

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с «Журавлик»
Зерноградского района
Троянская Ирина Владимировна

Подписан цифровой подписью: Ирина Владимировна Троянская
DN: cn="МБДОУ д/с «Журавлик» Зерноградского района", cn=Ирина Владимировна Троянская, E=iravik58@mail.ru
Описание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2025.01.30 08:22:09+0300
Foxit PDF Reader Версия: 2024.2.1

Меню МБДОУ д/с «Журавлик» Зерноградского района (осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
							С	В1	В2	Са	Fe
Понедельник											
Завтрак	Отварной картофель	130,0	2,48	3,74	19,94	123,37	18,2	-	-	-	-
	Квашеная капуста с растительным маслом	53,0	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,4	19,32	93,52	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	-	-	-	-
Итого за завтрак:		403,0	6,83	8,22	56,17	325,61	26,18	-	-	-	-
Обед:	Суп-лапша домашняя/Суп с клецками	250,0/200,0	2,21/2,06	5,07/3,1	11,92/12, 58	102,25/141,72	0,50/ 5,75	- /0,08	- /0,04	- /22,78	- /0,66
	Котлеты рыбные в томатном соусе	85,0/48,0	15,04	7,04	9,53	115,0	0,48	0,06	0,05	21,17	0,98
	Каша пшеничная	150,0	8,55	7,23	41,17	270,5	-	0,21	0,11	14	4,5
	Хлеб йодированный/хлеб ржаной	40,0/50,0	3,16/3,2	0,4/0,6	19,32/16, 2	94,67/84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
	Компот из сухофруктов витаминизированн ый	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	-	-	-	-

Итого за обед:		823,0/773,0	29,27/25,96	19,75/17,78	106,31/103,85	678,68/708,06	1,26/6,51	0,36	0,24	74,95	8,04
Полдник:	Каша молочная жидкая рисовая	200,0	6,98	10,4	25,0	222,38	0,9	-	-	-	-
	Кофейный напиток без молока	200,0	0,28	0,06	8,17	34,34	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный с маслом	40,0/10,0	3,16/0,08	0,4/7,25	19,32/0,13	105,7/66,0	-	-	-	-	-
Итого за полдник:		450,0	10,5	18,11	52,62	428,42	0,9	-	-	-	-
Итого за день:		1676,0/1626,0	46,6/43,29	46,08/44,11	215,1/212,64	1432,71/1462,09	28,34/33,59	0,36	0,24	74,95	8,04
Вторник											
Завтрак:	Лапшевник с творогом/Сырники из творога творожные	150,0/180,0	12,88/22,58	11,28/7,87	30,19/17,0	273,87/325,0	0,13/-	-	-	-	-
	Сметанный соус	50,0	2,26	3,21	4,27	75,45	0,17	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	-	-	-	-
Итого за завтрак:		380,0/410,0	15,2/24,9	14,51/11,1	44,45/31,26	389,32/440,45	0,33	-	-	-	-
Обед:	Суп картофельный с гречкой	200,0	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	0,11	-	-	-
	Рагу овощное	180,0	4,13	11,46	32,23	272,72	37,55	0,20	0,13	58,53	2,1
	Хлеб йодированный/хлеб ржаной	40,0/50,0	3,16/3,2	0,4/0,6	19,32/16,2	94,67/84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	-	-	-	-
Итого за обед:		670,0	12,98	18,91	106,41	640,23	47,08	0,4	0,53	75,53	4,0

Полдник:	Какао с молоком	200,0	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный/Повид лом	40,0/15,0	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03	-	-	-	-
Итого за полдник:		255,0	9,36	6,6	44,66	274,7	2,37	-	-	-	-
Итого за день:		1305,0/1407,0	37,46/47,16	87,18/83,77	195,52/182,33	1304,25/1355,38	49,78	0,4	0,53	75,53	4,0
Среда											
Завтрак:	Каша молочная манная	200,0	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,4	19,32	93,52	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	-	-	-	-
Итого за завтрак:		420,0	9,08	10,37	56,11	354,9	0,93	-	-	-	-
2-й завтрак	Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	-	-	-	-
Обед:	Суп «Харчо»/ Рассольник со сметаной	200,0/200,0	2,1/2,1	5,11/5,11	16,66/16, 66	124,77/120,75	-	-	-	-	-
	Суфле рыбное	70,0	11,2	3,4	1,8	82,6	-	-	-	-	-
	Соус томатный с овощами	30,0	0,44	2,15	3,82	36,33	-	-	-	7,16	0,19
	Пюре картофельное	176,0	3,06	2,8	28,52	137,25	8,15	-	-	-	-
	Хлеб йодированный/хлеб ржаной	40,0/50,0	3,16/3,2	0,4/0,6	19,32/16, 2	94,67/84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
	Компот из сухофруктов витаминизированн ый	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	-	-	-	-
Итого за обед:		766,0	20,27/13,91	17,47/17,67	94,49/91, 37	656,96/652,94	8,43	0,09	0,04	24,16	2,09
Полдник:	Оладьи со сметаной/Пышка	100,0/100,0	9,12/7,2	8,12/7,7	57,01/43, 7	332,0/272,8	0,48	-	-	-	-
	Молоко кипячёное	200,0	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	-	-	-	-

