

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**

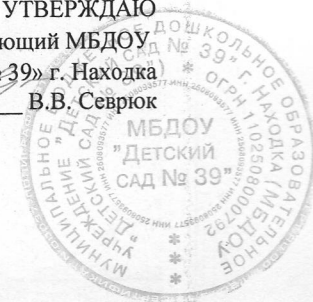
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	160	5,408	8,34	20,69	179,95
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	35	3,36	1,62	14,78	132,72
	Кофейный напиток с молоком	160	3,67	4,04	17,2	116,27
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
Итого за завтрак:			13,72	18,12	87,71	606,34
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
Итого за обед:			18,87	14,626	69,24	483,09
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
Итого за полдник:			21,62	15,41	30,63	266,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,21	48,16	187,58	1355,85

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 пшенная 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
Итого за завтрак:			15,91	20,16	97,09	685,08
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
Итого за обед:			23,16	17,732	85,9	594,84
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
Итого за полдник:			23,73	17,57	37,86	313,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,80	55,46	220,85	1593,84

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



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
Итого за завтрак:			12,51	16,2	91,5	603,7
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
Итого за обед:			24,74	18,836	62,68	546,43
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
Итого за полдник:			17,5	8,565	34,21	313,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,75	43,60	188,39	1463,20

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
Итого за завтрак:			14,53	17,99	101,2	681,28
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
Итого за обед:			28,66	22,822	75,3	640,32
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
Итого за полдник:			21,16	10,19	50,22	401,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,35	51,00	226,72	1723,58

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
Итого за завтрак:			17,82	22,28	105,862	732,14
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
Итого за обед:			20,98	13,206	51,72	405,08
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
Итого за полдник:			17,48	12,27	67,58	394,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,28	47,76	225,16	1531,94

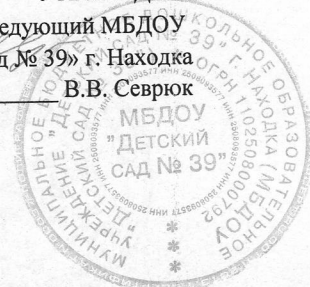
возрастная категория: 3 - 6 лет.

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
Итого за завтрак:			21,62	27,3	121,84	870,49
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
Итого за обед:			26,05	16,132	64,83	501,17
	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
Итого за полдник:			19,67	12,78	75,54	429,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,34	56,21	262,21	1800,69

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
Итого за завтрак:			41,09	25,24	61,33	656,19
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
Итого за обед:			11,65	25,436	78,3	589,8
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
Итого за полдник:			18,12	11,965	60,62	359,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70,86	62,64	200,25	1605,41

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
Итого за завтрак:			25,45	12,4	45,44	392,18
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
Итого за обед:			28,43	31,952	106,18	832,68
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
Итого за полдник:			21,79	13,85	78,42	451,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			75,67	58,20	230,04	1675,96

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

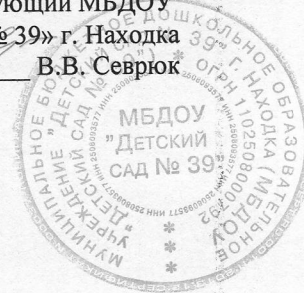
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	5,8	8,68	20,8	185,3
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	20	2,21	1,06	9,71	87,2
	Кофейный напиток с молоком	160	3,67	4	17,2	116,3
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
Итого за завтрак:			12,96	17,86	82,75	566,2
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
Итого за обед:			12	8,596	52,26	429,67
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
Итого за полдник:			27,765	12,285	49,16	354,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,73	38,74	184,17	1349,89

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
Итого за завтрак:			16,81	21,2	98,81	705,01
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
Итого за обед:			13,48	9,21	61,33	483,39
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
Итого за полдник:			32,64	15,17	64,49	457,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,93	45,58	224,63	1646,25

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
Итого за завтрак:			11,72	15,79	87,282	559,95
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
Итого за обед:			20,62	16,616	58,1	534,98
	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
Итого за полдник:			25,37	19,96	51,39	402,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,71	52,37	196,77	1497,40

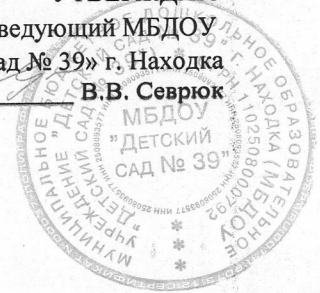
возрастная категория: 3 - 6 лет.

