

Муниципальное казенное
дошкольное образовательное
учреждение
"Детский сад №133"
города Кирова



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Кудрина Н.Н.)
14.03.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценно сть |
|--------------------|--|--------------|------------------|--------|----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 15.03.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,74 | 4,96 | 24,26 | 165,63 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,3 | 62,8 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр7 1 порция | 180 | 7,84 | 7,84 | 44,81 | 280,39 |
| | КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ гр1 1 порция | 200 | 8,26 | 9,16 | 39,35 | 273,48 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) гр1 1 порция | 18 | 1,42 | 0,25 | 14,74 | 66,96 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ гр7 1 порция | 200 | 0 | 0 | 9,78 | 39,21 |
| Итого за завтрак 1 | | 1073.00 | 33.39 | 33.72 | 164.41 | 1098.07 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 |
| Итого за завтрак 2 | | 130.00 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.10 |
| Обед | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,8 | 4 | 3,4 | 57 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,52 | 4,05 | 8,88 | 97,52 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,22 | 5,61 | 30,5 | 113,74 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ гр1 1 порция | 150 | 4,22 | 5,61 | 30,5 | 113,74 |
| | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ | 80 | 5,83 | 17,37 | 9,03 | 212,46 |
| | ПОДЛИВ | 50 | 0,4 | 1,9 | 3,5 | 33,7 |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА | 180 | 0,34 | 0 | 14,64 | 58,98 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,8 | 0,4 | 22,2 | 98 |
| Итого за обед | | 920.00 | 22.13 | 38.94 | 122.65 | 785.14 |
| Полдник | МОЛОКО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ПРЯНИКИ | 35 | 2,07 | 1,64 | 26,25 | 128,1 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ гр7 1 порция | 200 | 0 | 0 | 9,78 | 39,21 |
| | ПЕЧЕНЬЕ безглютеновое гр1 1 порция | 30 | 0,03 | 0 | 23,82 | 96,3 |
| Итого за полдник | | 465.00 | 7.70 | 6.54 | 69.15 | 368.41 |
| Ужин 1 | САЛАТ 'ЗИМНИЙ' | 60 | 1,6 | 3,6 | 6,9 | 65,2 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,17 | 3,92 | 14,25 | 127,33 |
| | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 16,44 | 15,7 | 11,46 | 252,85 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,53 | 1,87 | 3,47 | 33,45 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| | БАТОН | 50 | 3 | 0,5 | 25,7 | 119 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) гр1 1 порция | 18 | 1,42 | 0,25 | 14,74 | 66,96 |
| Итого за ужин 1 | | 588.00 | 26.27 | 25.87 | 76.56 | 665.61 |
| Итого за день | | 3181.00 | 90.01 | 105.59 | 445.51 | 2978.33 |

Муниципальное казенное
дошкольное образовательное
учреждение
"Детский сад №133"
города Кирова



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Кудрина Н.Н.)
14.03.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 15.03.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,3 | 3,72 | 18,2 | 124,22 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,3 | 62,8 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,13 | 90,63 |
| Итого за завтрак 1 | | 405.00 | 14.11 | 14.96 | 48.10 | 386.55 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 |
| Итого за завтрак 2 | | 130.00 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.10 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0,53 | 2,67 | 2,27 | 38 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3,17 | 3,65 | 7,99 | 87,77 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 120 | 3,38 | 4,49 | 24,4 | 90,99 |
| | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ | 60 | 4,37 | 13,03 | 6,77 | 159,34 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,24 | 1,14 | 2,1 | 20,22 |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА | 180 | 0,34 | 0 | 14,64 | 58,98 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,24 | 0,32 | 17,76 | 78,4 |
| Итого за обед | | 650.00 | 14.27 | 25.30 | 75.93 | 533.70 |
| Полдник | МОЛОКО | 180 | 5,04 | 4,41 | 8,37 | 94,32 |
| | ПРЯНИКИ | 35 | 2,07 | 1,64 | 26,25 | 128,1 |
| Итого за полдник | | 215.00 | 7.11 | 6.05 | 34.62 | 222.42 |
| Ужин 1 | САЛАТ 'ЗИМНИЙ' | 40 | 1,07 | 2,4 | 4,6 | 43,47 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,54 | 3,14 | 11,4 | 101,86 |
| | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 12,33 | 11,77 | 8,6 | 189,64 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,32 | 1,12 | 2,08 | 20,07 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| Итого за ужин 1 | | 460.00 | 18.17 | 18.76 | 42.14 | 427.26 |
| Итого за день | | 1863.00 | 54.18 | 65.59 | 213.53 | 1631.03 |