

Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 131 «Малыш» комбинированного вида городского округа Мариуполь»
Донецкой Народной Республики

Перспективное меню

лето 2024

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|------|---|-------|-------|---------|------------|-----|------|------|-------|-------|
| | | | 0,20 | - | 10,20 | 42,00 | фруктов | 200 | 048 | 0,13 | 0,12 | 21,72 | 88,00 |
|--|--|--|------|---|-------|-------|---------|------------|-----|------|------|-------|-------|

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|------|---|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | 0,20 | - | 10,20 | 42,00 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

|

5 день пятница

| Завтрак | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | углев. | Ккал | Обед | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углево д | Ккал | Полдник | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углево д | Ккал | |
|----------------------------|-------------------|--------------|-------|------|--------|--------|--|--------------------|---------------------|-------|------|-------------|--------|------------------------------|----------------|-------------|-------|-------|-------------|--------|--|
| Яйцо отварное | 20/40 | р.54- 6о | 2,40 | 2,00 | 0,15 | 28,30 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 200 | р.54- 2с | 3,53 | 3,72 | 7,59 | 82,77 | суфле из морковки с творогом | 120/150 | р.54- 3г | 9,20 | 5,50 | 18,60 | 160,70 | |
| | | | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | | | | 4,70 | 4,96 | 10,12 | 110,36 | | | | 11,60 | 6,90 | 23,30 | 200,90 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 60 120 | р.54- 4г | 3,30 | 2,50 | 14,40 | 93,50 | Плов с курицы | 120 150 | р.54- 12м | 16,40 | 4,90 | 19,90 | 188,80 | кондитерские изделия | 30/30 | рец.1 4 | 12,24 | 15,60 | 78,80 | 510,00 | |
| | | | 6,60 | 5,00 | 28,80 | 187,00 | | | | 20,50 | 6,10 | 24,90 | 236,00 | | | | 12,24 | 15,60 | 78,8 | 510,00 | |
| Помидор в нарезке | 30 60 | р.54- 3з | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,40 | Огурец в нарезке | 30 60 | р.54- 2з | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 | кисломолочные продукция | 150/180 | стр.3 47 | 4,20 | 4,65 | 6,75 | 93,00 | |
| | | | 0,70 | 0,1 | 2,30 | 12,80 | | | | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,50 | | | | 5,04 | 5,58 | 8,10 | 111,60 | |
| Хлеб пшеничный | 20 40 | рец. 147 | 1,90 | 0,23 | 11,72 | 46,18 | Хлеб ржаной | 20 40 | рец. 148 | 1,30 | 0,24 | 8,22 | 40,40 | | | | | | | | |
| | | | 3,04 | 0,36 | 18,90 | 92,40 | | | | 2,60 | 0,48 | 16,40 | 80,80 | | | | | | | | |
| Масло слив.. порц. | 5/7 | р54- 19з | 0,07 | 3,63 | 0,05 | 33,07 | Хлеб пшеничный | 20 40 | рец. 147 | 1,90 | 0,23 | 11,72 | 46,18 | | | | | | | | |
| | | | 0,09 | 5,08 | 0,04 | 46,29 | | | | 3,04 | 0,36 | 18,90 | 92,40 | | | | | | | | |
| сыр твердый | 5 7 | р54- 1з | 1,80 | 2,20 | - | 26,90 | Сок фруктовый | 120 150 | стр.3 57,38 3 | 0,35 | 0 | 15,44 | 64,60 | | | | | | | | |
| | | | 2,00 | 2,50 | - | 27,50 | | | | 0,44 | 0 | 19,3 | 80,75 | | | | | | | | |
| Чай с лимоном и сахаром | 150/200 | р.54- 3гн | 0,20 | - | 5,00 | 20,90 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 0,30 | - | 6,70 | 27,90 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие(яблоко) | 50/100 | стр. 349 | 0,10 | - | 5,05 | 21,00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 0,20 | - | 10,20 | 42,00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | если | 1466,95 | Ккал | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | сад | 1923,80 | Ккал | | | | | |

