

Руководитель образовательного учреждения

Согласовано: *МБОУ д/с "Колосок" с. Вперед*
Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

Урманова Н.С.



Категория питающихся: Дети с 3 до 7 лет с/м

Сезон

Весна-лето

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
КП26054	Каша "Дружба" молочная	165	5/6/29/188	КП26078	Каша рисовая молочная	160	4/8/26/180
КП26066	Какао с молоком	200	0/2/10/69	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	8/16/53/383	Завтрак ИТОГО		400	10/12/50/329
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
КП26049	Рассольник овощной	200	2/3/13/127	КП26060	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2/4/12/165
КП26091	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186	КП26042	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316
ДГ26004	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2/0/10/59
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2/0/10/59	ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46				
Обед ИТОГО		675	17/18/67/575	Обед ИТОГО		610	17/16/94/653
Полдник				Полдник			
КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	ДГ26022	Булочка с посыпкой	80	6/6/38/232
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163				
Полдник ИТОГО		340	7/12/40/385	Полдник ИТОГО		280	6/6/41/308
Понедельник ИТОГО			32/46/170/1389	Понедельник ИТОГО			33/34/195/1336
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6/8/28/209	КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26067	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69
КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		400	12/12/52/358	Завтрак ИТОГО		400	12/19/53/411
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП26084	Свекла отварная(порционно)	50	1/0/4/18	КП26085	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50	1/5/6/74
КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200	КП26047	Суп гороховый с томатом	200	8/5/15/207
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	130	6/7/16/187	КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	130	6/7/16/187
КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110

ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46	ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		625	19/15/62/553	Обед ИТОГО		625	20/20/82/683
Полдник				Полдник			
КП26090	Картофельное пюре	100	3/5/13/132	КП26113	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	2/0/8/47	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	2/0/8/47
Полдник ИТОГО		320	5/5/27/206	Полдник ИТОГО		320	7/5/28/220
Вторник ИТОГО			36/32/150/1199	Вторник ИТОГО			39/44/172/1396
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП26079	Каша манная молочная	165	7/8/19/206	КП26054	Каша "Дружба" молочная	160	5/6/28/182
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	10/16/39/359	Завтрак ИТОГО		400	11/10/52/331
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
КП26059	Суп картофельный с вермишелью	200	1/3/13/151	КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225
КП26089	Каша гречневая рассыпчатая	130	4/4/18/179	КП26087	Каша перловая рассыпчатая	130	4/3/27/146
ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104	ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46	ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		675	18/15/57/566	Обед ИТОГО		675	22/17/81/647
Полдник				Полдник			
ДГ26032	Вак-беляш	80	5/6/19/162	ДГ26032	Вак-беляш	80	5/6/19/162
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
Полдник ИТОГО		280	5/6/25/189	Полдник ИТОГО		280	5/6/25/189
Среда ИТОГО			33/37/131/1160	Среда ИТОГО			38/33/168/1213
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП26069	Каша пшеничная молочная	160	3/4/15/156	КП26069	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		400	9/8/39/305	Завтрак ИТОГО		400	6/12/35/314
Завтрак второй				Завтрак второй			
Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0/0/14/55	Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0/0/14/55
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/14/55	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/14/55
Обед				Обед			
КП26045	Борщ с капустой и картофелем	200	1/3/9/171	КП26059	Суп картофельный с вермишелью	200	1/3/13/151
ДГ26051	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	155	7/10/24/267	КП26083	Пюре гороховое	130	3/2/25/123
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	ДГ26054	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59
				ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		600	12/16/53/619	Обед ИТОГО		675	10/13/87/604

Полдник				Полдник			
ДГ26013	Рагу из овощей	100	2/7/11/124	ПОК0276	Йогурт Фруттис Кидс 110гр. в ассортименте	110	3/3/16/99
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	2/0/8/47				
Полдник ИТОГО		320	4/7/25/198	Полдник ИТОГО		140	5/10/39/262
Четверг ИТОГО			25/31/131/1177	Четверг ИТОГО			21/35/175/1235
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП26070	Суп молочный с вермишелью	165	4/3/13/98	КП26071	Каша пшённая молочная жидкая	160	6/7/28/199
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	7/11/33/251	Завтрак ИТОГО		400	12/11/52/348
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
КП26057	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17/21/51/257	КП26086	Салат из свеклы на растительном масле	50	1/4/25/95
КП26090	Картофельное пюре	130	3/6/17/172	КП26062	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1/4/21/185
ДГ26054	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115	КП26088	Гречка по-купечески	130	8/7/12/153
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46	ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		675	26/35/117/759	Обед ИТОГО		625	14/18/85/581
Полдник				Полдник			
ДГ26044	Плюшка новомосковская	80	6/5/41/236	КП26090	Картофельное пюре	100	3/5/13/132
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	2/0/8/47
Полдник ИТОГО		280	6/5/47/263	Полдник ИТОГО		320	5/5/27/206
Пятница ИТОГО			39/51/207/1319	Пятница ИТОГО			31/34/174/1181