

Утверждаю

Заведующий МКДОУ
д/с "Алёнушка" г. Омутнинска

С.В. Захарова

Ежедневное меню на 19.10.2021 г.

Прием пищи	наименование блюда	№ рецептуры	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	каша рисовая молочная	197	200	5,0	7,8	30,9	215
	какао с молоком	288	200	3,6	13,3	13,7	100
	Батон с сыром	3	40,16	7,9	4,7	24,2	172
Завтрак 2	яблоко		75	0,4	-	8,5	36
Обед	салат из моркови	19	60	0,6	2,7	8,7	60
	Суп крестьянский на к/б	64	200	17,0	4,8	9,9	90
	котлета из птицы	132	70	10,5	14,9	4,6	220
	рагу из овощей	153	200	12,1	14,5	21,1	264
	чай	282	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб	-	40	2,76	0,52	16,36	80
Полдник	кура отворная	128	70	17,5	14,7	0,3	203
	перловая каша	176	200	6,1	4,8	42,2	240
	чай	282	200	0,1	0,03	9,1	25
				83,6	82,78	198,66	1730

Утверждаю

Заведующий МКДОУ
д/с "Алёнушка" г. Омутнинска

С.В. Захарова

Ежедневное меню на 18.10.2021 г.

Прием пищи	наименование блюда	№ рецептуры	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	каша пшеничная	198	200	7,4	8,8	35,1	250
	кофейный напиток	286	200	2,8	2,2	14,8	87
	Батон с маслом	1	40/10	2,4	8,6	15,6	146
Завтрак 2	сок		100	1,0	-	18,2	76
Обед	салат с сыром	44	60	5,4	6,4	2,9	92

	Рассольник домашний	56	200	1,7	5,3	10,9	99
	гуляш	93	70	20,1	20,5	3,2	277
	картофель тушеный	142	150	3,9	9,2	22,7	189
	компот из сухофруктов	292	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб	-	40	2,76	0,52	16,36	80
Полдник	винегрет	41	60	0,8	1,4	4,3	33
	рыба припущенная	78	80	18,2	5,7	0,5	126
	батон		40	3,1	1,2	19,92	104,8
	чай с лимоном	284	200	0,2	0,03	9,3	38
				70,7	69,9	194,38	1686,8

Утверждаю

Заведующий МКДОУ

д/с "Алёнушка" г. Омутнинска

С.В. Захарова

Ежедневное меню на 20.10.2021 г.

Прием пищи	наименование блюда	№ рецептуры	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	каша манная	194	200	5,0	7,8	23,4	184
	кофейный напиток с молоком	286	200	2,8	2,2	14,8	87
	Батон с повидлом	4	40/40	2,4	7,5	36,9	222
Завтрак 2	кефир	278	200	56,0	0,1	16,4	91
Обед	салат Мишат	34	60	1,0	5	3,8	65
	суп гороховый	62	200	6,1	3,5	23,8	153
	кнели куриные	138	80	13,9	20,1	5,4	259
	овощное пюре	174	150	4,6	8	18,3	164
	компот из свежих груш	293	200	0,2	0,1	17,2	69
	Хлеб	-	40	2,76	0,52	16,36	80
Полдник	лудинг творожный с киселем	232	150	20,6	12,4	64,9	450
	чай с лимоном	284	200	0,2	0,03	9,3	38
				115,6	67,25	250,56	1862

Заведующий МКДОУ

д/с "Алёнушка" г. Омутнинска

С.В. Захарова

Ежедневное меню на 21.10.2021 г.

Прием пищи	наименование блюда	№ рецептуры	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
------------	--------------------	-------------	-------	-------	------	----------	--------------

Завтрак	каша кукурузная	204	200	6,0	8	36,4	236
	какао с молоком	288	200	3,6	3,3	13,7	100
	Батон с маслом	1	40/10	2,4	8,6	14,6	146
Завтрак 2	груша	-	75	0,3	0	7,95	30,75
Обед	салат картофельный с зеленым горошком	37	60	1,9	6	6,1	87
	суп овощной	66	200	1,5	3,4	8,6	72
	рыба тушеная в томате с овощами	79	120	18,9	9,2	3,8	173
	макаронные изделия	215	150	5,5	4,2	33,3	196
	компот с изюмом	292	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб	-	40	2,76	0,52	16,36	80
Полдник	суфле из говядины с рисом	11	70	15,3	17,2	5,6	239
	Батон	-	40	3,1	1,2	19,92	104,8
	чай с лимоном	284	200	0,2	0,03	9,3	38
				62,3	61,7	196,23	1591,55

Заведующий МКДОУ

д/с "Алёнушка" г. Омутнинска

С.В. Захарова

Ежедневное меню на 22.10.2021 г.

Прием пищи	наименование блюда	№ рецептуры	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	каша овсяная	184	200	8,1	9,8	35,6	264
	кофейный напиток	286	200	2,8	2,2	14,8	87
	Батон с повидлом	4	40/40	2,4	7,5	36,9	222
Завтрак 2	кефир	278	200	5,6	0,1	16,4	91
Обед	салат из моркови	19	60	0,6	2,7	8,7	60
	свекольник	67	200	1,6	4,1	10,9	87
	котлета говяжья	96	70	11,0	15,2	10,9	225
	пюре гороховое	170	150	14,6	5,1	33,1	240
	компот из сухофруктов	292	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб	-	40	2,76	0,52	16,36	80
Полдник	булочка молочная	273	70	6,5	1,4	36,4	188
	сок		100	1,0	-	18,2	76

				57,9	48,67	258,86	1709
--	--	--	--	------	-------	--------	------

Заведующий МКДОУ
д/с "Алёнушка" г. Омутнинска С.В. Захарова

Ежедневное меню на 25.10.2021 г.

Прием пищи	наименование блюда	№ рецептуры	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	каша пшеничная	199	200	7,4	8	36,5	241
	кофейный напиток	286	200	2,8	2,2	14,8	87
	Батон с маслом	1	40/10	2,4	8,6	14,6	146
Завтрак 2	сок	-	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед	икра свекольная	47	60	1,1	4,3	5,6	65
	суп овощной	66	200	1,5	3,4	8,6	72
	кнепи куриные	138	80	13,9	20,1	5,4	259
	греча рассыпчатая	175	200	11,2	7	46,2	296
	томатный подлив	236	30	0,3	1,4	1,9	22
	компот из свежих яблок	293	200	0,2	0,1	17,2	69
	Хлеб	-	40	2,76	0,52	16,36	80
Полдник	суп-пюре картофельный с гренками	63	200	4,3	6	22,4	162
	Батон	-	40	3,1	1,2	19,92	104,8
	чай с лимоном	284	200	0,2	0,03	9,3	38
				51,6	62,95	228,88	1687,8

Заведующий МКДОУ
д/с "Алёнушка" г. Омутнинска С.В. Захарова

Ежедневное меню на 26.10.2021 г.

Прием пищи	наименование блюда	№ рецептуры	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	каша дружба	200	200	6,3	8,1	33,5	232
	какао с молоком	288	200	3,6	3,3	13,7	100
	Батон с повидлом	4	40/40	2,4	7,5	36,9	222
Завтрак 2	яблоко	-	75	0,4	0	8,5	36
Обед	винегрет	41	60	0,8	1,4	4,3	33
	борщ	55	200	1,4	4,1	9,4	79
	рыба припущенная	78	80	18,2	5,7	0,5	126

	пюре картофельное	141	150	3,1	4,6	20,1	137
	кисель	300	200	0,0	0	20	76
	Хлеб	-	40	2,76	0,52	16,36	80
Полдник	запеканка капустная с мясом	115	220	21,6	18,2	23,9	347
	батон	-	40	3,1	1,2	19,92	104,8
	чай с лимоном	284	200	0,2	0,03	9,3	38
				63,8	54,65	216,38	1610,8

Заведующий МКДОУ

д/с "Алёнушка" г. Омутнинска

С.В. Захарова

Ежедневное меню на 27.10.2021 г.

Прием пищи	наименование блюда	№ рецептуры	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	краша гречневая молочная	185	200	9,0	9	37	266
	кофейный напиток	286	200	2,8	2,2	14,8	87
	бутерброд с сыром	3	50/16	7,9	4,75	24,2	172
Завтрак 2	кефир	278	200	5,6	0,1	16,4	91
Обед	салат степной	38	60	1,0	2,1	4	39
	суп гороховый с гречками	62	200/15	6,1	3,5	23,8	153
	плов из говядины	113	200	20,8	20,2	30,8	392
	компот из сухофруктов	292	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб	-	40	2,76	0,52	16,36	80
Полдник	салат Мишаг	34	60	0,8	1,4	4,3	33
	батон	-	40	3,1	1,2	19,92	104,8
	чай с сахаром	281	200	0,1	0,03	9,1	25
				60,8	45,05	221,28	1531,8