

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ч
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,75
Йогурт вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с молоком и с сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00
ИТОГО	510	17,67	15,83	56,07	440,77
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Салат из моркови и яблок/Кукуруза сладкая	30	0,32	2,70	2,35	34,90
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	187	2,98	3,90	13,43	100,31
Плов с курицей	170	28,09	26,21	29,05	461,58
Компот из изюма	150	0,34	0,06	14,45	59,72
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	573	34,09	33,31	71,31	718,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93
Молоко (сгущенное)	20	1,42	1,00	11,04	58,84
Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,10	9,80	44,40
ИТОГО	460	32,59	24,72	71,73	640,51
ИТОГО за день	1543,00	84,34	73,86	199,11	1799,28

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ч
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная манная	150	5,01	6,28	20,54	158,92
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное (порционные)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74
Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25
ИТОГО	474	13,77	17,71	56,89	445,11
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Икра кабачковая/Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70
Суп картофельный с крупной (рисовой) на мясном бульоне	180	2,06	4,59	15,48	111,06
Капуста тушеная с мясом	170	20,55	17,39	14,36	286,86
Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	566	25,62	25,14	54,67	537,87
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Рыба, запеченная в масле	150	27,34	9,67	6,04	221,00
Сдобы обыкновенные	60	5,02	3,08	33,63	182,41
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,05	6,63	27,95
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО	520	35,27	13,45	70,86	546,09
ИТОГО за день	1560	74,67	56,30	182,41	1529,07

Утвєрждаю

Заведующий МБДОУ № 62 «Жемчужинка»

/О.П. Джохадзе

МЕНЮ день 3

На « ____ » _____ 2023г.



	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ч
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная	150	6,20	6,25	20,42	163,08
зречневая					
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65
ИТОГО	466	13,03	15,24	56,88	419,94
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Салат из свежесы вареной/ Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57
Суп с рыбными консервами(горбуша)	180	10,96	4,77	16,62	152,97
Печень говяжья по-строгановски	60	13,81	9,73	4,95	162,48
Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15
Кусель из апельсинов	150	0,53	0,13	15,12	63,73
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	566	30,95	21,01	70,12	592,12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Макароны отварные с сыром	110	6,82	6,40	21,08	169,29
Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,53	22,86	164,90
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	180	0,19	0,05	6,45	26,94
Фрукты свежие(по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО	480	15,62	12,62	74,95	475,85
ИТОГО за день	1512	59,60	48,86	201,94	1488,18

Утвєрждаю

Заведующий МБДОУ № 62 «Жемчужинка»

/О.П. Джохадзе

МЕНЮ день 4

На « ____ » _____ 2023г.



	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ч
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная	150	6,17	6,93	26,75	194,20
кукурузная					
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25
ИТОГО	466	13,00	15,91	63,10	450,66
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Огурец соленый/ Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	187	11,32	10,76	21,64	224,33
16,92Комплеты из говядины	60	11,48	11,71	10,25	187,08
Рис отварной	110	2,65	3,99	26,75	153,46
Соус томатный с овощами	20	0,49	1,50	2,86	26,84
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	593	28,96	28,41	90,10	722,32
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Омлет с зеленым горошком	130	10,21	11,10	5,11	161,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Напиток яблочный	180	0,08	0,08	10,75	43,93
Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Фрукты свежие(по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО	470	15,22	14,76	62,74	445,27
ИТОГО за день	1529	57,19	59,08	215,95	1518,25

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ч
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба»	150	4,89	6,60	19,91	158,84
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Какао с алолоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65
ИТОГО	466	11,72	15,38	56,36	415,70
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты с морковью/ Салат из кашеной капусты с луком	30	0,58	2,67	3,09	38,69
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	187	2,79	4,64	18,97	128,40
Птица в соусе с томатом	60	12,20	12,29	4,31	175,34
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88
Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76
Хлеб ржаной	35	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	573	24,05	25,21	75,35	622,56
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Жаркое из сердца	170	15,60	3,15	23,27	183,46
Булочка запаренная	70	5,54	5,30	36,17	214,66
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Молоко кипяченое	180	4,86	5,04	7,74	96,12
ИТОГО	450	28,28	13,75	81,94	554,56
ИТОГО за день	1489	64,05	54,54	213,65	1502,82

