

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 01 " декабря 2022 год

	Ясли 10,5																			
	Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав												
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витами н С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витами н С								
Наименование блюда																				
	150	5,5	8,6	36,2	210	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0								
Каша мол из смеси круп (пшено)	150	3	2,6	16,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5								
Какао с молоком	30	3,15	6,7	20	15,4	0,14	40/7	3,15	6,7	20	154,4	0,14								
Бутерброд с маслом		11,65	17,9	72,6	346			12,82	15,48	74,94	492,4									
Итого	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6								
Завтрак2																				
Сок пакетированный																				
Обед:	40	0,56	2	3,6	34,9	12,9	60	0,84	7,04	5,4	52,4	19,4								
Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2	10,2	23,1	184,6	6,8	200	2,4	11,3	24,4	195	7,3								
Суп картофельный с крупой	60	12,81	2,56	3,29	122	0,26	70	12,81	2,56	3,29	122	0,26								
Суфле из рыбы	150	3,9	4	40,4	130	0	200	0,06	0	27,7	113	0,5								
Макаронные изделия	20	0,48	4,02	1,5	44	0,02	40	1,98	0,3	10,02	52	0								
Соус сметанный с том	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5								
Компот из сухофруктов с VitC	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0								
Хлеб пшеничный	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0								
Хлеб ржаной		22,61	19,46	107,8	680,7			26,48	37,08	112,69	597,7									
Итого:	60	3,8	6,26	26,96	179	0	60	3,8	6,26	29,9	155	0								
Полдник	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0	9,99	40	0,03								
Булочка "Веснушка"		13,66	2,86	33,95	176,2			12,87	6,5	39,17	242									
Чай с сахаром																				
Итого:		49,39	45,4	224,4	1245,1			52,71	59,06	260	1870									
Итого день																				

Сад 10,5

Утверждаю
 Руководитель СП
 ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
 "детский сад "Тополёк"
 И.А. Карпова

МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА

" 02 " декабря 2022 год

Наименование блюда	Ясли 10,5										Химический состав						
	блюда, гр.		гр.			ы, гр.			ч			Вес блюда, гр.	Химический состав				
	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.		гр.	гр.	ч	С	
Завтрак1	150	7,52	13,46	1,51	200	0,1	200	26,8	17	200	200	13,3	26,8	17	200	0,1	
напиток с	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	21,5	145,34	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03	
Бутерброд с маслом	30/0,7	3,15	6,7	20	154,4	0,14	40/7	3,15	20	154,4	40	3,15	6,7	20	154,4	0,14	
яйцо отварное	40	2,6	2,3	0,2	16		40	5,32	0,3	32	40	5,32	4,66	0,3	32		
Итого:		15,61	24,46	32,34	440,4	1,22	100	26,35	58,8	531,74	100	26,35	43,2	58,8	531,74	0,27	
Завтрак2	80	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	42,2	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	
Обед:																	
репчатого лука	30	0,08	0	27,7	113	0,5	30	0,08	0	113	30	0,08	0	27,7	113	0,5	
с макаронными	150	1,68	1,8	12,8	94,5	4,9	200	2,68	17,1	104,7	200	2,68	2,83	17,1	104,7	8,2	
Капуста тушёная	150	3	4,8	14	113	24	180	3,7	16,9	135,1	180	3,7	5,8	16,9	135,1	30	
сухофруктов с	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	113	200	0,06	0	27,7	113	0,5	
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	15,1	71	38	2,3	0,2	15,1	71	0	
Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	19,4	77,8	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0	
Итого:		9,82	7,2	105,1	551,6	29,75		11,62	9,33	105,5		11,62	9,33	105,5	655	39,2	
Полдник	70	5,5	4,6	38,4	242,9	0,01	80	5,5	4,6	229,4	80	5,5	4,6	229,4	1269,6	0,01	
Кисель	150	5,8	5	8	100	1	200	5,8	5	100	200	5,8	5	8	100	1,4	
Итого:		9,4	8,35	44,4	317,9			11,3	9,6	46,4		11,3	9,6	46,4	342,9		
Итого за день:		43,9	57,2	197,9	1494,2			59,3	69,1	220,5		59,3	69,1	220,5	1790		

