

Утверждаю

А.Н. Кузнецова
08 июля 2024 г.

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 40 | Хлеб пшеничный | ККал-94, Белки-3, У/в-20, Са-8, Mg-6, P-26 |
| 8 | Масло сливочное | ККал-60, Жиры-7, вит.А-3, К-1 |
| 180 | Каша пшенная молочная жидкая <i>молоко, крупа пшенная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i> | ККал-204, Белки-5, Жиры-7, У/в-31, Са-84, Mg-17, P-82 |
| 180 | Чай с лимоном <i>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</i> | ККал-46, У/в-12, Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1 |
| 20 | Яйцо вареное | ККал-32, Белки-3, Жиры-2, вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1 |
| Итого за Завтрак1 | | ККал-436, Белки-11, Жиры-16, У/в-63, вит.А-53, К-1, Са-110, Mg-31, P-155, Fe-2, С-1 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 190 | Сок | ККал-87, Белки-1, У/в-19, Са-13, Mg-8, P-13 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-87, Белки-1, У/в-19, Са-13, Mg-8, P-13 |
| <u>Обед</u> | | |
| 130 | Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | ККал-160, Белки-5, Жиры-4, У/в-26, вит.А-27, Са-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1 |
| 180 | Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок), лимонная кислота</i> | ККал-76, Белки-1, У/в-18, Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1 |
| 180 | Суп щи из свежей капусты <i>картофель, капуста квашенная, морковь, говядина на кости, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста</i> | ККал-78, Белки-2, Жиры-5, У/в-8, Са-36, Mg-12, P-26, E-2, С-6 |
| 110 | Курица в соусе с томатом <i>кура, вода, масло сливочное, томат-паста, морковь, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, чеснок</i> | ККал-490, Белки-32, Жиры-38, У/в-5, вит.А-58, Са-20, Mg-14, P-54, Fe-1 |
| 50 | Хлеб ржаной | ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-17, К-18, Fe-2 |
| Итого за Обед | | ККал-891, Белки-43, Жиры-48, У/в-74, вит.А-85, К-18, Са-84, Mg-46, P-136, Fe-5, E-3, С-6 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Кефир | ККал-113, Белки-6, Жиры-6, У/в-8, Са-120, Mg-14, P-95 |
| 50 | Печенье | ККал-235, Белки-10, Жиры-6, У/в-33, вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2 |
| Итого за Полдник | | ККал-348, Белки-16, Жиры-12, У/в-41, вит.А-5, Са-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 40 | Хлеб пшеничный | ККал-94, Белки-3, У/в-20, Са-8, Mg-6, P-26 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</i> | ККал-52, У/в-13, Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1 |
| 190 | Вареники ленивые <i>творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо</i> | ККал-402, Белки-27, Жиры-20, У/в-27, Са-169, Fe-1 |
| 12 | Сыр | ККал-41, Белки-3, Жиры-3, вит.А-31, К-108, P-60 |
| 5 | Масло сливочное | ККал-37, Жиры-4, вит.А-2, К-1 |
| Итого за Ужин | | ККал-626, Белки-33, Жиры-27, У/в-60, вит.А-33, К-109, Са-185, Mg-11, P-95, Fe-2, С-1 |
| Итого за день | | ККал-2 388, Белки-104, Жиры-103, У/в-257, вит.А-176, К-128, Са-527, Mg-120, P-539, Fe-10, E-5, С-8 |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------|---|--|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | ККал-70, Белки-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 6 | Масло сливочное | ККал-45, Жиры-5, вит.А-2, К-1 |
| 150 | Каша пшеничная молочная жидкая | ККал-170, Белки-5, Жиры-5, У/в-26, Са-70, Mg-14, P-68 |
| | <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i> | |
| 170 | Чай с лимоном | ККал-44, У/в-11, Са-7, Mg-4, P-8, Fe-1, С-1 |