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
Итого за завтрак:			14,98	19,1	102,32	692,51
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
Итого за обед:			24,75	19,232	71,45	640,01
	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
Итого за полдник:			28,31	22,74	57,28	456,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,04	61,07	231,05	1789,07

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

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



МЕНЮ

"23" 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 молочный	30	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	Молоко кипяченое	160	4,87	4,34	8,06	90,67
Итого за завтрак:			36,96	26,58	56,79	626,86
Обед	Суп картофельный с макаронными	160	1,26	1,75	9,34	58,08
	Азу	50	4,89	5,5	4,87	88,55
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,57	3,26	13,17	92,5
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,166	8,28	38,45
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,84	-	21,56	85,96
Итого за обед:			12,11	10,846	65,5	405,3
Полдник	Капуста тушеная	120	10,8	9	8,83	306
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
	Пряник	15	1,02	0,795	10,98	55,35
Итого за полдник:			23,8	12,725	39,79	447,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			72,87	50,15	162,08	1479,62

возрастная категория: 3 - 6 лет.

длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

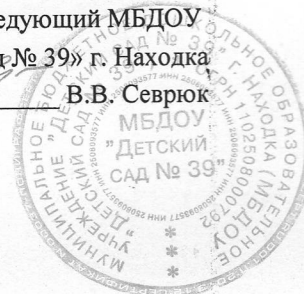
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Запеканка из творога	110	19,3	13,26	18,87	272
	Соус молочный	40	1,46	2,2	3,17	53,45
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	46	4,42	2,12	19,42	174,43
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
II Завтрак	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
Итого за завтрак:			41,49	29,34	62,27	683,63
Обед	Суп картофельный с макаронными	180	3,44	0,5	8,36	30,12
	Азу	55	5,34	6	5,31	96,6
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,09	3,92	15,8	111
	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	1,04	0	26,96	107,44
Итого за обед:			16,3	10,86	78,51	452,1
Полдник	Капуста тушеная с мясом	140	12,6	10,5	10,3	357
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	190	11,4	2,91	12,35	46,81
	Пряник	30	2,04	1,59	21,96	110,7
Итого за полдник:			27,61	15,22	55,65	570,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			85,40	55,42	196,43	1705,92

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 39» г. Находка

В.В. Севрюк



МЕНЮ

"24" 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	5,92	6,46	26,22	189,26
	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	Компот из изюма	150	0,3	0	34	137
Итого за завтрак:			13,72	15,92	94,382	619,7
Обед	Суп с морской капустой	160	3,68	3,76	7,44	59,84
	Картофель тушеный по-домашнему	150	11,25	12,09	12,19	202,99
	Огурец соленный	20	-	-	0,36	1,6
	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
Итого за обед:			17,63	16,246	49,62	396,72
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
Итого за полдник:			17,18	10,47	61,28	352,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,53	42,64	205,28	1369,14

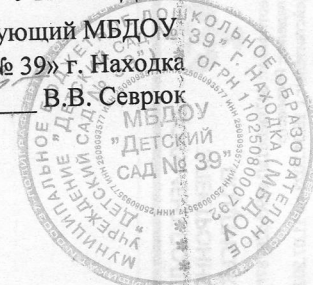
возрастная категория: **3 - 6 лет.**

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	7,4	8,08	32,78	236,58
	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	Компот из изюма	150	0,3	0	34	137
Итого за завтрак:			16,73	19,36	107,74	730,75
Обед	Суп с морской капустой	180	4,6	4,7	9,3	74,8
	Картофель тушеный по-домашнему	160	12	12,9	13	216,53
	Огурец соленный	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
Итого за обед:			20,17	18,112	60,51	462,77
Полдник	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
Итого за полдник:			19,37	10,98	69,24	387,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,27	48,45	237,49	1580,55