Итого за полдник:		300,0	14,92/13,0	13,12/12,7	66,61/43,7	438,0/378,8	3,08	-	-	-	-
Итого за день:		1486,0	44,21/42,29	40,96/40,54	217,21/194,3	1449,86/1390,66	12,44	0,09	0,04	24,16	2,09
Четверг											
Завтрак:	Омлет/Омлет с овощами	80,0/150,0	6,28/10,8	7,25/12,6	2,56/26,8	100,0/217,5	0,13/3,5	0,03	0,24	80	1,1
	Винегрет/салат «Зимний»	120,0/63,0	1,56/0,47	3,1/2,09	6,04/5,36	76,4/46,7	7,54	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,4	19,32	93,52	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,12	0,02	10,2	40,1	2,83	-	-	-	-
Итого за завтрак:		420,0/433,0	11,12/14,55	10,77/15,11	38,12/61,68	310,02/397,82	10,5/13,87	0,03	0,24	80	1,1
Обед:	Борщ со сметаной	200,0	1,61	4,84	10,93	145,64	10,54	0,03	0,035	47,18	1,07
	Птица тушеная в соусе с овощами	120,0	5,77	3,7	10,99	100,67	-	-	-	-	-
	Макаронные изделия отварные с маслом	130,0	4,98	0,71	29,94	149,32	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	-	-	-	-	-
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	-	-	-	-
Итого за обед:		710,0	17,27	9,76	105,73	633,39	10,82	0,03	0,035	47,18	1,07
Полдник:	Булочка сдобная/Пирожки печеные с повидлом	90,0/80,0	6,79/5,91	9,16/5,36	41,7/42,78	295,75/243,39	0,03	-	-	-	-
	Чай с молоком	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	-	-	-	-

Итого за полдник:		270,0/260,0	9,46/8,58	11,5/7,7	56,01/57,09	384,75/332,39	1,23	-	-	-	-
Итого за день:		1400,0/1403,0	37,78/35,81	32,03/32,57	199,86/224,5	1328,16/1363,6	22,55/25,92	0,06	0,275	127,18	2,17
Пятница											
Завтрак:	Каша молочная жидкая овсяная/гречневая	200,0/200,0	6,66/6,97	10,99/10,4	22,64/25,0	216,4/222,4	0,9	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный с маслом	40,0/10,0	3,16/0,08	0,4/7,25	19,32/0,13	105,7/66,0	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	-	-	-	-
Итого за завтрак:		430,0	9,96/10,27	18,66/18,07	52,08/54,44	428,1/434,1	0,93	-	-	-	-
Обед:	Суп с рыбными консервами	200,0	6,88	6,72	11,46	133,8	7,28	-	-	-	-
	Жаркое по-домашнему	180,0	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	0,21	-	31,1	4,03
	Нарезка из квашеного огурца	47,0	0,46	0,06	1,08	8,1	3,01	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	-	-	-	-	-
	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	-	-	-	-
Итого за обед:		587,0	40,43	14,85	74,09	593,9	21,26	0,21	-	31,1	4,03
Полдник:	Кисломолочный продукт	180,0	5,22	4,5	7,2	90,0	1,05	0,06	0,255	180	0,15
	Пряник	50,0	2,9	2,3	37,5	183,0	-	-	-	-	-
Итого за полдник:		230,0	8,12	6,8	44,7	273,0	1,05	0,06	0,255	180	0,15
Итого за день:		1247,0	58,51/58,82	40,41/39,72	170,87/173,23	1295,0/1301,0	23,24	0,27	0,255	211,1	4,18
Итого за неделю:		7116,0/7168,0	224,56/227,37	246,66/240,66	998,56/987,0	6809,98/6872,73	136,35/1	1,18	1,34	512,2	20,48