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 05 " декабря 2022 год

Приёмпищи	Наименование блюда	Ясли 10,5											
		Химический состав					Химический состав						
		Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С
Завтрак 1	Каши молочная (манная)	150	3,4	3,82	21,04	128	0	200	4,54	3,89	21,44	144,2	0
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	40/7	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого завтрак:		80	8,19	13,37	46,29	334	0,98	90	11,57	16,48	57,56	425,54	0,03
Завтрак 2	Сок пакетиров		0,54	0	10,1	42,2	3,6		0,54	0	10,1	42,2	3,6
	Салат из свежая капуста	40	0,5	2	5,7	52,4	12,9	60	0,84	3,04	5,4	52,4	19,4
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне со сметаной	150	2	10,2	23,1	184,6	6,8	200/9	2,4	11,3	24,4	195	7,3
	Суфле куриное	60	9,86	10,4	1,84	140	0,02	80	13,2	2,79	2,45	190	0,03
	Макароньютварные	150	3,9	4	40,4	130	0	130	4,68	4,92	48,5	156	0
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02
	Компотиз с/фруктов	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5	26,2	0	20	2,37	0,3	14,49	71	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	40	2,8	0,36	10,02	52	0
Итого обед:			19,5	31,28	108,26	713,9	20,09		26,83	26,73	134,46	873,4	27,25
Полдник:	Пирожок с картошкой	60	9,8	3,4	28,3	246,3	0,06	70	8,8	3,99	25,4	172,2	0,07
	Чай с сахаром	150	0,05	0	21,33	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого полдник:			9,85	3,4	49,63	274,3	0,08		8,86	4,01	35,39	212,2	0,1
Итого день:			37,54	48,05	204,18	1322,2	21,15		47,26	47,22	227,41	1511,14	27,38

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

"_06_" декабря 2022 год

Наименование блюда	Ясли 10,5										Сад 10,5						
	Химический состав					Химический состав					Химический состав						
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С
Завтрак1																	
Запеканка	120	20,6	16	20,8	220	0,24	120	22,1	14,66	28,89	336	0,29					
творожная	20	0,4	0	0,8	11,8	0,56	20	0,4	0	0,8	11,8	0,56					
Повидло	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,3	17,3	118	1,3					
Какао с молоком																	
Бутеррод с сыром	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14					
Итого за завтрак:		28,74	25,7	62,95	517,9			29,65	24,8	67,19	620,2						
Сок	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6					
Завтрак2																	
пакетированный	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	200	7,2	0,9	24	147,5	5,8					
Суп с бобовыми(горох)	150	19	16,8	23,3	247,8	6,3	220	7,53	7,47	21,95	265	8,97					
Жаркое по-домашнему	150	0,06	0	24,8	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5					
Компот из с/фруктов с VitC	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0					
Хлеб ржаной		26,06	17,9	77,2	505,4			17,59	8,87	93,05	603,3						
Итого обед:																	
Полдник	60	9,7	4,63	2,44	90	0,19	70	12,81	2,56	3,29	122	0,26					
суфле из рыбы	150	4,35	4,2	21,05	91	1,05	200	5,8	5	8	100	1,4					
Чай с молоком	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0					
Хлеб пшеничный		17,96	10,91	29,34	176,2			11,97	9,3	52,39	255						
Итого полдник:																	
Итого день:		58,4	56,5	117,8	1358,7			59,77	63,74	239,33	1815						



