

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ-
детский сад № 326
Новоселицкий И.И.

9 января 2011 г.

" " " 20__ г

" 9 " января 2011 г

Примерное меню для сотрудников МАДОУ – детский сад № 326

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
1.Понедельник						
Обед						
7.056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
7.024.Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	94,81
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		4,56	0,48	1,83	45,35	215,16
Итого:		4,56	0,48	1,83	45,35	215,16

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
2. Вторник						
Обед						
7.н068-1. Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,49
7.063. Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16
7.002/1. Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044. Соль	5					
		8,25	4,33	6,52	40,08	250,95
Итого:		8,25	4,33	6,52	40,08	250,95

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
3.Среда						
Обед						
7.264.Суп крестьянский со сметаной	200	1,81	0,14	4,49	11,53	96,80
7.197/1.Компот из яблок 180г	180	0,07		0,06	13,31	55,59
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		3,86	0,14	4,91	37,38	206,70
Итого:		3,86	0,14	4,91	37,38	206,70

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
4. Четверг						
Обед						
7.30/2.Уха рыбацкая 0,200	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
7.115/1.Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	74,56
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		9,30	5,54	2,71	40,66	238,96
Итого:		9,30	5,54	2,71	40,66	238,96

Наименование блюда	Объём порции, г	Всего		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		Белки, г	в т.ч. животного происхождения			
5. Пятница						
Обед						
7.32/2/4. Суп фасолевый	200	1,73	0,02	4,89	12,58	107,65
7.110. Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
7.002/1. Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044. Соль	5					
Итого:	4,20	4,20	0,02	5,25	43,83	238,41

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
6.Понедельник						
Обед						
7.044с-1.Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	0,13	2,75	7,15	60,23
7.078.Компот из изюма	200	0,17			18,38	75,47
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		3,51	0,13	3,11	38,07	190,00
Итого:		3,51	0,13	3,11	38,07	190,00

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7. Вторник						
Обед						
7.258.Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,75	100,98
7.115/1.Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	74,56
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		4,24	0,14	4,49	43,37	229,84
Итого:		4,24	0,14	4,49	43,37	229,84

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
8.Среда						
Обед						
7.195-1.Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,52	0,13	2,79	7,91	67,34
7.195-1.Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,52	0,13	2,79	7,91	67,34
7.193.Кисель из шиповника	200	0,33		0,01	21,63	91,17
7.193.Кисель из шиповника	200	0,33		0,01	21,63	91,17
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
7.044.Соль	5					
		7,66	0,26	6,32	84,16	425,61
Итого:		7,66	0,26	6,32	84,16	425,61

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
9. Четверг						
Обед						
7.н137.Щи с мясом со сметаной.	200	5,71	4,33	6,13	7,24	113,14
7.110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		8,18	4,33	6,49	38,49	243,90
Итого:		8,18	4,33	6,49	38,49	243,90

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
10.Пятница						
Обед						
7.255.Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,57	0,76	5,02	16,14	129,57
7.115/1.Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	74,56
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		5,04	0,76	5,41	45,76	258,43
Итого:		5,04	0,76	5,41	45,76	258,43

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
11.Понедельник						
Обед						
7.165-1.Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	0,14	2,99	14,02	95,75
7.024.Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	94,81
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		4,47	0,14	3,36	49,33	244,86
Итого:		4,47	0,14	3,36	49,33	244,86

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
12. Вторник						
Обед						
7.н068-1. Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,49
7.115/1. Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	74,56
7.002/1. Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044. Соль	5					
		8,42	4,33	6,55	38,99	250,35
Итого:		8,42	4,33	6,55	38,99	250,35

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
13.Среда						
Обед						
7.043с-2.Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,33	0,13	2,77	7,82	63,82
7.197/1.Компот из яблок 180г	180	0,07		0,06	13,31	55,59
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		3,38	0,13	3,19	33,67	173,71
Итого:		3,38	0,13	3,19	33,67	173,71

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
14. Четверг						
Обед						
7.258.Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,75	100,98
7.110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		4,24	0,14	4,46	45,00	231,74
Итого:		4,24	0,14	4,46	45,00	231,74

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
15.Пятница						
Обед						
7.30/2. Уха рыбацкая 0,200	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
7.115.Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		9,09	5,54	2,68	42,51	242,22
Итого:		9,09	5,54	2,68	42,51	242,22



Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
16.Понедельник						
Обед						
7.056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
7.063.Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		4,33	0,48	1,82	40,75	195,51
Итого:		4,33	0,48	1,82	40,75	195,51

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
17. Вторник						
Обед						
7.27/2. Суп-пюре из разных овощей 200 гр	200	2,43	0,81	3,89	10,30	91,74
7.115/1. Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	74,56
7.002/1. Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044. Соль	5					
		4,90	0,81	4,28	39,92	220,60
Итого:		4,90	0,81	4,28	39,92	220,60

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
18.Среда						
Обед						
7.н086/2.Суп гороховый.	200	3,90	0,01	3,48	15,69	115,89
7.197/1.Компот из яблок 180г	180	0,07		0,06	13,31	55,59
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		5,95	0,01	3,90	41,54	225,79
Итого:		5,95	0,01	3,90	41,54	225,79

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
19. Четверг						
Обед						
7.н146.Щи вегетарианские со сметаной .	200	1,68	0,13	2,76	8,13	64,93
7.110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		4,15	0,13	3,12	39,38	195,69
Итого:		4,15	0,13	3,12	39,38	195,69

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
20.Пятница						
Обед						
7.н136-1.Борщ вегетарианский со сметаной .	200	1,90	0,13	2,80	11,65	78,93
7.115.Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044.Соль	5					
		4,16	0,13	3,16	43,12	211,05
Итого:		4,16	0,13	3,16	43,12	211,05