

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 39» г. Находка

В.В. Севрюк

**МЕНЮ**

**"15" апреля 2024 год**

возрастная категория: **1 - 3 лет.**

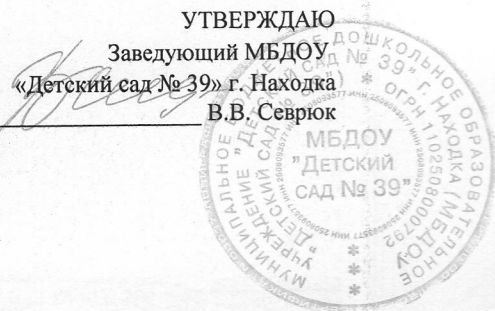
длительность пребывания детей в детском саду: **10,5 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,408	8,34	20,69	179,95
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	35	3,36	1,62	14,78	132,72
	Кофейный напиток с молоком	160	3,67	4,04	17,2	116,27
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,72</b>	<b>18,12</b>	<b>87,71</b>	<b>606,34</b>
Обед	Суп гороховый	160	3,73	2,88	12,08	88,85
	Гуляш	50	8,24	8,35	1,63	114,45
	Каша гречневая, рассыпчатая	100	4,2	3	25,9	147,5
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,166	8,28	38,45
	Компот из ягод с/м	150	0,15	0,06	13,07	52,08
<b>Итого за обед:</b>			<b>18,87</b>	<b>14,626</b>	<b>69,24</b>	<b>483,09</b>
Полдник	Омлет натуральный	100	9,26	10,7	3,79	147,63
	Икра из кабачков	20	0,38	1,78	6,86	32,68
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
<b>Итого за полдник:</b>			<b>21,62</b>	<b>15,41</b>	<b>30,63</b>	<b>266,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,21</b>	<b>48,16</b>	<b>187,58</b>	<b>1355,85</b>

возрастная категория: **3 - 6 лет.**

длительность пребывания детей в детском саду: **10,5 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,084	9,38	23,28	202,45
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	46	4,42	2,12	19,42	174,43
	Кофейный напиток с молоком	180	4,13	4,54	19,35	130,8
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,91</b>	<b>20,16</b>	<b>97,09</b>	<b>685,08</b>
Обед	Суп гороховый	180	4,66	3,6	15,1	111,06
	Гуляш	60	9,89	10,02	1,96	137,34
	Каша гречневая, рассыпчатая	120	5,04	3,6	31,08	177
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,04	51,26
	Компот из ягод с/м	180	0,18	0,072	15,68	62,5
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,16</b>	<b>17,732</b>	<b>85,9</b>	<b>594,84</b>
Полдник	Омлет натуральный	110	10,19	11,77	4,17	162,4
	Икра из кабачков	30	0,57	2,67	10,3	49,03
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	190	11,4	2,91	12,35	46,81
<b>Итого за полдник:</b>			<b>23,73</b>	<b>17,57</b>	<b>37,86</b>	<b>313,92</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,80</b>	<b>55,46</b>	<b>220,85</b>	<b>1593,84</b>



## МЕНЮ

"16" апреля 2024 год

возрастная категория: 1 - 3 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,408	8,34	20,69	179,95
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	35	3,36	1,62	14,78	132,72
	Какао с молоком	170	2,46	2,12	20,99	113,63
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,51</b>	<b>16,2</b>	<b>91,5</b>	<b>603,7</b>
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	160	5,01	3,96	9	119,24
	Плов	140	17,03	14,48	23,6	292,9
	Огурец соленый	25	-	-	0,45	2
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,166	8,28	38,45
	Компот из ягод с/м	150	0,15	0,06	13,07	52,08
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,74</b>	<b>18,836</b>	<b>62,68</b>	<b>546,43</b>
Полдник	Капуста тушеная с мясом	150	6,3	5,3	5,2	179
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Пряник	15	1,02	0,795	10,98	55,35
<b>Итого за полдник:</b>			<b>17,5</b>	<b>8,565</b>	<b>34,21</b>	<b>313,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,75</b>	<b>43,60</b>	<b>188,39</b>	<b>1463,20</b>

возрастная категория: 3 - 6 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,084	9,38	23,28	202,45
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	46	4,42	2,12	19,42	174,43
	Какао с молоком	190	2,75	2,37	23,46	127
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,53</b>	<b>17,99</b>	<b>101,2</b>	<b>681,28</b>
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	5,63	5,76	10,12	134,14
	Плов	160	19,46	16,55	26,97	334,74
	Огурец соленый	25	-	-	0,45	2
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,04	51,26
	Компот из ягод с/м	180	0,18	0,072	15,68	62,5
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,66</b>	<b>22,822</b>	<b>75,3</b>	<b>640,32</b>
Полдник	Капуста тушеная с мясом	160	6,75	5,62	5,52	191,25
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
	Пряник	30	2,04	1,59	21,96	110,7
<b>Итого за полдник:</b>			<b>21,16</b>	<b>10,19</b>	<b>50,22</b>	<b>401,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,35</b>	<b>51,00</b>	<b>226,72</b>	<b>1723,58</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 39» г. Находка  
В.В. Севрюк