| | <i>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</i> | |
| 20 | Яйцо вареное | ККал-32, Белки-3, Жиры-2, вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1 |
| | Итого за Завтрак1 | ККал-361, Белки-10, Жиры-12, У/в-52, вит.А-52, К-1, Са-94, Mg-25, P-135, Fe-2, С-1 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 150 | Сок | ККал-69, Белки-1, У/в-15, Са-11, Mg-6, P-11 |
| | Итого за Завтрак2 | ККал-69, Белки-1, У/в-15, Са-11, Mg-6, P-11 |
| <u>Обед</u> | | |
| 110 | Макароны отварные | ККал-135, Белки-4, Жиры-4, У/в-22, вит.А-23, Са-9, Mg-6, P-33, Fe-1, Е-1 |
| | <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | |
| 150 | Компот из сухофруктов | ККал-63, У/в-15, Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 |
| | <i>сухофрукты, сахар (песок), лимонная кислота</i> | |
| 150 | Суп щи из свежей капусты | ККал-65, Белки-1, Жиры-4, У/в-6, Са-30, Mg-10, P-21, Е-1, С-5 |
| | <i>картофель, капуста квашенная, морковь, говядина на кости, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста</i> | |
| 100 | Курица в соусе с томатом | ККал-445, Белки-29, Жиры-35, У/в-5, вит.А-53, Са-18, Mg-13, P-49, Fe-1 |
| | <i>кура, вода, масло сливочное, томат-паста, морковь, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, чеснок</i> | |
| 40 | Хлеб ржаной | ККал-70, Белки-3, У/в-13, К-14, Fe-2 |
| | Итого за Обед | ККал-778, Белки-37, Жиры-43, У/в-61, вит.А-76, К-14, Са-72, Mg-40, P-117, Fe-5, Е-2, С-5 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 180 | Кефир | ККал-101, Белки-5, Жиры-6, У/в-7, Са-108, Mg-13, P-86 |
| 20 | Печенье | ККал-94, Белки-4, Жиры-2, У/в-13, вит.А-2, Са-6, Mg-4, P-18, Е-1 |
| | Итого за Полдник | ККал-195, Белки-9, Жиры-8, У/в-20, вит.А-2, Са-114, Mg-17, P-104, Е-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | ККал-70, Белки-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 180 | Чай с лимоном | ККал-46, У/в-12, Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1 |
| | <i>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</i> | |
| 180 | Вареники ленивые | ККал-381, Белки-25, Жиры-19, У/в-26, Са-160, Fe-1 |
| | <i>творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо</i> | |
| 11 | Сыр | ККал-38, Белки-3, Жиры-3, вит.А-29, К-99, P-55 |
| 5 | Масло сливочное | ККал-37, Жиры-4, вит.А-2, К-1 |
| | Итого за Ужин | ККал-572, Белки-30, Жиры-26, У/в-53, вит.А-31, К-100, Са-173, Mg-9, P-83, Fe-2, С-1 |
| | Итого за день | ККал-1 975, Белки-87, Жиры-89, У/в-201, вит.А-161, К-115, Са-464, Mg-97, P-450, Fe-9, Е-3, С-7 |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - Детский сад № 114» г. Сыктывкара

ПРИКАЗ

От 08 июля 2024 г.

№ 218 - П

г. Сыктывкар

«О внесении изменений в меню на 08.07.24 г. и 09.07.24 г.»

С целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм калорийности, а также осуществления контроля по организации питания, и на основании производственной записки от шеф-повара Чеботарь И.Л. о замене продуктов питания от 08.07.2024 г.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в меню (ясли-сад) на 08.07.2024 г.:

Исключить из завтрака:

– Кофе с молоком

Включить в завтрак:

– Чай с лимоном

Исключить с обеда:

– Котлета мясная

Включить в обед:

– Гуляш из курицы.

2. Внести изменения в меню (ясли-сад) на 09.07.2024 г.:

Исключить с обеда:

– Плов из курицы

Включить в обед:

– котлета мясная

– рис отварной

3. Ответственность за выполнение приказа возложить на шеф - повара

4. Общий контроль за исполнением приказа оставляю за собой

Директор МАДОУ
«ЦРР - Д/с № 114»

_____ А.Н. Кузнецова