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ч
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,68	6,77	22,53	174,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74
Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00
ИТОГО	474	13,54	17,62	58,51	449,97
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Зеленый горошек консервированный	30	1,43	0,09	2,59	18,40
Ци из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	187	3,38	3,93	18,06	120,60
Бефстроганов из отварной говядины	60	9,94	9,60	3,61	135,78
Макаронные отварные	110	3,89	4,04	24,11	148,54
Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	603	21,17	18,17	70,36	526,72
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Запеканка из творога с морковью	130	15,01	10,80	23,51	251,55
Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84
Кисломолоочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24
Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Фрукты свежие(по сезону)	100	0,40	0,40	9,50	44,40
ИТОГО	460	24,30	20,90	74,05	582,13
ИТОГО за день	1537	59,01	56,69	203,51	1558,51

МЕНЮ день 7

На « ____ » _____ 2023г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 62 «Жемчужинка»
_____/О.П. Джохадзе

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ч
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная манная	150	5,01	6,28	20,54	138,92
Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	55,65
ИТОГО	100	0,30	0,10	10,10	46,00
2 ЗАВТРАК					
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Огурец, соевый/Салат из свежих овощей	30	0,26	0,03	0,50	3,30
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	187	3,85	3,11	24,27	140,01
Гуляш из говядины	60	11,32	10,97	4,62	136,93
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83
Хлеб ржаний	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	573	24,21	19,64	83,94	603,44
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Тертая рыба, тушеные в соусе картофель с овощами	60	10,76	2,55	9,28	103,17
Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Сдоба обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41
Компот из яблок с лимоном	180	0,17	0,09	11,07	45,66
ИТОГО	440	21,00	10,56	87,29	527,70
ИТОГО за день	1523	62,97	45,56	228,47	1572,73

МЕНЮ день 8

На « ____ » _____ 2023г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 62 «Жемчужинка»
_____/О.П. Джохадзе

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ч
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,75
Хлеб пшеничный	180	4,02	3,69	11,45	55,25
Масло сливочное(порционный)	6	0,04	4,95	0,05	4,89
Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	55,25
ИТОГО					
2 ЗАВТРАК					
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Икра кабачковая/Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70
Суп картофельный с крупой (пшено) и курицей	180	7,80	5,90	24,21	160,03
Голубцы мясные	170	17,04	15,23	13,20	239,31
Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76
Хлеб ржаний	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Винегрет с растительным маслом/салат летний	110	1,67	9,92	9,49	133,64
Булочки из говядины	60	12,42	12,47	10,41	197,95
Булочка заливная	70	5,54	5,30	36,17	214,66
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Кисель из апельсина	150	0,53	0,13	15,12	63,73
ИТОГО	450	22,55	28,09	88,88	692,59
ИТОГО за день	1462	63,05	59,59	207,32	1637,09



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 62 «Жемчужинка»

/О.Л. Дыкшадзе

МЕНЮ день 9

На «__» _____ 2023г.

ЗАВТРАК

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ч
Каша жидкая молочная рисовая	150	4,74	5,74	22,55	161,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное (порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74
Какао с молоком	180	4,02	3,65	11,55	95,65
ИТОГО	474	13,50	17,17	59,00	447,62

2 ЗАВТРАК

Сок/напиток	100	0,50	0,10	10,10	46,00
-------------	-----	------	------	-------	-------

ОБЕД

Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,43	2,46	30,79	162,65
Суфле из курицы	60	15,42	17,33	1,83	223,52
Рагу из овощей	110	3,72	5,26	20,74	144,58
Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91
Хлеб ржисный	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	596	26,60	26,93	78,39	659,72

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93
Сыр молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,70
Кондитерское изделие	30	2,25	2,34	22,32	125,10
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко кипяченое	180	4,86	5,04	7,74	96,12
ИТОГО	460	31,30	24,01	64,20	559,25
ИТОГО за день	1530	71,40	68,10	201,60	1706,58

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 62 «Жемчужинка»
/С.П. Джигохадзе

Меню детей 10

На «__» _____ 2023г.

ИТОГО за День	1536	70,97	51,42	232,26	1674,18
---------------	------	-------	-------	--------	---------

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ч
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная гречневая	150	6,20	6,36	20,42	163,08
Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,65	11,45	95,25
ИТОГО	510	18,95	15,34	57,03	445,36
2 ЗАВТРАК					
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками / Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	2,65	2,00	34,08
Суп картофельный с горохом и мясом	180	13,63	10,30	29,95	262,47
Гренки из пшеничного хлеба	10	0,86	0,09	5,56	26,49
Комплет рыбная Любительская (минтай)	60	11,29	2,86	5,45	92,72
Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	576	318,80	20,96	89,63	669,22
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	1,02	1,94	3,85	36,88
Оладья из печени по-купецки	60	10,90	7,53	10,17	152,00
Ватрушка с повидлом	80	4,79	2,13	50,72	241,32
Чай с молоком и с сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00
Фрукты, свежие по сезону	100	0,40	0,10	9,80	44,40