Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 87»
_____ О.В. Браташова
от 02.09.2024

Браташова Ольга Викторовна
мною рассмотрен этот документ
место подписания
2025.02.04 13:33:21+03'00'

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ

Зима – весна 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецеп-тур	№ Технологической карт
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	4,91	6,00	28,41	187	1,22	185	31
	Печенье с маслом	30/10	2,2/0,08	11,0/7,25	0,12/0,13	0,99/66,00	0,00/0,00	609	118
	чай	200	3	2,60	16,30	100	1,20	394	64
II ЗАВТРАК	сок	100	0,94	0,12	8,1	47	15	368	70
Итого:		540	11,13	26,97	53,06	400,99	17,42		
ОБЕД	Суп рисовый на курином бульоне	200	3,73	3,56	14,25	100	10	77	18
	Перловка куриная подлива	200	20,4	24,3	14,8	359		137	29
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	1,1	1,1
	Компот из сухофруктов	200	0,0017	0,0	0,01838	67,0	0,0	123	123
Итого:		650	54,8617	28,46	46,16838	608,7	10,0		
ПОЛДНИК	молоко	180	5,04	5,76	7,38	99,72	1,26	401	70
	Выпечка	50	4,081	6,92	25,41	173,0	0,195	458	73
Итого:		230	9,121	12,68	32,79	272,72	1,455		
УЖИН	Овощное рагу с мясом	150	5,066	5,48	33,31	194,0	0,0	218	84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,0	1,1	1,1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	45,0	8,3	392	62
Итого:		480	19,136	11,48	65,403	423,08	31,3		
Итого за день		2000	94,2487	79,59	197,42138	1705,49	60,175		
Среднее значение за день									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности									

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 87»
_____ О.В. Браташова
от 02.09.2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ

Зима – весна 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Геркулесовая каша	200	6,409	8,146	24,047	189,0	1,69	185	31
	Какао	190	4,495	4,85	18,175	129,0	1,88	397	66
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/9	2,32	7,69	14,08	131	0,0	1	1
II ЗАВТРАК	Банан	100	1,05	0,35	14,7	62,0	7,0	368	57
Итого:		529	14,274	21,036	71,002	511,0	10,57		
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне с	250	9,78	5,67	25,35	194,0	42,9	289	100
	Жаркое по домашнему	220	12,33	12,65	26,21	261,5	31,0	276	43
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
	Соленный огурец компот из сухофруктов	150	0,8	0,8	18,16	84,0	32,0	368	57
Итого:		720	26,21	19,72	86,82	621,5	105,9		
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,6	6,4	8,0	112,0	0,0	401	70
	Сушка	25	1,87	2,95	18,72	104,27	0,0	609	118
Итого:		225	7,47	9,35	26,72	243	0,0		
УЖИН	Гаше рыбное под овощами		9,3	19,8	14,2	170,0	1,8		
	Сок	200	0,12	0,03	12,017	45,82	0,06	247	40
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:			254,52	20,065	38,817	275,82	1,86		
Итого за день		2000	302,474	70,171	223,359	1651,32	118,33		
Среднее значение за день									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности									

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 87»
_____ О.В. Браташова
от 02.09.2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ

Зима - весна 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карт
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	6,18	8,146	24,89	191,0	1,69	168	30
	Чай с молоком	190	4,39	4,75	15,17	120,0	1,8	395	65
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,32	7,69	14,082	131,0	0,0	1	1
II ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,352	0,352	8,62	36,96	8,8	368	57
Итого:		528	13,242	20,938	62,762	478,96	12,29		
ОБЕД	Рассольник мясном бульоне со сметаной	250	9,78	5,67	25,35	194,0	42,9	289	100
	Макароны гуляш из печени	150	7,75	5,4	40,06	200,0	0,0	313	48
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
	Компот из фруктовый	180	0,78	0,045	20,62	80,87	0,6	384	81
Итого:		700	30,85	14,955	105,24	632,87	43,5		
ПОЛДНИК	Ацидофильный	180	5,04	7,2	7,56	113,0	0,54	401	70
	Хлеб белый	25	0,8	0,7	20,27	85,52	0,0	8	23
Итого:		205	5,84	7,9	27,83	198,52	0,54		
УЖИН	Пудинг творожно-рисовый	200	9,8	9,6	27,0	224,0	5,4	255	42
	молоко	200	0,12	0,03	12,017	45,82	0,06	392	62
		30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого за день		2100	61,952	53,658	247,449	1640,17	61,79		
Среднее значение за день									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности									

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 87»
_____ О.В. Браташова
от 02.09.2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ

Зима – весна 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Вериешель молочная	200	5,089	7,81	22,368	174,531	1,69	185	31
	Гренка с сыром	30/11	2,9	8,1	11,1	101,3	0,06	3	2
	Кофейный напиток	190	4,48	4,92	17,87	129,0	1,88	395	65
II ЗАВТРАК	Груша	100	0,352	0,264	9,064	37,75	4,4	368	57
Итого:		531	12,821	21,094	60,402	442,581	8,03		
ОБЕД	Суп пшенный на мясном бульоне со сметаной	250	3,709	0,53	25,999	116,84	13,64	91/289	86/100
	Голубцы в соусе	200	8,38	8,11	28,76	214,0	68,8	488	111
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
	Компот из изюма	180	0,70	0,04	20,4	70,8	0,05	394	81
Итого:		750	28,969	19,45	97,659	606,64	83,33		
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,6	6,4	8,0	112,0	0,0	401	70
	печенье	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		230	7,7	6,635	20,6	142,0	0,0		
УЖИН	Омлет,зеленный горошек,хлеб белый	150	16,8	11,6	21,5	250,0	0,7	237	28
	Чай с сахаром	200	6,0	6,4	9,4	80	0,0	392	62
Итого:		350	22,8	18	30,9	370,0	0,7		
Итого за день		1861	72,281	65,179	209,561	1561,221	92,06		
Среднее значение за день									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности									

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 87»
_____ О.В. Браташова
от 02.09.2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ

Зима – весна 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецеп-тур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	5,74	8,56	22,8	185,0	1,69	185	31
	Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,32	7,69	14,6	131,0	0,0	1,21	1,21
	Какао с молоком	190	4,49	4,8	18,0	129,0	1,8	397	66
II ЗАВТРАК	Апельсин	100	0,63	0,4	5,64	25,0	42,0	368	57
Итого:		529	13,18	21,45	61,04	470,0	45,49		
ОБЕД	Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной	250	6,3	1,7	15,8	120,0	14,9	62	15
	Солянка с курицей	150	8,75	5,4	43,0	24,0	0,0	313	48
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
	Сок	200	0,8	0,8	18,16	84,0	32,0	368	57
Итого:		785	34,37	28,531	99,746	452,51	49,6		
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	99,72	1,26	401	70
	Пряник	25	1,2	0,7	19,425	83,95	0,0		
Итого:		205	6,24	6,46	26,805	183,67	1,26		
УЖИН	Рыбная котлета	70	11,035	6,37	5,41	121,0	1,22	247	40
	Кукуруза консерв.	30	0,9	0,39	6,15	35,0	4,8	10	5
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	45,82	0,06	392	62
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		330	14,155	7,025	36,177	261,82	6,08		
Итого за день		2000	67,945	63,466	223,768	1368,0	102,43		
Среднее значение за день									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности									

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 87»
_____ О.В. Браташова
от 02.09.2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ

Зима – весна 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карт
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	6,2	7,2	42,8	250,0	3,2	185	31
	печенье с маслом	30/9	2,32	7,69	14,08	131,0	0,0	1,2 1,1	1,2 1,1
	Чай	200	3,0	2,60	16,30	80	1,2	392	62
II ЗАВТРАК	Сок	100	0,352	0,264	9,094	37,7	4,4	368	57
Итого:		539	11,872	17,754	82,274	518,7	8,8		
ОБЕД	Пшенный суп на курином бульоне со сметаной	250	8,7	5,2	29,7	190,0	11,4		
	Овощное рагу с курицей	150	3,305	5,82	19,198	137,63	21,72	321	50
	Компот из сухофруктов	200	0,0017	0,0	0,01838	67,0	0,0	372	58
Итого:		710	16,3667	14,77	54,14638	559,63	59,92		
ПОЛДНИК	Выпечка -ватрушка	50	4,081	6,92	25,41	173,0	0,195	454	72
	Молоко	180	5,04	5,76	7,38	99,72	1,26	401	70
Итого:		230	9,121	12,68	32,79	272,72	1,455		
УЖИН	Макароны гуляш из печени	200	17,11	6,21	15,65	187,0	30,0	137/289	29/100
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	45,0	8,3	392	62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,0	1,2	1,2
Итого:		430	19,51	6,51	41,677	296,08	38,3		
Итого за день		2000	56,8697	51,714	210,88738	1647,13	108,47		
Среднее значение за день									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности									

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 87»
_____ О.В. Браташова
от 02.09.2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ

Зима – весна 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	6,18	8,146	24,89	191,0	1,69	168	30
	Какао	190	4,495	4,85	18,175	129,0	1,88	395	65
	Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,32	7,69	14,08	131,0	0,0	1,21	1,21
II ЗАВТРАК	Банан	100	1,05	0,35	14,7	62,0	7,0	368	57
Итого:		529	14,045	21,036	71,845	513	10,57		
ОБЕД	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	10,78	4,2	27,28	183,0	13,44	289/81	100/20
	Пюре картофельное	150	5,066	5,48	33,31	194,0	0,0	218	84
	Мясная котлета .капуста квашенная	70/50	12,88/3	10,17/0	5,4/12	123,0/36	0,84	282	45
	Компот из фруктов	180	0,70	0,04	20,4	70,8	0,05	372	58
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,0	1,1	1,1
Итого:		700	46,771	20,49	103,49	653,5	14,33		
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,04	7,2	7,56	113,0	0,54	401	70
	Хлеб белый	30	1,26	1,7	15,0	91,0	0,0	609	118
Итого:		210	6,3	8,9	22,56	204	0,54		
УЖИН	Сырники Творожные	100	20,36	3,63	3,89	150,0	15,0		
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120		368	57
		30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого за день		2000	90,376	55,091	232,545	1664,50	42,44		
Среднее значение за день									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности									