**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 07 " декабря 2022 год

Наименование блюда	Ясли 10,5											
	Химический состав					Химический состав						
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С
Завтрак												
Суп молочный с макаронными из	150	4,3	3,9	14,1	258,9	0,84	200	6,23	5,22	18,83	345,2	1,13
Какао с молоком	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5
Бутерброды с сыром	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14
Итого завтрак:		12,04	11,6	55,45	424,4			13,38	15,42	56,33	617,6	
Завтрак												
Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Салат из репчатый	40	1,1	2,4	20,7	84,7	0,35	40	0,08	3,6	27,7	113	5,1
лук												
Борщ с капустой,картофелем	150	1,92	3	9,5	79,05	5,4	200	3,2	4	12,7	105,4	7,3
Кнели куриные	60	17,03	14,14	5,3	217	0,03	70	21,47	19,6	35,7	406	1,01
картофель тушеный на молоке	150	2,7	5	18,1	132	2,5	130	3,3	6	21,8	158,4	3,1
Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	28	2,3	0,2	15,1	71	0
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого обед		27,81	25,14	104,2	743,85			33,21	33,9	160,1	1044,6	
Полдник												
ватрушка с творогом	60	9,22	5,48	29,15	202	0,04	75	9,22	6,48	29,18	202	0,04
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	21,33	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого полдник:		9,35	5,49	50,48	230			9,28	6,5	39,17	242	
Итого день:		49,74	42,23	220,23	1440,45			56,41	55,82	265,7	1946,4	

**МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА**

" 13 " декабря 2022 год

	Ясли 10,5											
	Химический состав					Химический состав						
	Вес блока, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блока, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С
Наименование блока												
Завтрак I	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0
	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	19,4	148,6	1,5
	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14
Итого завтрак		10,35	11,66	69,43	425,9			12,82	15,48	76,84	523	5,1
Второй завтрак	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Итого завтрак		10,89	11,6	79,53	468,1	4,7		13,36	15,48	86,94	565,2	8,7
Обед:	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7	40	1,1	2,4	20,4	54,8	3,7
Салат из кукурузы консервированной												
Рассольник												
Ленинградский на мясном бульоне и сметана	150/5	1,65	2,01	7,65	55,2	4	200/5	2,2	2,68	22,8	136,5	5,4
Жаркое по-домашнему	170	19	5,33	12,03	205	7,26	180	22	5,6	24,6	247	7,6
Компот из сухофруктов с ВиС	150	0	0	11,6	46,5	0,35	200	0	0	15,4	62	0,5
Итого обед:		34	2,7	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
		24,4	10,1	44,5	398,4	15,31		32,81	12,91	60,77	512,3	18,5
Полдник:	100	12,7	12,4	29,9	321	0,31	150	19,05	15,04	23,8	141	0,45
	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
	0,15	0,08	11,25	45	0,02		200	0,2	0,1	15	60	0,03
Итого полдник:		15,08	23,85	90	392,02	0,31		21,55	15,34	53,9	272	0,48
Итого за день		50,3	45,55	214	1258,5			67,7	43,73	243,4	1718,3	

Утверждаю
Руководитель СП
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
"детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 14 " декабря 2022 год

Наименование блюда	Ясли 10,5											
	Вес блюда, гр.	Химический состав				Вес блюда, гр.	Химический состав				Витамин С	
		Белки, гр.	Жиры, гр.	ценность	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	ценность	Витамин С		
Завтрак1	150	3,4	3,82	21,04	128	0	200	4,54	0,44	21,44	144,2	0
	150	3	2,6	16,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5
Бутерброд с сыром	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14
	100	11,14	13,52	57,39	414,1			11,69	10,64	58,94	416,6	
Сок пакетированный		0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	200	7,2	2,26	24	147,5	5,8
Кнели куриные с рисом	60	17,3	11,8	0	182,1	0	70	17,03	14,14	5,3	217	0,03
Картофель тушёный в соусе Гороховое пюре	150	12,4	7,5	43,1	307,2	0	130	12,2	7,5	43,1	307,2	0
Компот из сухофруктов с ВиС	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого обед		39,06	20,6	108	817,9			41,59	24,6	134,6	933,5	
Ватрушка с творогом	60	9,22	5,48	29,15	202	0,04	75	9,22	6,48	29,18	202	0,04
Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого полдн		9,27	5,48	36,14	230			9,28	6,5	39,17	242	
Итого день		60,01	39,6	211,63	1504,2			63,1	41,74	242,81	1634,3	

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 15 " декабря 2022 год

Наименование блюда	Ясли 10,5										Сад 10,5				
	Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав							
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витами н С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ич	Витами н С			
Каша мол из смеси круп (пшено)	150	5,5	8,6	36,2	210	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0			
Какао с молоком	150	3	2,6	16,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5			
Бутерброд с маслом	30	3,15	6,7	20	15,4	0,14	40/7	3,15	6,7	20	154,4	0,14			
Итого		11,65	17,9	72,6	346			12,82	15,48	74,94	492,4				
Завтрак2	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6			
Борщ с капустой.картофелем	150	1,92	3	9,5	79,05	5,4	200	3,2	4	12,7	105,4	7,3			
Суфле из рыбы	60	12,81	2,56	3,29	122	0,26	70	12,81	2,56	3,29	122	0,26			
Макаронные изделия	150	3,9	4	40,4	130	0	200	0,06	0	27,7	113	0,5			
Соус сметанный с том	20	0,48	4,02	1,5	44	0,02	40	1,98	0,3	10,02	52	0			
Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5			
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0			
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0			
Итого:		24,17	14,18	105,29	606,15			23,21	7,56	115,91	654,2				
Полдник	60	9,8	3,4	28,3	246,3	0,06	70	8,8	3,99	25,4	172,2	0			
Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0	9,99	40	0,03			
Итого:		9,85	3,4	35,29	274,3			8,86	3,99	35,39	212,2				
Итого день		46,21	35,48	223,28	1268,65			45,43	27,03	236,34	1401				

Утверждаю
Руководитель СП
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
"детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова



МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 16 " декабрь 2022 год

Наименование блюда	Ясли 10,5										
	Вес блюда, гр.	Химический состав				Вес блюда, гр.	Химический состав				Витамин С
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	ч ценность		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	ч ценность	
Завтрак1 Наименование блюда (ассорти)	150	7,52	13,46	1,51	200	0,1	200	26,8	17	200	0,1
Какао с молоком	150	3	2,6	16,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118
Бутерброд с маслом	30/0,7	3,15	6,7	20	154,4	0,14	40/7	3,15	6,7	20	154,4
Итого:		13,67	22,76	37,91	475	1,34		20,45	37	54,5	472,4
Завтрак2 Сок пакетированный	80	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2
Обед: Салат из репчатого лука Суп картофельный с макаронными изд	30	0,08	0	27,7	113	0,5	30	0,08	0	27,7	113
Капуста тушёная	150	1,68	1,8	12,8	94,5	4,9	200	2,68	2,83	17,1	104,7
Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71
Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8
Итого:		9,82	7,2	105,1	551,6	29,75		11,62	9,33	105,5	655
Полдник Кондитерские изделия	70	5,5	4,6	38,4	242,9	0,01	80	5,5	4,6	229,4	1269,6
Кисель	150	5,8	5	8	100	1	200	5,8	5	8	100
Итого:		11,3	9,6	46,4	342,9			11,3	9,6	237,4	1369,6
Итого за день:		35,33	39,56	199,51	1411,7			43,91	55,93	407,5	2539,2

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

"21" декабря 2022 год

	Ясли 10,5										Сад 10,5									
	Наименование блюда	Химический состав					Химический состав					Витамин С	Энергетическая ценность	Витамин С						
		Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.				Энергетическая ценность					
Завтрак:																				
	Суп молочный с макаронными из	150	4,3	3,9	14,1	258,9	0,84	200	6,23	5,22	18,83	345,2	1,13							
	Какао с молоком	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5							
	Бутерброды с сыром	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14							
Итого завтрак:			12,04	11,6	55,45	424,4			13,38	15,42	56,33	617,6								
Завтрак	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6							
Обед:	Салат из репчатый	40	1,1	2,4	20,7	84,7	0,35	40	0,08	3,6	27,7	113	5,1							
	лук																			
	Борщ с капустой,картофелем	150	1,92	3	9,5	79,05	5,4	200	3,2	4	12,7	105,4	7,3							
	Кнели куриные	60	17,03	14,14	5,3	217	0,03	70	21,47	19,6	35,7	406	1,01							
	картофель тушеный на молоке	150	2,7	5	18,1	132	2,5	130	3,3	6	21,8	158,4	3,1							
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5							
	Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	28	2,3	0,2	15,1	71	0							
	Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0							
Итого обед			27,81	25,14	104,2	743,85			33,21	33,9	160,1	1044,6								
Полдник	ватрушка с творогом	60	9,22	5,48	29,15	202	0,04	75	9,22	6,48	29,18	202	0,04							
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	21,33	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03							
Итого полдник:			9,35	5,49	50,48	230			9,28	6,5	39,17	242								
Итого день:			49,74	42,23	220,23	1440,45			56,41	55,82	265,7	1946,4								

Утверждаю
 Руководитель СП
 ФБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
 "детский сад "Тополёк"
 И.А. Карпова



МЕНЮ ОСЕНЬ - ЗИМА

" 23 " декабря 2022 год

	Ясли 10,5										Сад 10,5									
	Химический состав					Химический состав					Химический состав					Химический состав				
	Вес блока, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	Вес блока, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	Вес блока, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С		
Завтрак1																				
Наименование блока																				
Каша молочная вязкая пшённая	150	5,5	8,6	36,2	210	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0	200	4	3,5	17,5	118	1,5		
Какао с молоком	150	3	2,6	16,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5	200	4	3,5	17,5	118	1,5		
Бутерброд с маслом	0,03/0,005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14		
Итого завтрак:		11,6	16,3	72,55	470,9			12,82	15,48	74,94	492,4			12,82	15,48	74,94	492,4			
Завтрак2																				
Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2			
Салат из зеленого горошка	30	29,82	51,89	62,51	836	110	40	29,82	51,89	62,51	836	110	40	29,82	51,89	62,51	836	110		
Суп картофельный с крупой(рис)	150	1,19	1,63	12,5	69,4	4,95	200	2,4	11,3	24,4	195	7,3	200	2,4	11,3	24,4	195	7,3		
птица отварная	80	11,7	11,4	9	153		100	16,4	16	1,3	214,2		100	16,4	16	1,3	214,2			
перловка отварная	100	12,2	7,5	43,1	307,2		130	12,2	7,5	43,1	307,2		130	12,2	7,5	43,1	307,2			
Компот из с/фруктов с VitC	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35		0,07	0	27,7	86,7	0,5		0,07	0	27,7	86,7	0,5		
Хлеб пшеничн	21	2,3	0,2	15,1	71	0	28	2,3	0,2	15,1	71	0	28	2,3	0,2	15,1	71	0		
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0		
Итого обед:		11,3	9,6	46,4	398,4			21,98	24,04	85,9	700			21,98	24,04	85,9	700			
Кондитерские изделия	30	5,5	6,5	54,6	298,6	0,01	80	15,5	6,5	54,6	298,4	0,01	80	15,5	6,5	54,6	298,4	0,01		
Кисель	150	5,8	5	8	100	1	200	5,8	5	9,99	100	1,4	200	5,8	5	9,99	100	1,4		
Итого полдник:		11,3	9,6	46,4	398,4			17,56	16,52	64,59	398,4			17,56	16,52	64,59	398,4			
Итого день:		42,71	39,27	200,31	1398,5			52,9	56,04	235,53	1573			52,9	56,04	235,53	1573			



**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 26 " декабря 2022 год

Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5										
	Вес блюда, гр.	Химический состав			Витамин С	Вес блюда, гр.	Химический состав			Витамин С							
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы ч			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы ч								
Завтрак																	
Каша молочная рисовая	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0					
Кофейный напиток с	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,05	145,34	0,03					
Бутерброд с маслом	0,03/0,005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	40/7	2,45	7,55	14,62	136	0					
Итого																	
Завтрак	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54					
Салат из кукурузы																	
консервированной	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7					
Щи из свежей капусты на	150	1	2,9	2,5	50,8	11	180	1,39	3,9	3,39	87,8	14,7					
Суфле куриное	60	14,45	5,71	0,69	112	0,12	80	18,81	6,19	2,45	190	0,03					
Обед																	
Гарнир из круп(гречка)	150	9,8	5,6	44,2	233	0	130	12,2	7,5	43,1	307	0					
Соус сметанный с	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	30	0,5	1,4	2,1	124	0,4					
томатом																	
Компот из сухофруктов	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,08	0	27,7	113	0,5					
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0					
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0					
Итого:																	
Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	50	9,3	16,33	5,38	116	0,13					
Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03					
Итого:																	
		9,35	6,33	12,37	144			9,36	16,35	15,37	156,00						

Утверждаю
Руководитель СП
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
"детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова



**МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА**

" 27 " _ декабря_ 2022 год

Наименование блюда	Ясли 10,5											
	Химический состав					Химический состав						
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С
Завтрак 1												
Каша мол ячневая	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0
Какао с молоком	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	19,4	148,6	1,5
Бутерброд с сыром	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14
Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Салат из кукурузы консервированной	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7	40	1,1	2,4	20,4	54,8	3,7
Рассольник ленинградский на мясном бульоне и сметана	150/5	1,65	2,01	7,65	55,2	4	200/5	2,2	2,68	22,8	136,5	5,4
Жаркое по-домашнему	170	19	5,33	12,03	205	7,26	180	22	5,6	24,6	247	7,6
Компот из сухофруктов с VitC	150	0	0	11,6	46,5	0,35	200	0	0	15,4	62	0,5
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого обед:		24,4	10,1	44,5	398,4	15,31		32,81	12,91	60,77	512,3	18,5
Полдник:												
Рыба, запечённая в омлете	100	12,7	12,4	29,9	321	0,31	150	19,05	15,04	23,8	141	0,45
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
Чай с сахаром	0,15	0,08	11,25	45	0,02	0,31	200	0,2	0,1	15	60	0,03
Итого полдник:		15,08	23,85	90	392,02	0,31		21,55	15,34	53,9	272	0,48
Итого за день		50,3	45,55	214	1258,5			67,7	43,73	243,4	1718,3	



**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 28 " декабря 2022 год

Наименование блюда	Ясли 10,5											
	Химический состав					Химический состав						
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С
Завтрак1	150	3,4	3,82	21,04	128	0	200	4,54	0,44	21,44	144,2	0
Каши мол геркулесовая												
Какао с молоком	150	3	2,6	16,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5
Итого завтрак:	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14
Бутерброд с сыром												
Завтрак2	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Сок пакетированный												
Обед:												
Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	200	7,2	2,26	24	147,5	5,8
Кнели куриные с рисом	60	17,3	11,8	0	182,1	0	70	17,03	14,14	5,3	217	0,03
Картофель тушеный в соусе	150	12,4	7,5	43,1	307,2	0	130	12,2	7,5	43,1	307,2	0
Гороховое пюре												
Компот из сухофруктов с VитС	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого обед		39,06	20,6	108	817,9			41,59	24,6	134,6	933,5	
Ватрушка с творогом	60	9,22	5,48	29,15	202	0,04	75	9,22	6,48	29,18	202	0,04
Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого полдн		9,27	5,48	36,14	230			9,28	6,5	39,17	242	
Итого день		60,01	39,6	211,63	1504,2			63,1	41,74	242,81	1634,3	

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 30 " декабрь 2022 год

	Ясли 10,5											
	Вес блода, гр.	Химический состав				Витамин С	Вес блода, гр.	Химический состав				Витамин С
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы г, гр.	ценность ч			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы г, гр.	ценность ч	
Завтрак1	150	7,52	13,46	1,51	200	0,1	200	13,3	26,8	17	200	0,1
	150	3	2,6	16,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5
	30/0,7	3,15	6,7	20	154,4	0,14	40/7	3,15	6,7	20	154,4	0,14
Итого:		13,67	22,76	37,91	475	1,34		20,45	37	54,5	472,4	1,74
Завтрак2	80	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Обед:	30	0,08	0	27,7	113	0,5	30	0,08	0	27,7	113	0,5
	150	1,68	1,8	12,8	94,5	4,9	200	2,68	2,83	17,1	104,7	8,2
	150	3	4,8	14	113	24	180	3,7	5,8	16,9	135,1	30
	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
	20	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
	30	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого:		9,82	7,2	105,1	551,6	29,75		11,62	9,33	105,5	655	39,2
Полдник	70	5,5	4,6	38,4	242,9	0,01	80	5,5	4,6	229,4	1269,6	0,01
	150	5,8	5	8	100	1	200	5,8	5	8	100	1,4
Итого:		11,3	9,6	46,4	342,9			11,3	9,6	237,4	1369,6	
Итого за день:		35,33	39,56	199,51	1411,7			43,91	55,93	407,5	2539,2	

Сад 10,5

