

Утверждаю

Заведующий МАДОУ –
детский сад № 541

Шинкаренко С.Б.
Приказ № 1-45 от 10.01.2024г.



ОСНОВНОЕ

(организованное) меню МАДОУ-детский сад № 541,

включающее горячее питание на 2024 год

(сад)

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

Екатеринбург

2024

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ – детский сад № 541

Приказ № 1-45 от 10.01.2024

Шинкаренко С.Б.

	Понедельник	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	206,00	0,40	478
		Кофейный напиток на натуральном молоке	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,50	
		Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	10.00	4.20/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	49
Обед	12.00	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60,00	1,30	6,00	6,00	86,00	2,40	714,17
		Рассольник с крупой и сметаной	200,00	2,50	5,40	16,60	131,00	7,20	
		Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	200,00	14,88	13,98	31,30	336,08	14,40	
		Соус сметанный	20,00	0,23	1,62	0,80	21,09		
		Напиток шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	39,00	
		Хлеб пшеничный	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
		Хлеб ржаной	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	15.15	Запеканка из творога с морковью	150	24,10	18,50	31,10	392,00	0,60	487,00
		Кефир/йогурт/бифидок	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
		Итого за 1 день		61,21	63,20	203,20	1728,17		

	Вторник	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	Суп молочный с лапшой	4.21/2	200	6,60	7,50	19,50	172,00	0,90	444
	Какао на натуральном молоке	4.14/10	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,50	
	Батон с маслом и сыром	4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
10.00	Сок	4.20/10	100	0,50	0,1	10	46	10	141
	Фрукты	4.19/10	100	1,50	0,5	21	95		
Обед	Салат из отварного картофеля с морковью и сол. огурцом	4.30/1	60,00	1,40	6,10	9,50	101,00	4,10	934,09
	Уха "рыбацкая"	4.30/2	200,00	9,90	4,90	13,50	142,00	1,70	
	Тефтели из мяса говядины	4.20/8	80,00	13,90	13,70	13,30	236,00	3,30	
	Рис рассыпчатый	4.45/3	150,00	4,80	4,20	49,00	262,00	0,00	
	Соус сметанный	4.6/11	20,00	11,80	72,90	41,00	21,09	0,30	
	Компот из сухофруктов	4.6/10	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	0,30	
	Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
	Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	Рыба запеченная в омлете с овощами	7.н016	180	19,30	10,02	3,58	207,10	0,60	302,10
	Чай с молоком	4.12/10	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
	Итого за 1 день			70,10	56,92	212,08	1821,19		
1 НЕДЕЛЯ									

	Среды	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины С	Итого								
Завтрак	8.00	4.2/4	200	7,80	8,00	30,20	233,00	0,50	505								
										Какао на молоке	4.14/10	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,50
	10.00	4.19/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10									
Обед	12.00	4.27/1	60,00	1,60	6,00	8,40	97,00	30,70	758,00								
										Салат из капусты с кукурузой	4.5/2	200,00	1,90	5,20	9,00	95,00	10,80
										Картофельное пюре	4.8/8	100,00	4,10	4,90	27,20	177,00	0,80
										Компот из ягод	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,30
Хлеб ржаной																	
Полдник	15.00	4.79/1	200	5,80	6,40	8,00	117,00	1,40	552,00								
										15.15	4.11/5	200	32,30	18,40	34,00	435,00	0,40
1																	
		Итого за 1 день		43,90	47,30	129,90	1767,00	0,50	1815,00								

	Пятница	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	Каша ячневая на натуральном молоке	4.15/4	200	6,00	5,30	30,70	201,00	0,42	440
	Кофейный напиток на натуральном молоке	4.13/10	200	3,31	3,38	14,00	102,00	0,47	
	Батон с маслом и сыром	4.14/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
10.00	Сок	4.20/10	100	0,50	0,1	10	46		141
	Фрукты	4.19/10	100	1,50	0,5	21	95		
Обед	Салат из капусты с морковью	4.5/1	60,00	1,50	6,00	7,50	93,00	33,90	694,86
	Борщ со сметаной	4.2/2	200,00	1,90	5,20	9,00	95,00	8,65	
	Рагу из мяса говядины	4.6/8	200,00	14,00	12,30	18,00	245,00	5,30	
	Компот из сухофруктов	4.6/10	200,00	0,10		13,62	56,86	45,17	
	Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	3,50		20,00	115,00		
Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	3,50		21,00	90,00			
Полдник	Лапшевник из творога	4.3/5	200	16,10	13,00	48,90	385,00	1,00	480,00
	Чай с молоком	4.10/10	200	2,90	3,20	14,40	95,00		
1 НЕДЕЛЯ		Итого за 1 день		56,91	52,38	242,22	1755,86		1755,86

	Понедельник	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	Каша манная на натуральном молоке	200	5,30	5,10	28,40	183,00	0,40	382
		Чай на натуральном молоке	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
		Багет/хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	104,00	0,10	
		4.20/10	200	0,50	0,1	10	49		49
Обед	12.00	Салат из отварного картофеля и зеленого горошка	100,00	3,10	7,30	10,40	124,00	6,80	717,00
		Щи со сметаной	200,00	1,80	3,00	7,50	68,00	13,60	
		Плов из мяса говядины	200,00	16,35	13,20	47,60	385,00	0,90	
		Напиток шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	39,00	
		Хлеб пшеничный	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00		
		Хлеб ржаной	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00		
Полдник	15.15	Пудинг из творога	100	28,70	21,00	39,30	467,00		584,00
		Кефир/йогурт/ бифидок	200	5,80	6,40	8,00	117,00		
		Джем , повидло	10						
		Итого за 1день		66,35	55,80	208,70	1732,00		