							44,9 7				
2-я неделя											
Понедельник											
Завтрак:	Каша молочная жидкая пшеничная	200,0	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный с маслом	40,0/10,0	3,16/0,08	0,4/7,25	19,32/0,1 3	93,52/66,0	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	-	-	-	-
Итого за завтрак:		430,0	10,06	18,07	55,18	424,42	0,93	-	-	-	-
Обед:	Суп картофельный/Суп картофельный с консервированной фасолью	200,0	2,34/1,75	2,83/5,0	21,61/11, 3	101,25/131,85	12,0/ 8,5	0,08	0,04	24,29	0,78
	Гуляш из отварного мяса/Котлета куриная в соусе томатном и овощами	250,0/81,0/44,0	13,75/15,74	10,86/3,71	3,49/13,4 7	166,66/149,85	0,74/ 0,13	0,05	0,09	2,48	1,05
	Каша пшеничная	150,0	8,55	7,23	41,17	270,5	-	0,21	0,11	14	4,5
	Хлеб йодированный/хлеб ржаной	40,0/50,0	3,16/3,2	0,4/0,6	19,32/16, 2	94,67/84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
	Компот из сухофруктов витаминизированн ый	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	-	-	-	-
Итого за обед:		890,0/765,0	31,31/32,71	21,93/16,95	109,96/1 25,83	814,42/828,21	13,0 2/8,9 1	0,43	0,28	57,77	17,6 8
Полдник:	Гренка молочная/Повидло	75,0/15,0	5,84	5,26	25,32	165,0	0,16	-	-	-	-

	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,0	2,6	1,8	18,8	101,7	0,4	-	-	-	-
Итого за полдник:		290,0	8,44	7,06	44,12	266,7	0,56	-	-	-	-
Итого за день:		1610,0/1480,0	49,81/51,21	47,06/42,08	209,26/25,13	1505,54/1519,33	14,51/10,4	0,43	0,28	57,77	17,68
Вторник											
Завтрак:	Ленивые вареники/Запеканка творожно- манная/рисовая	175,0/150,0/150,0	20,3/26,64/23,0	13,97/18,15/16,93	34,25/27,57/34,35	350,88/381,0/381,67	0,70/0,43/0,36	-	-	-	-
	Сметанный соус	50,0	2,26	3,21	4,27	75,45	0,17				
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	-	-	-	-
Итого за завтрак:		405,0/380,0/380,0	22,62/28,96/25,32	17,2/21,38/20,16	48,51/41,83/48,61	514,94/496,45/497,12	0,9/0,63/0,56	-	-	-	-
2-й Завтрак	Лимонный напиток	200,0	0,1	0,01	12,31	46,71	21,11	-	-	27,2	0,61
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,73	2,8	20,45	156,14	8,25	0,15	0,16	15,20	0,98
	Капуста тушеная	180,0	3,32	5,8	12,94	117,36	18,46	-	-	-	-
	Суфле из печени	70,0	9,94	7,66	6,34	139,43	9,1	0,16	1,17	23,26	4,23
	Хлеб йодированный/хлеб ржаной	40,0/50,0	3,16/3,2	0,4/0,6	19,32/16,2	94,67/84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	0,92	-	-	-	-
Итого за обед:		740,0	22,66	17,27	99,62	688,94	36,73	0,4	1,37	55,46	7,11
Полдник:	Печенье/Сушка	50,0	3,8	4,9	37,2	208,5	-	-	-	-	-

	Молоко кипячёное/Какао с молоком	200,0/200,0	5,8/6,2	5,0/6,2	9,6/25,34	106,0/181,18	2,6/2 ,34	-	-	-	-
Итого за полдник:		250,0/250,0	9,6/10,0	9,9/11,1	46,8/62,5 4	314,5/389,68	2,6/2 ,34	-	-	-	-
Итого за день:		1395,0/1370,0	54,88/61,62 /57.98	44,3/49,75/64, 33	194,93/2 03,99/19 5,03	1518,38/1575,07/ 1500,56	40,2 3/39, 67/3 9,89	0,4	1,37	55,46	7,11
Среда											
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп	200,0	4,59	4,9	26,32	168,0	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,4	19,32	93,52	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	-	-	-	-
Итого за завтрак:		420,0	7,81	5,32	55,63	301,52	0,03	-	-	-	-
Обед :	Суп гороховый/Суп картофельный с крупой	200,0/200,0	1,8/2,67	4,98/2,8	8,13/17,1 3	156,54/104,5	18,4 8/8,2 5	0,06	0,06	33,98	0,83
	Тефтели рыбные	100,0	27,12	7,78	6,45	206,5	0,05	0,02	0,11	52	0,3
	Соус томатный с овощами	40,0	0,44	2,15	3,82	36,33	-	-	-	7,16	0,19
	Пюре картофельное/Вареники с картофелем	176,0/170,0	3,06/5,9	2,8/1,46	28,52/48, 53	137,25/218,79	8,15	-	-	-	-
	Хлеб йодированный/хлеб ржаной	40,0/50,0	3,16/3,2	0,4/0,6	19,32/16, 2	94,67/84,58	-	0,09	0,04	17	1,9

