



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Байбурин Р.В.

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)



Категория питающихся: Дети 3-7л.автон.пищ.аллер

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			
ЛАКТО19	Каша рисовая на воде	165	5/6/33/209	ЛАКТО07	Каша пшённая вязкая на воде с раст. маслом	160	6/7/28/199
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		400	8/6/52/319	Завтрак ИТОГО		400	9/7/49/320
Обед				Обед			
КП26086	Салат из свеклы на растительном масле	50	1/4/25/95	КП25036	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1/4/21/185
КП25033	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	КП25040	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186
КП25022	Гречка по-купечески	140	8/7/12/165	ДГ26004	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0/0/17/120	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59
ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО		635	18/20/89/711	Обед ИТОГО		675	17/19/99/717
Полдник				Полдник			
КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69
КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Полдник ИТОГО		190	3/7/38/232	Полдник ИТОГО		190	3/7/38/232
Ужин				Ужин			
ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	100	2/4/18/144	КП22338	Салат "Пестрый"(свекла,яблоко)	50	0/2/5/45
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	ДГ26019	Картофель тушеный с овощами	130	3/8/20/164
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
Ужин ИТОГО		320	4/4/29/267	Ужин ИТОГО		400	5/10/39/283
Понедельник ИТОГО			33/37/208/1529	Понедельник ИТОГО			34/43/225/1552
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
ЛАКТО07	Каша пшённая вязкая на воде с раст. маслом	160	6/7/28/199	ЛАК0019	Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	165	5/6/15/153
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83
Завтрак ИТОГО		400	9/7/49/320	Завтрак ИТОГО		400	8/6/34/263
Обед				Обед			
КП26057	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17/21/51/257	КП25033	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225

ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187	ЛАК0005	Пюре гороховое	130	3/2/24/126
ДГ26006	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115	ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0/0/17/120
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО		675	26/34/125/775	Обед ИТОГО		675	21/16/79/675
Полдник				Полдник			
КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69
ДГ26024	Булочка сдобная	50	12/5/21/180	КП25181	Кекс в ассортименте	1шт.	3/2/30/138
Полдник ИТОГО		200	13/5/36/249	Полдник ИТОГО		250	4/2/45/207
Ужин				Ужин			
КП31024	Салат "Школьный"	50	1/4/4/54	ЛАКТО19	Каша рисовая на воде	100	3/4/20/127
ЛАК0065	Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	3/5/17/126	КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47				
Ужин ИТОГО		400	6/9/35/254	Ужин ИТОГО		320	5/4/31/250
Вторник ИТОГО			54/55/245/1598	Вторник ИТОГО			38/28/189/1395
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
ЛАКТО38	Каша пшеничная рассыпчатая	165	3/2/24/123	ЛАКТО19	Каша рисовая на воде	160	5/6/32/203
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		400	6/2/43/233	Завтрак ИТОГО		400	8/6/53/324
Обед				Обед			
ЛАК1051	Суп из овощей (B 2)	200	2/3/26/180	КП31025	Салат из соленых огурцов с луком	50	0/2/2/28
КП25047	Каша перловая рассыпчатая	130	3/3/21/144	ДГ26023	Борщ с капустой и картофелем	200	1/3/9/171
ДГ26027	Болоньеze с куриным фаршем, том. пастой и овощами	70	10/12/15/114	ДГ26018	Плов из говядины	130	6/7/16/187
КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67	ДГ26010	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0/0/0/62
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО		645	19/21/99/611	Обед ИТОГО		625	11/15/46/554
Полдник				Полдник			
КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69
КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Полдник ИТОГО		190	3/7/38/232	Полдник ИТОГО		190	3/7/38/232
Ужин				Ужин			
ЛАК0019	Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	130	4/5/12/120	ЛАК0065	Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	3/5/17/126
ДГ26011	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125	ДГ26011	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
Ужин ИТОГО		450	15/10/37/319	Ужин ИТОГО		450	14/10/42/325
Среда ИТОГО			43/40/217/1395	Среда ИТОГО			36/38/179/1435
Четверг				Четверг			

Завтрак				Завтрак			
ЛАК2069	Вермишель отварная	160	4/3/13/95	ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая	165	3/2/24/123
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83
Завтрак ИТОГО		400	7/3/34/216	Завтрак ИТОГО		400	6/2/43/233
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	8/5/15/200	КП31026	Икра морковная	50	1/4/5/60
ЛАК0012	Картофель отварной	130	3/3/20/116	КП25025	Суп гороховый с томатом	200	8/5/15/207
ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104	КП25047	Каша перловая рассыпчатая	130	3/3/21/144
ДГ26009	Компот из клубники с яблоками	200	0/0/18/67	ДГ26054	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59
				ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО		675	24/16/75/593	Обед ИТОГО		725	17/20/82/699
Полдник				Полдник			
КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69
КП25181	Кекс в ассортименте	1шт.	3/2/30/138	КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Полдник ИТОГО		250	4/2/45/207	Полдник ИТОГО		190	3/7/38/232
Ужин				Ужин			
ЛК26054	Каша "Дружба" б/м на растительном масле	150	4/5/26/171	ДГ26032	Вак-беяш	100	6/8/24/202
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Ужин ИТОГО		370	6/5/40/245	Ужин ИТОГО		400	6/8/39/311
Четверг ИТОГО			41/26/194/1261	Четверг ИТОГО			32/37/202/1475
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая	165	3/2/24/123	ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	3/2/23/119
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		400	6/2/43/233	Завтрак ИТОГО		400	6/2/44/240
Обед				Обед			
КП31027	Маринад овощной	50	1/4/5/64	ДГ26035	Свекольник	200	2/5/8/104
КП25039	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2/4/12/165	ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187
ДГ26036	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	140	6/9/22/241	ДГ26008	Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	70	6/4/9/64
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО		635	13/20/68/615	Обед ИТОГО		675	16/17/87/571
Полдник				Полдник			
КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69
КП25098	Булочка молочная	50	4/2/26/141	ДГ26044	Плюшка новомосковская	50	4/3/26/148
Полдник ИТОГО		200	5/2/41/210	Полдник ИТОГО		200	5/3/41/217
Ужин				Ужин			
ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187	КП25162	Картофель по-деревенски	130	4/4/34/182

КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	ДГ26017	Капуста тушёная	50	1/2/5/40
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
Ужин ИТОГО		350	5/5/34/310	Ужин ИТОГО		400	7/6/53/296
Пятница ИТОГО			29/29/186/1368	Пятница ИТОГО			34/28/225/1324

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 37/36/207/1433

Пронумеровано и проиндексировано

2

Заведующий МАДОУ «Детский сад №20»
Г. Стерлитамак РБ
Шакирова Г.Р.

10.02.2020
0258051
Детский сад №20
Стерлитамак РБ
Управление образования
г. Стерлитамак
Республика Башкортостан

2

Листов