## МЕНЮ

"17" апреля 2024 год

возрастная категория: 1 - 3 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	9,07	12,82	36,7	298,7
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,032	29,92
	Батон нарезной	35	3,36	1,62	14,78	132,72
	Какао с молоком	160	4,12	4,54	19,35	130,8
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,82</b>	<b>22,28</b>	<b>105,862</b>	<b>732,14</b>
Обед	Рассольник с мясом	160	4,88	4,88	11,28	87,36
	Рыба, тушеная с овощами	50	11,5	3,5	0,25	79,4
	Картофель отварной	100	1,9	4,43	10,56	106,03
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,166	8,28	38,45
	Компот из ягод с/м	150	0,15	0,06	13,07	52,08
<b>Итого за обед:</b>			<b>20,98</b>	<b>13,206</b>	<b>51,72</b>	<b>405,08</b>
Полдник	Сырники	100	7	8	27	209
	Повидло	25	-	-	16,25	65
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Конфеты	10	0,3	1,8	6,3	42
<b>Итого за полдник:</b>			<b>17,48</b>	<b>12,27</b>	<b>67,58</b>	<b>394,72</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,28</b>	<b>47,76</b>	<b>225,16</b>	<b>1531,94</b>

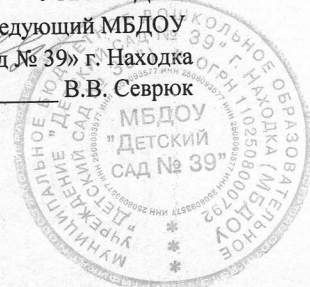
возрастная категория: 3 - 6 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	11,34	16,02	45,88	373,32
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	46	4,42	2,12	19,42	174,43
	Какао с молоком	180	4,58	5,04	21,5	145,34
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>21,62</b>	<b>27,3</b>	<b>121,84</b>	<b>870,49</b>
Обед	Рассольник с мясом	180	6,1	6,1	14,1	109,2
	Рыба, тушеная с овощами	60	14,1	4,2	0,3	95,3
	Картофель отварной	120	2,28	5,32	12,67	127,23
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,04	51,26
	Компот из ягод с/м	180	0,18	0,072	15,68	62,5
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,05</b>	<b>16,132</b>	<b>64,83</b>	<b>501,17</b>
	Сырники	100	7	8	27	209
	Повидло	30	-	-	19,5	78
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
	Конфеты	10	0,3	1,8	6,3	42
<b>Итого за полдник:</b>			<b>19,67</b>	<b>12,78</b>	<b>75,54</b>	<b>429,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,34</b>	<b>56,21</b>	<b>262,21</b>	<b>1800,69</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 39» г. Находка  
В.В. Севрюк



**МЕНЮ**

"18" апреля 2024 год

возрастная категория: 1 - 3 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,3
	Соус сметанный сладкий	40	1,1	1,65	2,37	40,1
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	46	4,42	2,12	19,42	174,43
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
II Завтрак	Снежок 2,5%	150	9	3	12,6	120
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>41,09</b>	<b>25,24</b>	<b>61,33</b>	<b>656,19</b>
Обед	Борщ со сметаной	160	2,98	2,34	19,3	111,68
	Тефтели мясные, запеченные	50	3,5	18,5	7,5	210,5
	Рис отварной	100	2,47	4,2	21,87	135,33
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,166	8,28	38,45
	Компот из ягод с/м	150	0,15	0,06	13,07	52,08
<b>Итого за обед:</b>			<b>11,65</b>	<b>25,436</b>	<b>78,3</b>	<b>589,8</b>
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	6,92	8,7	31,61	225,35
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Пряник	15	1,02	0,795	10,98	55,35
<b>Итого за полдник:</b>			<b>18,12</b>	<b>11,965</b>	<b>60,62</b>	<b>359,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>70,86</b>	<b>62,64</b>	<b>200,25</b>	<b>1605,41</b>

возрастная категория: 3 - 6 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Запеканка из творога	110	19,3	13,26	18,87	272
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	46	4,42	2,12	19,42	174,43
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
II Завтрак	Снежок 2,5%	170	10,2	3,4	14,28	136
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>25,45</b>	<b>12,4</b>	<b>45,44</b>	<b>392,18</b>
Обед	Борщ со сметаной	180	3,36	2,64	21,72	125,64
	Тефтели мясные, запеченные	60	4,2	22,2	9	252,6
	Гороховое пюре с маслом	100	17,3	6,6	37,7	285
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,04	51,26
	Компот из ягод с/м	180	0,18	0,072	15,68	62,5
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,43</b>	<b>31,952</b>	<b>106,18</b>	<b>832,68</b>
Полдник	Макароны отварные с сыром	160	7,38	9,28	33,72	240,37
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
	Пряник	30	2,04	1,59	21,96	110,7
<b>Итого за полдник:</b>			<b>21,79</b>	<b>13,85</b>	<b>78,42</b>	<b>451,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>75,67</b>	<b>58,20</b>	<b>230,04</b>	<b>1675,96</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 39» г. Находка