	Вторник	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого	
Завтрак	8.00	4.7/4	200	5,00	7,00	31,20	210,00	0,50	482	
		4.14/10	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,50		
		4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10		
10.00	Сок	4.20/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	98	
	Фрукты	4.19/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10		
Обед	12.00	Салат из отварного картофеля и зеленого горошка	4.32/1	100,00	3,10	7,30	10,40	124,00	6,80	895,00
		Суп картофельный с рыбой	4.19/2	200,00	10,30	7,50	17,80	186,00	2,20	
		Суфле мясное	4.26/8	80,00	22,80	18,00	3,20	266,00	0,20	
		Рагу из разных овощей	4.18/3	150,00	3,30	5,30	19,50	147,00	14,20	
		Компот из сухофруктов	4.6/10	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	0,30	
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
		Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	15.15	Рыба с овощами	4.4/7	120	14,80	9,90	4,90	170,00	1,50	208,00
		Чай с сахаром	4.10/10	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	
2 НЕДЕЛЯ		Итого за 1 день		72,30	65,70	189,10	1683,00		1683,00	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ – детский сад № 541

Приказ № 1-45 от 10.01.2014

Шинкаренко С.Б.

	Среды	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого	
Завтрак	8.00	4.21/2	200	6,60	7,50	19,50	172,00	0,90	405	
		4.13/10	200	3,10	3,20	14,40	96,00	0,50		
		4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10		
10.00	Сок	4.20/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	98	
	Фрукты	4.19/10	100	0,40	0,5	9,8	49	10		
Обед	12.00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	4.20/1	1,40	6,00	6,80	90,00	1,90	932,00	
		Суп-пюре гороховый	4.29/2	200,00	2,50	18,90	134,00	0,60		
		Гуляш из мяса говядины	4.11/8	80,00	14,90	15,70	221,00	0,50		
		Каша гречневая с овощами	4.44/3	150,00	11,50	9,10	50,40	355,00		1,20
		Компот из ягод	4.6/10	200,00	0,20	0,00	11,90	48,00		1,20
		Хлеб пшеничный	4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00		0,00
Хлеб ржаной	4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00			
Полдник	15.00	Запеканка творожная	4.10/5	33,20	19,40	29,70	431,00	0,40	548,00	
		Кефир/йогурт/бифидок	4.79/1	200	5,80	8,00	117,00	1,40		
2 НЕДЕЛЯ		Итого за 1 день		80,40	77,60	163,60	1983,00		1983,00	

	Четверг	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	8.00	4.15/4	200	6,50	6,00	31,20	208,00	0,40	441,00
		4.13/10	200	3,10	3,20	14,40	96,00	0,50	
		4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
10.00	Сок	4.20/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	98
	Фрукты	4.19/10	100	0,40	0,4	9,8	49	10	
обед	12.00	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60,00	2,20	11,40	5,90	137,00	1,60	806,00
		Суп-лапша на курином бульоне	200,00	2,40	3,80	14,60	106,00	0,50	
		Капуста тушеная	200,00	4,70	3,80	18,10	135,00	41,70	
		Суфле из мяса кур	100,00	20,30	16,70	5,80	256,00	0,30	
		Компот из кураги и изюма	200,00	0,70	0,00	21,20	88,00	0,20	
		Хлеб пшеничный	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
		Хлеб ржаной	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	15.15	Омлет запеченый с картофелем	200	12,80	11,60	16,30	224,00	1,90	319,00
		Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
2 неделя		Итого за 1 день		40,80	47,20	185,80	1408,00		1664,00

	Пятница	№ Т.К.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	Итого
Завтрак	Каша кукурузная на натуральном молоке Кофейный напиток на натуральном молоке Батон с маслом и сыром	4.4/4	200	3,00	6,00	8,00	98,00	2,70	331
		4.13/10	200	3,10	3,20	14,40	96,00	0,50	
		4.4/13	30/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,10	
	Сок	4.20/10	100	0,50	0,1	10	49		49
Обед	Салат из отварного картофеля с морской капустой Суп пюре из разных овощей Бифстроганов из говядины Макароны отварные	4.33/1	60,00	1,50	8,80	10,80	131,00	3,90	916,00
		4.27/2	200,00	3,20	5,00	12,20	111,00	6,90	
		4.8/8	100,00	4,10	4,90	27,20	257,00	0,80	
		4.43/3	100,00	7,10	4,00	43,20	245,00	0,00	
	Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	4.6/10	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	0,30	
		4.7/13	50,00	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00	
		4.8/13	50,00	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00	
Полдник	Слоба обыкновенная Чай с молоком	4.8/12	60	5,60	3,90	32,70	193,00	0,10	288,00
		4.12/10	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	
		Итого за 1 день		29,60	38,50	165,20	1489,00		
2 НЕДЕЛЯ								1584,00	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 3000607202440683453922886352045034287973754321

Владелец Шинкаренко Светлана Борисовна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025