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 87»
_____ О.В. Браташова
от 02.09.2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ

Зима – весна 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша манная	200	4,91	6,0	28,41	187,0	1,22	185	31
	Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,32	7,69	14,08	131,0	0,0	1,2 1	1,2 1
	Чай с молоком	200	3	2,6	16,3	100	1,2	392	62
II ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,352	0,352	8,62	36,96	8,8	368	57
Итого:		539	10,58 2	16,642	67,41	454,96	11,22		
ОБЕД	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	5,9	6,1	19,4	125,0	11,0	80/108	19/24
	Гречка гуляш из мяса	100	7,8	5,32	10,96	130,0	20,0	298 355	47 56
	Компот из изюма	180	0,70	0,04	20,4	70,8	0,05	394	81
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
Итого:		580	17,7	12,06	67,86	407,8	31,05		
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	99,72	1,26	401	70
	Печенье	30	3,0	1,7	19,9	110,0	0,00	68	118
Итого:		210	8,04	7,46	27,28	209,72	1,26		
УЖИН	Тефтели рыбные ,Салат из свеклы	80/40	12,0/ 2,3	7,3/3	6,5/3, 59	150,0/50	3,0	247	40
	Сок	200	0,8	0,8	18,16	84,0	32,0	368	57
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		310	14,9	8,335	37,26	294	35,0		
Итого за день		1900	51,22 2	44,497	199,8 1	1366,48	78,53		
Среднее значение за день									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности									

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 87»
_____О.В. Браташова
от 02.09.2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ

Зима – весна 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карт
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша Пшенная	200	5,5	7,9	23,31	181,0	1,69	185	31
	Кофейный напиток	200	3	2,6	16,30	100,0	1,2	392	62
	Гренка с сыром	30/11	2,9	8,1	11,1	101,3	0,06	3	2
II ЗАВТРАК	Апельсин	100	0,94	0,12	8,1	47,0	15,0	368	57
Итого:		541	12,34	18,72	58,81	429,3	17,95		
ОБЕД	Суп вермешелевый на м/б со сметаной	200	6,8	7,1	23,0	160,0	30,0	62	15
	Ежики мясные в соусе	130	6,3	5,42	29,4	156,0	0,0	313	48
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	20,4	70,8	0,05	394	81
Итого:		650	38,09	23,46	93,78	680,8	30,22		
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,6	6,4	8,0	112,0	0,0	401	70
	Сушка	30	2,1	0,235	12,6	60,0	0,0	1,2	1,2
Итого:		230	7,7	6,635	20,6	172,0	0,0		
УЖИН	Винегрет,хлеб белый	100	14,5	7,59	10,8	169,0	0,5	345	88
	Чай	180	0,198	0,065	21,54	82,204	4,0	378	60
Итого:		280	14,698	7,655	32,34	251,204	4,5		
Итого за день		2000	72,828	56,47	205,53	1533,304	52,67		
Среднее значение за день									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности									

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 87»
_____ О.В. Браташова
от 02.09.2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

МЕНЮ

Зима – вена 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептур	№ Технологической карт
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	5,4	7,3	22,0	173,0	1,69	93	23
	Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,32	7,69	14,08	131,0	0,0	1,21	1,21
	Какао	190	4,495	4,85	18,175	129,0	1,88	395	65
II ЗАВТРАК	Груша	100	0,352	0,264	9,064	37,75	4,4	368	57
Итого:		529	12,567	20,104	63,319	470,75	7,97		
ОБЕД	Суп гречневый на мясном бульоне	250	9,78	5,67	25,35	194,0	42,9	67	289
	Макароны .куриная котлета	70	4,9	11,2	6,3	144,0	1,1	297	47
	Квашенная капуста	60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,0	0,0	1,1	1,1
	Компот из фруктов	180	0,78	0,045	20,62	80,87	0,6	394	122
Итого:		610	19,47	20,555	73,55	547,82	49,35		
ПОЛДНИК	Сок	180	5,04	7,2	7,56	113,0	0,54	401	70
	Хлеб белый	30	4,05	2,16	21,69	122,0	0,0		
Итого:		210	9,09	9,36	29,25	235,0	0,54		
УЖИН	Творожная запеканка с изюмом Молоко	150/200	13,8/6	11,04	4,33	120,0120	0,18	215	36
Итого:			17,63	13,655	37,06	290,0	35,4		
Итого за день		200	58,757	63,674	203,179	1543,57	93,26		
Среднее значение за день									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности									