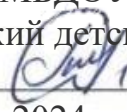


Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Карапсельский детский сад №8»
Сачкова Л.А. 
«2» сентября 2024г.



Ежедневное меню

МБДОУ «Карапсельский детский сад №8»

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Ккалории
Завтрак		
Каша геркулесовая	200/5	226,40
Какао на молоке	200	153,25
Хлеб с маслом, сыр	50/5/20	236,60
Сок	100	66,0
Обед		
Сельдь с луком	60	77,60
Борщ с капустой и картофелем	250	143,32
Гуляш из говядины	100	220,25
Картофельное пюре	150	154,18
Компот из сухофруктов	200	124,10
Хлеб ржаной	50	107,0
Хлеб пшеничный	50	127,0
Полдник		
Булочка домашняя с повидлом	90	306,95
Йогурт питьевой	200	79,0
Фрукты	100	52,48
Итого Ккалорий		2060,57

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Ккалории
Завтрак		
Каша рисовая с изюмом	200/5	230,60
Кофейный напиток	200	143,10
Хлеб с маслом	50/5	186,84
Сок	100	66,0
Обед		
Салат из свеклы с чесноком	60	75,01
ЩИ из свежей капусты	250	133,30
Тефтели в соусе	70/30	195,62
Макароны отварные	150	225,84
Кисель	200	116,90
Хлеб ржаной	50	107,0
Хлеб пшеничный	50	127,0
Полдник		
Пряники	60	180,40
Картофельное пюре	150	180,40
Икра кабачковая	60	90,80
Хлеб пшеничный	50	127,00
Молоко	200	116,0
Итого Ккалорий		2301,81

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Ккалории
Завтрак		
Омлет с морковью	155	205,20
Кофейный напиток	200	143,10
Хлеб с маслом	50/5	164,40
фрукты	100	52,44
Обед		
Салат из капусты с морковью	60	75,15
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	146,45
Плов из отварной курицы	180	569,16
Кисель	200	116,90
Хлеб ржаной	50	107,0
хлеб пшеничный	50	127,0
Полдник		
Вареники ленивые	210	444,77
Чай с молоком	200	116,0
Итого Ккаорий		2267,57

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Ккалории
Завтрак		
Каша молочная манная	205	217,70
Какао на молоке	200	153,25
Хлеб с маслом с сыром	50/5/20	236,60
Сок	100	66,0
Обед		
Салат из моркови	60	99,33
Свекольник со сметаной	250	163,69
Котлета рыбная	70	99,79
Соус	30	37,86
Картофельное пюре	150	154,18
Компот из сухофруктов	200	124,10
Хлеб ржаной	50	107,0
Хлеб пшеничный	50	127,0
Полдник		
Блины со сгущённым молоком	175	468,04
Чай полусладкий	200	37,40
Итого ккалорий		2091,94

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Ккалории
Завтрак		
Каша молочная «Дружба»	205	205,09
Кофейный напиток	200	143,10
Хлеб с маслом	50/5	186,84
фрукты	100	52,44
Обед		
Салат из свеклы с яблоками	60	86,05
Суп крестьянский с гречневой крупой	250	153,18
Капуста тушеная с мясом	250	217,66
Компот из кураги	200	110,50
Хлеб ржаной	50	127,0
Хлеб пшеничный	50	107,0
Полдник		
Ватрушка с творогом	130	390,13
Молоко	200	116,0
Конфета	30	165,0
Итого ккалорий		2059,99

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Ккалории
Завтрак		
Каша молочная пшеничная	205	250,30
Чай с молоком	200	114,10
Хлеб с маслом	50/5	186,84
Сок	100	66,0
Обед		
Салат Винегрет	60	72,14
Суп картофельный с геркулесовой крупой	250	153,18
Запеканка картофельная с мясом	200	251,32
Соус	30	55,42
Кисель	200	116,90
Хлеб ржаной	50	127,0
Хлеб пшеничный	50	107,0
Полдник		
Гренки из батона	70	217,81
Йогурт питьевой	200	79,0
Фрукты свежие	100	52,48
Итого ккалорий		1849,49

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Ккалории
Завтрак		
Каша гречневая	210	260,40
Молоко	200	116,0
Хлеб пшеничный	50	127,0
фрукты	100	52,44
Обед		
Салат витаминный	60	69,95
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	207,18
Рыба тушёная с овощами	150	237,19
Компот консервированный	200	100,80
Хлеб ржаной	50	127,0
Хлеб пшеничный	50	107,0
Полдник		
Сырники с морковью	170	442,14
Чай с молоком	200	114,0
Итого ккалорий		1961,1

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Ккалории
Завтрак		
Каша пшеничная	200	253,50
Чай с молоком	200	114,0
Хлеб с маслом	50/5	164,40
Фрукты	100	52,48
Обед		
Салат из свеклы с морковью	60	79,39
Рассольник	250	188,60
Котлета говяжья	60	173,29
Картофельное пюре	150	154,18
Компот из сухофруктов	200	124,10
Хлеб ржаной	50	127,0
Хлеб пшеничный	50	107,0
Полдник		
Запеканка из творога	130	314,49
Кефир	200	98,0
Итого ккалорий		1950,43

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Ккалории
Завтрак		
Суп молочный с макаронами	250	290,40
Кофейный напиток	200	143,10
Хлеб с маслом	50/5	186,84
Сок	100	66,0
Обед		
Салат из моркови и зелёного горошка	60	74,17
Суп из рыбных консервов	250	237,18
Зраза в соусе	110/30	279,12
Кисель	200	116,90
Хлеб ржаной	50	127,0
Хлеб пшеничный	50	107,0
Полдник		
Конфета	30	165,0
Булочка с повидлом	90	297,80
Чай с молоком	200	58,0
Итого ккалорий		2081,8

Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Ккалории
Завтрак		
Макароны с сыром	140	242,40
Хлеб с маслом	50/5	186,84
Какао на молоке	200	153,25
фрукты	100	52,48
Обед		
Салат из капусты с луком	60	75,29
Свекольник со сметаной	250	163,69
Жаркое по домашнему	190	275,21
Кисель из сухофруктов	200	153,19
Хлеб ржаной	50	127,0
Хлеб пшеничный	50	107,0
Полдник		
Пряники	60	270,60
Суп молочный с клёцками	250	290,40
Чай с молоком	200	116,0
Итого ккалорий		2213,35