

14.11.2022

Меню-раскладка
ТРЕБ. 1 день ... ДОУ 88, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	202	5	5	28	180
Батон с маслом	128	3	5	20	45
Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	9	200
Итого:	371	8	11	58	425
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	49	1	0	11	100
Итого:	49	1	0	11	100
Обед					
Салат из капусты со сладкой кукурузой	56	1	3	7	60
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	88	2	2	13	200
Жаркое по-домашнему с мясом кури 180г	372	18	20	23	180
Компот из сухофруктов 180гр	68	0	0	15	180
Хлеб ржаной 30 гр.	48	2	0	11	30
Хлеб пшеничный 20 гр	51	2	0	11	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	682	24	26	80	675
Полдник					
Кефир 100 г	58	3	3	4	100
Соус молочный сладкий 20 гр	25	0	1	3	20
Запеканка творожная 100 гр	244	11	15	9	100
Вафли 15 гр	59	1	0	14	15
Итого:	387	15	20	30	235
Всего:	1488	48	56	179	1435

Заведующий
(должность)



ТУПИЦЫНА Л.Н.
(расшифровка подписи)

15.11.2022

Меню-раскладка
ТРЕБ - 2 ДЕНЬ ДОУ 88, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	158	3	6	20	200
Батон с маслом 45/5	125	3	5	20	50
Кофейный напиток с молоком 180 гр	97	2	2	14	180
Итого:	379	9	13	53	430
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	34	0	0	9	100
Итого:	34	0	0	9	100
Обед					
Яйцо вареное.	63	5	4	0	1000
Щи со сметаной.	61	1	3	8	200
Суфле из рыбы 80 гр	92	7	5	3	80
Картофельное пюре.	149	3	4	22	150
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр.	60	0	0	15	150
Хлеб ржаной 30 гр.	50	2	0	11	30
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	475	18	16	59	1615
Полдник					
Йогурт питьевой 100 г	92	5	3	9	100
Морковь тушеная 100г	86	1	4	10	100
Печенье 20 гр	89	2	1	15	20
Хлеб пшеничный 20 гр	53	2	0	11	20
Итого:	320	10	9	46	240
Всего:	1208	38	38	167	2385

Заведующий
(должность)



ТУПИЦЫНА Л.Н.
(расшифровка подписи)

16.11.2022

Меню-раскладка
ТРЕБ. **3 ДЕНЬ** ДОУ 88, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	182	5	7	22	200
Батон с маслом 45/5	130	3	5	21	50
Какао с молоком 180 гр	95	2	2	14	180
Итого:	407	10	14	57	430
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70	1	4	6	60
Суп гороховый со сметаной 200 гр	108	4	3	16	200
Запеканка картофельная с отварным мясом	409	20	23	22	230
Соус молочный	23	1	1	2	25
Компот из сухофруктов 180гр	68	0	0	15	180
Хлеб ржаной 30 гр.	53	2	0	12	30
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	731	28	31	73	730
Полдник					
Снежок 100 г	92	3	4	12	100
Сгущенное молоко 15 гр	41	1	1	7	15
Суфле творожное.	358	17	21	16	150
Хлеб пшеничный 20 гр	55	2	0	12	20
Итого:	546	22	26	47	285
Всего:	1730	61	71	186	1545

Заведующий
(должность)



ТУПИЦЫНА Л.Н.
(расшифровка подписи)

17.11.2022

Меню-раскладка
ТРЕБ. 4 ДЕНЬ 1.ДОУ 88, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	182	5	7	22	200
Батон с маслом 45/5	139	3	5	23	50
Кофейный напиток с молоком	117	3	3	17	200
Итого:	439	11	15	62	450
Второй завтрак					
Банан 100 гр	61	1	0	15	100
Итого:	61	1	0	15	100
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	6	0	0	1	60
Свекольник вегетарианский со сметаной	104	2	4	14	200
Плов из отварной курицы 200г	404	20	21	26	200
Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной 50 гр	71	3	0	16	50
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	661	25	25	75	715
Полдник					
Картофель отварной	110	2	3	16	100
Чай с молоком 150 гр	51	1	1	8	150
Вафли 15 гр	63	1	0	14	15
Хлеб пшеничный 20 гр	61	2	0	13	20
Итого:	285	5	5	52	285
Всего:	1447	42	45	204	1550

Заведующий
(должность)



ТУПИЦЫНА Л.Н.
(расшифровка подписи)

18.11.2022

Меню-раскладка
ТРЕБ. 5 ДЕНЬ 1.ДОУ 88, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	216	6	8	28	200
Батон с маслом 45/5	144	3	5	24	50
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Итого:	398	10	14	61	450
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	29	1	0	7	100
Итого:	29	1	0	7	100
Обед					
Салат из моркови с изюмом 60 гр	70	1	2	13	60
Уха рыбацкая 0,200	128	8	4	12	200
Котлета из мяса куры	91	10	4	1	80
Макаронные изделия отварные	166	4	3	29	150
Компот из кураги и изюма 180 гр	66	0	0	16	180
Хлеб ржаной 30 гр.	60	2	0	14	30
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	580	25	14	84	705
Полдник					
Капуста тушеная 100г	68	2	2	11	100
Чай с молоком 150 гр	60	1	1	9	150
Манник	267	6	7	40	130
Хлеб "Солнышко" 40 гр	62	2	0	13	40
Итого:	457	11	11	74	420
Всего:	1464	47	38	227	1675



Заведующий
(должность)

ТУПИЦЫНА Л.Н.
(расшифровка подписи)