	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	0,92	-	-	-	-
Итого за обед:		806,0/660,0	30,09/12,04	20,18/5,27	106,81/	812,63/599,3	27,6/ 9,17	0,17	0,21	110,1 4	3,22
Полдник:	Яйца вареные	40,0	5,08	4,6	0,28	63,0	-	-	-	-	-
	Икра кабачковая	50,0	0,45	2,35	2,96	35,0	3,42	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,4	19,32	93,52	-	-	-	-	-
	Кофейный напиток с молоком/без молока	200,0/200,0	4,8/0,28	4,8/0,06	24,92/8,1 7	159,56/34,34	5,8	-	-	-	-
Итого за полдник:		290,0	13,49/8,97	55,35/50,61	47,48/30, 73	351,08/225,86	9,22	-	-	-	-
Итого за день:		1516,0/1370,0	51,39/28,82	80,85/61,2	209,92/1 93,17	1465,23/1126,68	36.8 5/18, 42	0,17	0,21	110,1 4	3,22
Четверг											
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом, сахаром	130,0	4,98	0,71	29,94	149,32	-	-	-	-	-
	Печенье	50,0	3,8	4,9	37,2	208,5	-	-	-	-	-
	Чай без сахара	180,0	0,1	0	0	0,7	-	-	-	-	-
Итого за завтрак:		360,0	8,88	5,61	67,14	358,52	-	-	-	-	-
Обед:	Борщ со сметаной	200,0	1,61	4,84	10,93	145,64	10,5 4	0,03	0,03 5	47,18	1,07
	Куры отварные/Суфле куриное	100,0/70,0	13,56/15,89	10,2/9,65	0/4,68	146,0/168,02	1,03	-	-	-	-
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	4,58	5,01	20,52	145,5	-	-	-	-	-
	Свекла тушеная/Салат из свеклы с зеленым горошком	115,0/100,0	1,8/1,66	5,11/4,18	13,99/8,1 9	103,0/77,1	9,8	0,05	-	27,93	1,31
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	-	-	-	-	-

	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	0,92	-	-	-	-
Итого за обед:		825,0/780,0	26,46/28,65	25,76/24,18	103,99/98,19	918,9/774,02	22,29	0,08	0,035	75,11	2,38
Полдник:	Крендель сахарный	70,0	4,75	9,03	29,7	187,03	-	0,06	0,05	10,2	0,63
	Кофейный напиток с молоком/без молока	200,0/200,0	4,8/0,28	4,8/0,06	24,92/8,17	159,56/34,34	5,8	-	-	-	-
Итого за полдник:		270,0	9,55/5,03	13.83/9,09	54,62/37,87	346.59/221,37	5,8	0,06	0,05	10,2	0,63
Итого за день:		1455,0/1410,0	44.89/42.56	45,2/38,88	225,75/203,2	1624,01/1353,91	28,09	0,14	0,085	85.31	3,01
Пятница											
Завтрак:	Вермишель молочная	200,0	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный с маслом	40,0/10,0	3,16/0,08	0,4/7,25	19,32/0,13	93,52/66,0	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	-	-	-	-
Итого за завтрак:		430,0	9.88	16,67	55,56	386,56	0,93	-	-	-	-
Обед:	Суп крестьянский со сметаной	200,0	2,7	2,78	14,58	144,22	10,0	0,06	0,04	49,25	0,78
	Плов рисовый с курицей	180,0	25,26	12,55	51,12	418,9	9,16	-	-	-	-
	Нарезка из квашеного помидора	48,0	0,56	0,05	1,74	10,0	8,0	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	-	-	-	-	-

	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	-	-	-	-
Итого за обед:		<i>588,0</i>	<i>33.62</i>	<i>15,98</i>	<i>107,44</i>	<i>760,12</i>	<i>29,19</i>	<i>0,06</i>	<i>0,04</i>	<i>49,25</i>	<i>0,78</i>
Полдник:	Кисломолочный продукт	180,0	5,22	4,5	7,2	90,0	1,05	0,06	0,255	180	0,15
	Вафля	50,0	1,4	1,7	38,6	175,0	-	-	-	-	-
Итого за полдник:		<i>230,0</i>	<i>6.62</i>	<i>6.2</i>	<i>45,8</i>	<i>265,0</i>	<i>1,05</i>	<i>0,06</i>	<i>0,255</i>	<i>180</i>	<i>0,15</i>
Итого за день:		1248,0	50,12	38,85	208,8	1411,68	31,17	1,2	0,295	229.25	0,93
Итого за неделю:		7224,0/5630,0/5630,0	251,89/234,33/254,19	256,26/238,76/245,34	1048,66/1034,29/1025,33	7524,84/6984,67/6910,16	150,85/127,75/127,97	2,34	2,24	537,93	31,95