

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад 3 категории № 28 «Журавлёнок»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 28
«Журавлёнок»

М.Г. Сливкова

31.05.2021 г.

Перспективное меню на летне-осенний период
2020 - 2021 г. г.

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углево ды	Минеральные вещества мг					Витамины					Энергетическ ая ценность ккал
						Na	K	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
						натрий	калий	кальций	магний	железо						
1 - ый день																
Завтрак	Каша рисовая с яблоками	170	2,4	4,3	44,3	22,15	140,89	15,86	12,39	5,28	0,02	0,06	0,39	0,88	8	220
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	184,4	54,8	70,8	9,2	0,64	0	0,032	0	0,64	0	78
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	0,166	4,99	0,99	0,88	0,17	0	0	0	0,016	0,08	57,0
			5,9	5,0	73,7											355
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	1,4	3,2	34,7	6,0	120,0	7,0	4,0	0	1,4	0,01	0,1	0,1	2,0	166
Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	11,09	51,66	114,3 8	376,1	266,3	290,4	170,8	317,7	0	0,21	0,32	2,12	93,00	967
	Суп гороховый на к/б	200	3,83	1,86	17,02	25,25	497,39	36,76	19,09	19,34	0,008	0,15	2,22	3,12	16,62	102,62
	Запеканка картофельная с мясом	190	21,82	21,18	15,73	61,2	754,3	15,4	29,8	1,54	6,12	0,13	0,42	3,48	28,5	342,52
	Компот из сухофрукты	200	0,5	0	22,2	3,12	87,36	1,89	9	2,29	0	0,003	0	0,14	0,3	86,00
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	109,6	141,6	18,4	1,28	0	0,064	0	1,28	0	156,00
			43,9	75,9	198,31											1680,87
Полдник	Биточки манные	200/30	8,47	4,22	50,16	192,2	165,2	82,5	21,1	1,07	30	0,08	0,10	2,63	0,65	291
	Кофейный напиток	180	0	0	14,32	97	291	242	23	1,32	0,21	0,7	0,18	0,27	2	58,5
			8,47	4,22	64,48											349,5
	Итого:		53,77	133,3 2	371,19											2551,37
	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углево ды	Минеральные вещества мг					Витамины					Энергетическ ая ценность

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Минеральные вещества мг					Витамины					Энергетическая ценность ккал
						Na	K	Ca	Mg	Fe	A	B	E	PP	C	
						натрий	калий	кальций	магний	железо						
6-ой день																
Завтрак	Вермишель отварная	190	7,1	8,4	56,80	9,1	64,21	10,14	16,3	0,71	0,02	0,08	1,11	0,53	0	342,2
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	50	186	121	14	0,11	0,02	0,03	0	0,13	1	89,32
	Бутерброд с маслом	30x10	3,37	7,12	19,31	184,4	54,8	70,8	9,2	0,64	0	0,032	0	0,64	0	150,64
			11,87	17,12	93,46											582,16
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан)	100	0,2	0	10,1	15	136	9	5,2	441	0	0,015	0,001	0,1	7	42,0
			0,2	0	10,1											42,0
Обед	Салат из отварной моркови с яблоками	60	0,77	0,057	6,377	116,28	15,97	9,89	32,22	0,427	0	0,034	0,041	0,582	2,88	29,1
	Суп фасолевый на м/б	200	3,83	1,86	17,02	25,25	497,4	36,76	19,09	19,34	0,008	0,15	2,22	3,12	16,6	102,62
	Капуста тушеная с мясом	230	18,23	14,9	14,05	79,33	928,1	656,7	40,03	11,92	91,22	0,545	1,379	4,866	110,7	264,5
	Компот из сухофрукты	200	0,5	0	22,2	3,12	87,36	1,89	9	2,29	0	0,003	0	0,14	0,3	86,00
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,2	28,8	368,8	109,6	141,6	18,4	1,28	0	0,064	0	1,28	0	156
			36,77	20,3	77,14											609,12
Полдник	Кекс столичный	75	4,57	13,84	42,22	56,5	165,9	27,5	17,0	1,20	89	0,07	0,10	0,6		312
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	1,1	19,2	12,8	2,2	0,32				0,03	2,83	41
			4,69	13,86	52,42											353
	Итого:		53,53	51,28	278,66											11586,28

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Минеральные вещества мг					Витамины					Энергетическая ценность ккал
						Na	K	Ca	Mg	Fe	A	B	E	PP	C	
						натрий	калий	кальций	магний	железо						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Сливкова Марина Геннадьевна

Действителен с 16.07.2021 по 16.07.2022