21.11.2022

Меню-раскладка
ТРЕБ., 6 ДЕНЬ 1.ДОУ 88, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	170	5	7	20	200
Батон с маслом	130	3	5	21	45
Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	9	200
Итого:	340	8	13	50	445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	49	1	0	11	100
Итого:	49	1	0	11	100
Обед					
Зеленый горошек 45 гр	11	1	0	2	45
Суп-лапша	131	2	4	19	250
Суфле из печени 80 гр	144	16	6	2	80
Рис припущенный с овощами	201	4	6	30	150
Компот из сухофруктов	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр	54	2	0	12	30
Хлеб пшеничный 20 гр	58	2	0	12	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	673	27	17	95	780
Полдник					
Кефир 100 г	59	3	3	4	100
Повидло	41	0	0	11	20
Запеканка творожная 100 гр	239	11	15	9	100
Печенье 20 гр	97	2	1	16	20
Итого:	436	16	19	40	240
Всего:	1499	52	49	195	1565

Заведующий
(должность)



ТУПИЦЫНА Л.Н.
(расшифровка подписи)

22.11.2022

Меню-раскладка

ТРЕБ. **7 ДЕНЬ**

1. ДОУ 88, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	137	4	6	15	200
Батон с маслом 45/5	128	3	5	20	50
Кофейный напиток с молоком 180 г	107	3	3	16	180
Итого:	373	10	14	50	430
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39	0	0	10	100
Итого:	39	0	0	10	100
Обед					
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом 60 гр.	63	1	4	7	60
Суп крестьянский со сметаной	95	2	4	10	200
Запеканка из рыбы с морковью 80 гр.	77	6	3	6	80
Картофельное пюре.	148	3	4	22	150
Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр.	57	2	0	13	30
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	516	14	16	75	725
Полдник					
Йогурт питьевой 100 г	97	6	4	10	100
Рагу из овощей	105	2	4	13	150
Пряник 55 гр	150	2	1	33	55
Хлеб пшеничный 20 гр	60	2	0	13	20
Итого:	413	12	9	69	325
Всего:	1341	37	39	204	1580

Заведующий
(должность)



ТУПИЦЫНА Л.Н.
(расшифровка подписи)

23.11.2022

Меню-раскладка
ТРЕБ. детей **8 ДЕНЬ** ДОУ 88, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	182	4	7	23	200
Батон с маслом 45/5	143	3	5	24	50
Какао с молоком 180 гр	104	3	3	15	180
Итого:	430	10	15	62	430
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	45	0	0	10	100
Итого:	45	0	0	10	100
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 60гр.	71	1	4	7	60
Борщ со сметаной 200гр	100	2	5	12	200
Гуляш из кури.	95	14	3	2	80
Каша гречневая рассыпчатая	180	5	5	30	150
Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр.	66	2	0	15	30
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	588	24	16	84	725
Полдник					
Кефир 100 г	58	3	3	4	100
Суфле творожное 120 гр.	336	14	20	16	120
Повидло	32	0	0	8	20
Печенье 15 гр	70	2	1	12	15
Хлеб пшеничный 20 гр	68	2	0	15	20
Итого:	563	20	24	55	275
Всего:	1625	55	55	210	1530

Заведующий
(должность)



ТУПИЦЫНА Л.Н.
(расшифровка подписи)

24.11.2022

Меню-раскладка
ТРЕБ., **Здень** 2022, 1. ДОУ 88, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	179	5	7	22	200
Батон с маслом 45/5	148	4	6	25	50
Кофейный напиток с молоком	111	2	2	16	200
Итого:	438	11	15	63	450
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	48	1	0	10	100
Итого:	48	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом 60гр.	101	1	4	14	60
Суп-пюре картофельный вегетарианский	131	3	5	16	200
Макаронник, запеченный с мясом	323	17	9	36	230
Компот из сухофруктов.	76	0	0	17	200
Хлеб ржаной 50 гр	80	3	1	18	50
Гренки 15 гр	74	2	0	14	15
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	784	26	20	116	760
Полдник					
Ацидофилин 110 г	55	3	3	4	110
Омлет натуральный 150 гр.	217	11	15	3	150
Вафли 15 гр	58	1	0	13	15
Итого:	329	15	18	21	275
Всего:	1600	52	53	210	1585

Заведующий
(должность)



ТУПИЦЫНА Л.Н.
(расшифровка подписи)

25.11.2022

Меню-раскладка
ТРЕБ.: 10 ДЕНЬ 1.ДОУ 88, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	198	6	8	24	200
Батон с маслом 45/5	161	4	6	28	50
Какао с молоком	116	3	3	16	200
Итого:	475	13	17	67	450
Второй завтрак					
Банан 100 гр	70	1	0	17	100
Итого:	70	1	0	17	100
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 гр.	65	1	4	7	60
Уха рыбацкая 0,200	122	6	4	14	200
Котлета из мяса кури	83	9	4	1	80
Картофельное пюре 150г	186	4	5	27	150
Компот из кураги 180 г	75	1	0	18	180
Хлеб ржаной 50 гр	84	3	1	19	50
Хлеб "Солнышко" 20 гр	82	3	0	18	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	697	26	18	105	745
Полдник					
Свекла, тушенная со сметаной.	106	2	4	17	150
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
Шанежка с картофелем•1	220	6	7	28	80
Итого:	364	8	11	55	430
Всего:	1607	48	45	244	1725

Заведующий
(должность)



ТУПИЦЫНА Л.Н.
(расшифровка подписи)