В.В. Севрюк

**МЕНЮ**

**"19" апреля 2024 год**

возрастная категория: 1 - 3 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

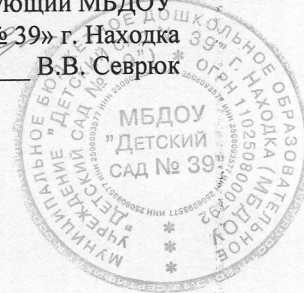
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	5,8	8,68	20,8	185,3
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	20	2,21	1,06	9,71	87,2
	Кофейный напиток с молоком	160	3,67	4	17,2	116,3
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,96</b>	<b>17,86</b>	<b>82,75</b>	<b>566,2</b>
Обед	Суп картофельный с крупой	170	1,41	2,26	8,25	59,5
	Капуста тушеная с мясом	160	7,2	6	5,89	204
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,166	8,28	38,45
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,84	-	21,56	85,96
<b>Итого за обед:</b>			<b>12</b>	<b>8,596</b>	<b>52,26</b>	<b>429,67</b>
Полдник	Котлета рыбная	50	13,15	4,35	0,53	93,35
	Рис отварной	100	2,47	4,2	21,87	135,33
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,88
	Печенье	10	0,765	0,965	7,43	41,7
<b>Итого за полдник:</b>			<b>27,765</b>	<b>12,285</b>	<b>49,16</b>	<b>354,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,73</b>	<b>38,74</b>	<b>184,17</b>	<b>1349,89</b>

возрастная категория: 3 - 6 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	6,98	10,42	25	222,38
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	40	4,42	2,12	19,42	174,43
	Кофейный напиток с молоком	180	4,13	4,54	19,35	130,8
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,81</b>	<b>21,2</b>	<b>98,81</b>	<b>705,01</b>
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,5	2,4	8,74	63
	Капуста тушеная с мясом	170	7,65	6,37	6,25	216,75
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,04	51,26
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7
<b>Итого за обед:</b>			<b>13,48</b>	<b>9,21</b>	<b>61,33</b>	<b>483,39</b>
Полдник	Котлета рыбная	60	15,78	5,22	0,64	112,02
	Рис отварной	120	2,96	5,04	26,24	162,4
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
	Печенье	20	1,53	1,93	14,87	83,4
<b>Итого за полдник:</b>			<b>32,64</b>	<b>15,17</b>	<b>64,49</b>	<b>457,85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,93</b>	<b>45,58</b>	<b>224,63</b>	<b>1646,25</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 39» г. Находка  
В.В. Севрюк



## МЕНЮ

"22" апреля 2024 год

возрастная категория: 1 - 3 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	160	4,57	7,39	25,34	186,56
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,032	29,92
	Батон нарезной	20	2,21	1,06	9,71	87,2
	Кофейный напиток с молоком	160	3,67	4,04	17,2	116,27
II Завтрак	Сок яблочный	125	1,25	0	35	140
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,72</b>	<b>15,79</b>	<b>87,282</b>	<b>559,95</b>
Обед	Суп рыбный из сайры	160	6,51	1,66	10,65	96,54
	Пельмени мясные	140	11,41	14,56	17,82	306,15
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,166	8,28	38,45
	Компот из ягод с/м	150	0,15	0,06	13,07	52,08
<b>Итого за обед:</b>			<b>20,62</b>	<b>16,616</b>	<b>58,1</b>	<b>534,98</b>
	Омлет натуральный	110	10,19	11,77	4,17	162,4
	Икра из кабачков	25	0,47	2,23	8,58	40,86
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
	Булочка сдобная	30	2,73	3,03	18,66	113,1
<b>Итого за полдник:</b>			<b>25,37</b>	<b>19,96</b>	<b>51,39</b>	<b>402,47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,71</b>	<b>52,37</b>	<b>196,77</b>	<b>1497,40</b>

возрастная категория: 3 - 6 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5,15	8,32	28,51	209,88
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	46	4,42	2,12	19,42	174,43
	Кофейный напиток с молоком	180	4,13	4,54	19,35	130,8
II Завтрак	Сок яблочный	125	1,25	0	35	140
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,98</b>	<b>19,1</b>	<b>102,32</b>	<b>692,51</b>
Обед	Суп рыбный	200	8,14	2,08	13,32	120,68
	Пельмени мясные	160	13,04	16,64	20,37	349,89
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,04	51,26
	Компот из ягод с/м	180	0,18	0,072	15,68	62,5
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,75</b>	<b>19,232</b>	<b>71,45</b>	<b>640,01</b>
	Омлет натуральный	130	12,04	13,91	4,93	191,93
	Икра из кабачков	30	0,57	2,67	10,3	49,03
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	190	11,4	2,91	12,35	46,81
	Булочка сдобная	30	2,73	3,03	18,66	113,1
<b>Итого за полдник:</b>			<b>28,31</b>	<b>22,74</b>	<b>57,28</b>	<b>456,55</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,04</b>	<b>61,07</b>	<b>231,05</b>	<b>1789,07</b>