Ефремова Ольга Владимировна

Подписан: Ефремова Ольга Владимировна
DN: C=RU, O="МДОУ ""Великопольский детский сад ""Изи мукш""", CN=Ефремова Ольга Владимировна, E=olgaefremova12@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.01.26 15:41:38+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Великопольский детский сад «Изи мукш»
_____Ефремова О.В.
«___» _____ 2024 г

МЕНЮ

на 29 января 2024 г.

наименование блюда	масса блюда	ккал
	370/ 465	**284,0/ 368,24**
Суп молочный с макаронными изделиями	150/ 200	108/ 144
Яйцо вареное	40/ 40	63 63
Бутерброд с маслом, с повидлом	15/5/10 25/5/15	85,0/ 127,64
Чай с сахаром	150/ 180	28,0/ 33,6
Второй завтрак		
	150/ 180	**63,3/ 76**
Сок яблочный	150/180	63,3/ 76
Обед		
	530/ 645	**528,41/ 656,42**
Рассольник ленинградский, со сметаной	150/ 180	72,42/ 86,94
Гуляш мясной	40/40/ 50/50	126,0/ 166,66
Каша гречневая рассыпчатая	120/ 150	179,0/ 223,76
Компот из чернослива С – витаминизация	150/ 180	87,0/ 104,4
Хлеб ржаной	30/ 35	63,99/ 74,66
Полдник		
	210/ 270	**228,6/ 274,2**
Булочка «Творожная»	60/ 70	183,6/ 214,2
Чай с лимоном	150/ 200	45/ 60
Итого	**1260/1560**	**1104,3/ 1374,86**

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Великопольский детский сад «Изи мукш»
_____Ефремова О.В.
«___» _____ 2024 г

МЕНЮ

на 30 января 2024 г.

наименование блюда	масса блюда	ккал
	365/ 405	**392,25/ 443,75**
Каша вязкая манная с маслом и сахаром	155/5 155/5	161,00/ 161,00
Бутерброд с сыром	40/15 45/20	162.25/ 191,75
Кофейный напиток с молоком	150/ 180	70/ 91
Второй завтрак		
	150/ 180	**75/ 95.40**
Кефир 2.5%	150/ 180	75/ 95.40
Обед		
	500/ 625	**431,09/ 553,59**
Суп картофельный с клецками на к/б	150/ 180	51,9/ 62,28
Птица отварная	40/ 50	58,0/ 72.5
Рис отварной	100/ 150	140/ 210
Икра морковная	30/ 30	32,45/ 32,45
Компот из изюма С – витаминизация	150/ 180	84,75/ 101,7
Хлеб ржаной	30/ 35	63,99/ 74,66
Полдник		
	205/ 265	**220,91/270,67**
Булочка школьная	55/ 65	157,61/ 186,27
Сок яблочный	150/ 200	63,3/ 84,4
Итого	**1225/ 1530**	**1064,7/ 1383,05**

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Великопольский детский сад «Изи мукш»
_____Ефремова О.В.
«___» _____ 2024 г

МЕНЮ

на 31 января 2024 г

наименование блюда	масса блюда	ккал
	410/461	**300,22/ 331,4**
Каша жидкая пшеничная молочная	130/ 150	65,06/ 75,0
Бутерброд с маслом	20/10/ 24/7	102,0/ 105,4
Какао с молоком	150/ 180	89,16/ 107
Яблоко	100/ 100	44/ 44
Второй завтрак		
	150 180	**75/ 95,40**
Йогурт «Клубника»	150/ 180	75/ 95,40
Обед		
	515/ 665	**413,31/ 532,62**
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150/ 180	62,85/ 75,42
Отварное мясо	50/ 60	88/ 105,6
Овощи тушенные	110/ 160	92,4/ 134,4
Икра свекольная	20/ 40	8,4/ 16,8
Компот из кураги С – витаминизация	150/ 180	87/ 104,4
Хлеб ржаной	35/ 45	74,66/ 96,0
Полдник		
	280\ 330	**194,17/ 220,3**
Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30/ 100/50	163,8/ 187,2
Чай без сахара	150/ 180	3,25/ 3,9
Итого	**1355/ 1636**	**1006,22/ 1209,62**

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Великопольский детский сад «Изи мукш»
_____Ефремова О.В.
«___» _____ 2024 г

МЕНЮ

на 1 февраля 2024 г.

наименование блюда	масса блюда	ккал
	371/ 432	**333,4/ 372,2**
Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/4/ 180/5	149,0/ 178,8
Бутерброд с джемом	20,7/ 20,7	76,4/76,4
Яйцо вареное	40/ 40	63/ 63
Чай с лимоном	150/180	45/ 54
Второй завтрак		
	150/ 180	**75/ 95.40**
Напиток «Снежок» 2.5%	150/ 180	75/ 95.40
Обед		
	540/ 650	**526,09/ 640,84**
Уха с перловой крупой	150/ 180	60/ 72
Тефтели мясные	60/ 80	167,25/ 223
Картофельное пюре	120/ 150	113,6/ 142
Тушеная капуста	30/ 30	28,25/ 28,25
Компот из сухофруктов С - витаминизация	150/ 180	93/ 111,6
Хлеб ржаной	30/ 30	63,99/ 63,99
Полдник		
	300/ 380	**195,46/ 294,27**
Запеканка манная	50\ 100	85,63/ 171.27
Напиток из шиповника	150/ 180	65,83/ 79,0
Яблоко	100/ 100	44/ 44
Итого	**1361/ 1642**	**1129,95/ 1399,31**

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Великопольский детский сад «Изи мукш»
_____Ефремова О.В.
«___» _____ 2024 г

МЕНЮ

на 2 февраля 2024 г.

наименование блюда	масса блюда	ккал
	360/ 390	**447,55/ 459,25**
Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром	150/5 150/5/	227,0/ 227,00
Бутерброд с сыром	40/15/ 40/15	162,25/ 162.25
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150/ 180	58,3/ 70
Второй завтрак		
	150/ 180	**79,16/ 95,0**
Сок абрикосовый	150/ 180	79,16/ 95,0
Обед		
	550/ 650	**484,43/ 573,16**
Суп – лапша домашняя	150/ 180	61,35/ 73,62
Рыба вареная	50/ 70	115,5/ 161,7
Отварные макаронные изделия	130/ 150	190,66/ 220
Соус красный основной	20/ 20	10/ 10
Зеленый горошек консервированный	20/ 20	8/ 8
Компот из свежих яблок С – витаминизация	150/ 180	14,64/ 17,56
Хлеб ржаной	30/ 30	82,28/ 82,28
Полдник		
	280/ 360	**214,1\ 348,2**
Печенье	30/ 60	125,1/ 250,2
Чай с лимоном	150/ 200	45/ 54
Яблоко	100/100	44/ 44
Итого	**1298/ 1630**	**1112,37/ 1439,25**