УТВЕРЖДАЮ

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



МЕНЮ

"25" апреля 2024 год

возрастная категория: **1 - 3 лет.**

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

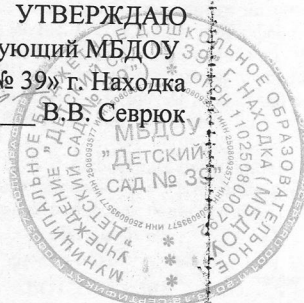
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	160	5,33	8,8	18,11	173,15
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,032	29,92
	Батон нарезной	35	3,36	1,62	14,78	132,72
	Какао с молоком	160	2,31	2	19,75	106,94
II Завтрак	Снежок 2,5%	150	9	3	12,6	120
Итого за завтрак:			20,02	18,72	65,272	562,73
Обед	Суп овощной	175	3,01	0,44	7,31	26,35
	Голубцы ленивые п/ф	50	2	10,5	3,25	115,5
	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 смеси сухофруктов	160	0,84	-	21,56	85,96
Итого за обед:			10,87	15,476	70,55	443,35
Полдник	Макаронаты 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
	Печенье	10	0,765	0,965	7,43	41,7
Итого за полдник:			17,865	12,135	57,07	345,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,76	46,33	192,89	1351,85

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 из овсяных хлопьев молочная	180	6	9,9	20,38	194,8
	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	Снежок 2,5%	150	9	3	12,6	120
Итого за завтрак:			22,20	21,51	75,9	653,63
Обед	Суп овощной	190	3,44	0,5	8,36	30,12
	Голубцы ленивые п/ф	60	2,4	12,6	3,9	138,6
	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 смеси сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7
Итого за обед:			27,47	20,14	96,3	657,36
Полдник	Макаронаты 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
	Печенье	20	1,53	1,93	14,87	83,4
Итого за полдник:			21,28	14,19	71,33	423,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70,95	55,84	243,53	1734,79

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



МЕНЮ

"26" апреля 2024 год

возрастная категория: 1 - 3 лет.

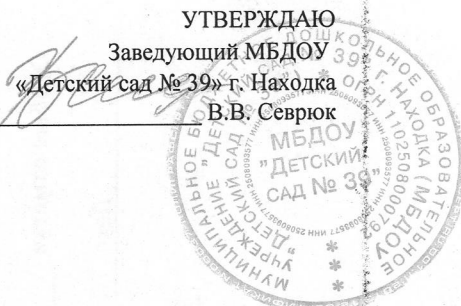
длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	160	5,58	8,34	20	177,9
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,032	29,92
	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
Итого за завтрак:			13,88	17,3	87,012	596,81
Обед	Рассольник со сметаной	160	4,88	4,88	11,28	87,36
	Котлета мясная, запеченая	50	5,917	7,58	1,75	98,8
	Картофельное пюре	110	2,1	3,6	13,52	94
	Свекла тушеная	60	0,4	5,05	7,6	92
	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
Итого за обед:			16,687	21,446	72,27	538,33
Полдник	Вареники с капустой	150	7,5	2,4	46,65	238,2
	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
Итого за полдник:			17,98	6,67	70,98	358,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,55	45,42	230,26	1494,06

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 гречневая молочная жидкая	180	6,98	10,42	25	222,38
	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	4,58	5,04	21,5	145,34
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
Итого за завтрак:			17,26	21,7	100,96	719,55
Обед	Рассольник с мясом	190	6,1	6,1	14,1	109,2
	Котлета мясная, запеченая	60	7,1	9,1	2,1	118,56
	Картофельное пюре	110	2,27	3,96	14,88	103,4
	Свекла тушеная	60	0,48	6,06	9,12	110,4
	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	1,04	0	26,96	107,44
Итого за обед:			20,38	25,66	89,24	655,94
Полдник	Вареники с капустой	160	8	2,56	49,76	254,08
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
	Конфеты	20	0,6	3,6	12,6	84
Итого за полдник:			20,97	9,14	85,1	438,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,61	56,50	275,30	1813,60



МЕНЮ

"27" 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
Итого за завтрак:			13,72	18,12	87,71	606,34
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
Итого за обед:			18,87	14,626	69,24	483,09
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
Итого за полдник:			21,62	15,41	30,63	266,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,21	48,16	187,58	1355,85

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
Итого за завтрак:			15,91	20,16	97,09	685,08
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
Итого за обед:			23,16	17,732	85,9	594,84
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
Итого за полдник:			23,73	17,57	37,86	313,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,80	55,46	220,85	1593,84