	170	3,77	4,0	29,82	192,69
Рыба на пару	100	6,2	5,29	3,71	110,15
Компот из сухофруктов с сахаром	200	----	-----	24,65	92,30
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
					672,18

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Запеканка творожная+сгущ.мол.	150	27,3	19,72	36,075	426,75
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
Банан					
					690,75

День 4 четверг

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Омлет	80	10,72	13,33	10,26	114,17
какао	200	6	6	24,6	168,4
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					549,37

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Борщ с мясом кур + сметана	250	6,96	4,40	15,51	130,67
Плов с мясом кур	200/70	15,09	9,71	50,98	279,55
Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,30
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
Салат					
					570,52

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная пшенная со сл. маслом	200	6,44	6,24	30,53	196,28
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
Груша					
					460,28

День 5 пятница

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Отвар макароны с сыром и сл. маслом	150	10,81	8,54	50,05	297,71
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					636,51

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп гороховый с мясом кур	250	12,75	4,40	30,44	195,66
Тушен. картофель с мясом говядины	175	29,12	21,94	5,90	337,59
Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					693,55

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Блинчики со сл. Маслом + сгущен.	130	7.9	11.3	41.6	330,3
Молоко	150	4,35	4,875	6,75	87
					417.30

Неделя вторая

День 6 понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная геркулесовая со сл. маслом	200	6,77	7,23	29,45	202,98
Чай с шиповником/лимоном и сахаром и лимоном	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					526.63

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Щи с мясом кур+ сметана	250	6,76	4,40	13,35	123,58
Отварные макароны со сл маслом	150	6,26	1,99	45,05	200,41
Котлета мясная	80	11,7	9,4	10,9	176
Компот из сухофруктов	200	-----	-----	24,65	92,30
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
					696,43

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп вермиш.молочный со сл. маслом	150	9,0	2,4	56,8	250,5
Какао	200	6	6	24,6	168,4
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
Яблоко					
					610,9

День 7 вторник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная пшеничная со сл. маслом	200	6,44	6,24	30,53	196,28
Чай с сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					519,93

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп рисовый с мясом кур	250	7,24	4,04	28,57	161,88
Отварная гречка	150	7,54	1,56	40,72	174,11
Гуляш с мясом говядины	70	15,42	12,41	3,96	189
Компот из сухофруктов	200	----	-----	24.65	92.3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					685,29

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Булочка сладкая	90	6,6	6,8	43,0	260
Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109
Йогурт	100	2,40	5,0	16,80	123
					492

День 8 среда

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная рисовая со сл. маслом	200	4,94	5,55	32,93	184,26
Чай с сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					507,91

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп рыбный с вермиш.	250	6,68	3,42	24,25	172,90
Картоф пюре со сл маслом и молоком	170	3,77	4,0	29,82	192,69
Рыба (в духовке)	100	6,2	5,29	3,71	110,15
Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
					672,18

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Запеканка творожная со сл. маслом	150	27,3	19,72	36,075	426,75
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
					690,75

День 9 четверг

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп молочный вермиш со сл. маслом	200	5,44	5,60	28,52	191,87
Чай с сахаром и лимоном	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					515,52

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп фасолевый с мясом кур	250/30	12,54	4,43	30,44	166,70
Плов с мясом кур	200/70	15,09	9,71	50,98	279,55
Компот из сухофруктов	200	-----	----	24,65	92,3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
Салат					
					606,55

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Омлет	80	10,72	13,33	10,26	114,17
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
Груша					
					598,17

День 10 пятница

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Отвар макароны со сл. маслом и сыром	150/20	10,81	8,54	50,05	297,71
Чай с сахаром и лимоном	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. Маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					621,36

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Рассольник с мясом кур	250/30	7,37	4,56	20,27	141,65
Тушеная капуста	150	3,3	4,905	14,1	112,995
Котлета мясная	80	11,7	9,4	10,9	176
Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,30
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					590,945

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Винегрет/яйцо/сосиска	60/80	0,798/8,4	1,398/16,20	4,602/0,60	34,002/180,80
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
Яблоко	70	0,28	-----	7,91	32,3
					511,102