6 день понедельник

| Завтрак | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | углев. | Ккал | Обед | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | Полудник | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | | |
|---------------------------|------------------|--------------|-------|------|--------|--------|----------------------------|--------------------|--------------|-------|------|---------|--------|--------------------------------|----------------|--------------|-------|-------|---------|--------|--|--|
| Макароны отварные с сыром | 120 150 | р.54- 3г | 6,30 | 5,40 | 22,90 | 166,20 | суп картофельный с фасолью | 150 200 | р.54- 9с | 5,09 | 3,44 | 10,80 | 94,43 | Каша жидкая молочная гречневая | 120/150 | р.54- 20к | 4,30 | 3,50 | 16,00 | 112,40 | | |
| | | | 7,90 | 6,80 | 28,60 | 207,70 | | | | 6,78 | 4,58 | 14,40 | 125,90 | | | | 5,30 | 4,40 | 20,00 | 140,50 | | |
| Помидор в нарезке | 30 60 | р.54- 3з | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,40 | Котлета из курицы | 60/75 | р.54- 5м | 11,50 | 2,60 | 8,10 | 101,10 | кондитерские изделия | 30/30 | рец.1 4 | 12,24 | 15,60 | 78,80 | 510,00 | | |
| | | | 0,70 | 0,1 | 2,30 | 12,80 | | | | 14,40 | 3,20 | 10,1 | 126,40 | | | | 12,24 | 15,60 | 78,8 | 510,00 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 40 | рец. 147 | 1,90 | 0,23 | 11,72 | 46,18 | Пюре картофельное | 120 | р 54- 11г | 2,60 | 4,20 | 15,80 | 111,50 | Молоко кипячёное | 150/200 | стр.4 29 | 4,2 | 4,65 | 6,75 | 93,00 | | |
| | | | 3,04 | 0,36 | 18,90 | 92,40 | | 150 | | 3,20 | 5,20 | 19,80 | 139,40 | | | | 5,59 | 6,18 | 8,98 | 123,69 | | |
| Масло слив.. порц. | 5/7 | р54- 19з | 0,07 | 3,63 | 0,05 | 33,07 | Огурец в нарезке | 30 60 | р.54- 2з | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 | | | | | | | | | |
| | | | 0,09 | 5,08 | 0,04 | 46,29 | | | | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,50 | | | | | | | | | |
| чай с сахаром | 150 200 | р.54- 2гн | 0,20 | - | 4,90 | 20,10 | Хлеб пшеничный | 20 40 | рец. 148 | 1,90 | 0,23 | 11,72 | 46,18 | если | 1479,70 | Ккал | | | | | | |
| | | | 0,20 | - | 6,50 | 26,80 | | | | 3,04 | 0,36 | 18,90 | 92,40 | | | | | | | | | |
| Фрукты (апельсин) | 50/100 | стр. 349 | 0,10 | - | 5,05 | 21,00 | Хлеб ржаной | 20 40 | рец. 147 | 1,30 | 0,24 | 8,22 | 40,40 | | | | | | | | | |
| | | | 0,20 | - | 10,20 | 42,00 | | | | 2,60 | 0,48 | 16,40 | 80,80 | | | | | | | | | |

10 день пятница

| Завтрак | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | углев. | Ккал | Обед | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | Полдник | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | |
|-----------------------------------|------------------------|--------------|-------|------|--------|--------|----------------------------------|--------------------------|--------|-------|-------|---------|--------|----------------------------|----------------|-------------|--------|-------|---------|--------|--------|
| Яйцо отварное | 20/40 | р.54 | 2,40 | 2,00 | 0,15 | 28,30 | Свекольник | 150 | 54- | 3,45 | 1,98 | 8,15 | 64,34 | ватрушка | 50/50 | р.54- | 8,30 | 10,40 | 15,00 | 185,70 | |
| | | | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | | | | 23с | 4,60 | 2,64 | 10,86 | | | | 85,78 | 8,30 | 10,40 | 15,00 | 185,70 |
| каша пшеничная вязкая с маслом | 60/80 | стр. 353 | 1,44 | 3,05 | 10,53 | 77,48 | Капуста тушеная с мясом птицы | 120 | р.54- | 10,10 | 4,90 | 6,20 | 109,70 | кисломолочные продукция | 150/180 | стр.3 47 | 4,20 | 4,65 | 6,75 | 93,00 | |
| | | | 1,92 | 4,06 | 14,04 | 103,30 | | | | 32м | 12,60 | 6,20 | 7,80 | | | | 137,20 | 5,04 | 5,58 | 8,10 | 111,60 |
| Помидор в нарезке | 30 60 | р.54- 3з | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,40 | Огурец в нарезке | 30 60 | р.54- | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 | | | | | | | | |
| | | | 0,70 | 0,1 | 2,30 | 12,80 | | | | 2з | 0,5 | 0,1 | 1,5 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 40 | реп. 147 | 1,90 | 0,23 | 11,72 | 46,18 | Хлеб пшеничный | 20 40 | реп. | 1,90 | 0,23 | 11,72 | 46,18 | | | | | | | | |
| | | | 3,04 | 0,36 | 18,90 | 92,40 | | | | 148 | 3,04 | 0,36 | 18,90 | | | | | | | | |
| Масло слив.. порц. | 5/7 | р54- 19з | 0,07 | 3,63 | 0,05 | 33,07 | Хлеб ржаной | 20 40 | реп. | 1,30 | 0,24 | 8,22 | 40,40 | | | | | | | | |
| | | | 0,09 | 5,08 | 0,04 | 46,29 | | | | 147 | 2,60 | 0,48 | 16,40 | | | | | | | | |
| сыр твердый | 5 7 | р54- 1з | 1,80 | 2,20 | - | 26,90 | Компот со свежих фруктов | 150 200 | реп. | 0,1 | 0,1 | 18,10 | 73,50 | | | | | | | | |
| | | | 2,00 | 2,50 | - | 27,50 | | | | 048 | 0,13 | 0,12 | 21,72 | | | | | | | | |
| чай с сахаром | 150 200 | р.54- 2гн | 0,20 | - | 4,90 | 20,10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 0,20 | - | 6,50 | 26,80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты (апельсин) | 50/100 | стр. 349 | 0,10 | - | 5,05 | 21,00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 0,20 | - | 10,20 | 42,00 | | | | | | | | | | | | | | | |

если сад 876,50 Ккал
1197,67 Ккал