

Утверждено
Заведующий МБДОУ
«Наушкинский детский сад»

Н.Г. Ардагина
«25» августа 2023г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

Примерное 14 дневное меню.

Осенне-зимний вариант, весенне-летний вариант

Режим работы МБДОУ
Понедельник-пятница
С 07ч30 м-18ч00м

Выходные:

Суббота, воскресенье,
Все праздничные дни,

Предпраздничный день сокращен на 1 час.

2023 год.

Первая неделя. Первый день. Понедельник. сезон: весеннее-летний. Возрастная категория: от 2-3; от 3 - 7 лет

№ реп.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
168	Завтрак (8.30) Каша манная молочная (манка, молоко, масло сл. сахар, соль,)	150\200	5,07\8,76	7,8\10,4	10,9\14,6	140\160	0
392	Чай сладкий (чай, вода, сахар)	150\200	4\6	0,82\1,53	5,5\6,5	20\25	0,03
10.00	Батон со слив. маслом	30\4,45\5	5,1\9,51	2,3\3,93	26,6\28,9	120\150	0,48
	Груша 10.00	100	0,4	0,3	9,5	42	1,8
	Обед (с 11.35 до 12.35)						
	Лук порционно (лук, масло раст)	10\20	0,35\0,45		10,2\11,48	48	0,17
87	Суп – щи со свежей капустой						
	(картофель, морковь, лук, масло раст)	200\250	2,72\5,21	0,8\10,95	10,02\14,3	120\157	9,11
282	Гуляш из говядины (1кат)	60\80,	11,42\13,6	7,6\9,42	2,1\2,71	125\148	
	с гречневой кашей рассыпчатой	140\170	3,5\5,7	3,8\14,82	22,5\27,45	140\180	
378	Компот из сухофруктов с вит С						
	(сухофрукты, вода, сахар)	150\200	0,15\0,2		11,55\15,4	45,38\60,5	0,36
	Хлеб пшеничный	50\70	3,58\4,35	0,45\0,66	19,25\24,75	112\125,3	
	Полдник (15.15)						
пром	Вафли сливочные	45\60	4,39\6,4	3,60\5,0	17,7\23,8	91\106	1,26
	Молоко 3,2%	150\200	5,18	7,0	33,8	200	
	ультрапастеризованное						
	Итого за день		42\54	34\44	180\213	1207\1405	13,21

Первая неделя. Второй день. вторник .сезон:весеннее-летний. Возрастная категория: 2-3: 3 - 7 лет

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
<u>168</u>	<u>Завтрак (8.30)</u> <u>Пудинг творожный с молочным</u> <u>подливом (масло творог. молоко,</u> <u>сахар)</u>	<u>120/150</u> <u>30\30</u>	<u>9,1\10,2</u> <u>3,2\4,2</u>	<u>9,5\12</u> <u>1,8\2,3</u>	<u>10,72\16,3</u> <u>0,4\0,6</u>	<u>151\175</u> <u>18\21</u>	
<u>397</u>	<u>Чай с молоком (чай, молоко, вода)</u>	<u>150\200</u>	<u>2,09\2,59</u>	<u>2,02\2,52</u>	<u>10,62\10,72</u>	<u>70\73</u>	<u>1,43</u>
<u>3</u>	<u>Батон с маслом и сыром</u>	<u>55\5\10</u>	<u>1,47\2,93</u>	<u>3,67\7,33</u>	<u>10,27\14,6</u>	<u>90\160</u>	<u>0,07</u>
<u>399</u>	<u>Напиток сокодержаний «Голд –</u> <u>классик» яблоко (10.00)</u>	<u>100</u>	<u>0,5</u>		<u>9,1</u>	<u>38</u>	<u>0,17</u>
<u>1</u>	<u>Обед (с11.35 до12.35)</u>						
<u>1</u>	<u>Винегрет(капуста св. картофель,</u> <u>морковь, свекла, масло, лук,морковь)</u>	<u>30\40</u>	<u>0,35\0,45</u>		<u>10,2\11,48</u>	<u>48</u>	<u>0,17</u>
<u>81</u>	<u>суп с домашней лапшой (мука,</u> <u>яйцо, вода, соль,картоф,лук,морковь)</u>	<u>200\250</u>	<u>0,8\1,51</u>	<u>0,7\0,87</u>	<u>3,0\3,24</u>	<u>30\32,22</u>	<u>5,8</u>
<u>278</u>	<u>Биточки мясные (говядина)</u>	<u>60\70</u>	<u>10,5\12,5</u>	<u>9,45\10,8</u>	<u>4,2\4,9</u>	<u>160\169</u>	<u>0,01</u>
<u>321</u>	<u>Отварные макароны</u>	<u>120\150</u>	<u>2,12\3,07</u>	<u>3,54\4,48</u>	<u>25,5\29,2</u>	<u>137</u>	<u>18,3</u>
<u>376</u>	<u>Кисель ягодный с витамином «С»</u> <u>(свежемороженная брусника, вода,</u> <u>сахар)</u>	<u>150\200</u> <u>60\70</u>	<u>0,39\0,52</u> <u>3,58\4,35</u>	<u>0,45\0,66</u>	<u>10,11\13,48</u> <u>19,25\24,75</u>	<u>40,5\54</u> <u>112\125,3</u>	<u>0,36</u>
<u>400</u>	<u>Хлеб пшеничный</u> <u>Полдник (15.15)</u> <u>Чай с сахаром (чай, вода, сахар)</u>	<u>150\200</u>	<u>4,39\6,4</u>	<u>3,60\5,0</u>	<u>17,7\23,8</u>	<u>129\219</u>	<u>2,46</u>
<u>259</u>	<u>Булочка «Дорожная» (мука,</u> <u>дрожжи, сахар, соль, яйцо)</u>	<u>60\80</u>	<u>4,29\5,28</u>	<u>6,45\8,57</u>	<u>11,5\14,45</u>	<u>181\185</u>	
	<u>Итого за день</u>		<u>42\55</u>	<u>41\55</u>	<u>145\168</u>	<u>1215\1447</u>	<u>28,77</u>

Первая неделя. Третий день. Среда. сезон: весеннее-летний. Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
237	<u>Завтрак (8.30)</u> <u>Каша пшеничная молочная (крупа</u> <u>пшеничная, сахар, молоко, масло слив)</u>	<u>150\200</u>	<u>5,07\6,76</u>	<u>7,8\10,4</u>	<u>10,9\14,6</u>	<u>180\247</u>	<u>0,24</u>
395	<u>Чай с молоком (чай, вода, молоко)</u> <u>Хлеб с маслом</u>	<u>150\200</u> <u>50\50</u>	<u>1,05\1,4</u> <u>3,4\5,11</u>	<u>2,41\2,52</u> <u>0,30\0,40</u>	<u>10,75\14,36</u> <u>14,5\19,9</u>	<u>73\91</u> <u>71\100</u>	<u>1,17</u>
399	<u>Напиток сокодержажий «Голд –</u> <u>классик» яблоко (10,00)</u> <u>Обед (с 11.35 до 12.35)</u>	<u>100</u>	<u>0,5</u>	<u>9,1</u>		<u>38</u>	<u>0,17</u>
	<u>Свекла отварная порционно (свекла,</u> <u>раст.масло, соль)</u>	<u>20\30</u>	<u>0,35\0,45</u>		<u>10,2\11,48</u>	<u>48</u>	<u>0,17</u>
81	<u>Суп вермишелевый (вермишель,</u> <u>картофель, морковь, лук, вода, соль)</u>	<u>200\250</u>	<u>2,02\3,3</u>	<u>2,9\4,5</u>	<u>6,45\10,32</u>	<u>56\94</u>	<u>8,25</u>
278	<u>Курица отварная порционная</u> <u>(курица свежемороженая)</u> <u>Тушеная капуста</u> <u>бел\качан.(капуста, лук, морковь, масло</u> <u>раст)</u>	<u>60\80</u> <u>120\150</u>	<u>14,96\17,72</u> <u>1,9\2,12</u>	<u>10,97\11,35</u> <u>3,9\4,48</u>		<u>142,6\185,6</u>	<u>0,12</u>
321	<u>Компот из кураги с вит. С</u> <u>(курага, вода, сахар)</u>	<u>150\200</u>	<u>0,39\0,52</u>		<u>10,11\13,48</u>	<u>40,5\54</u>	<u>0,36</u>
376	<u>Хлеб пшеничный</u> <u>Полдник (15,15)</u>	<u>40\60</u>	<u>3,16\4,35</u>	<u>0,4\0,6</u>	<u>19,3\23,1</u>	<u>94\125,3</u>	
400	<u>Чай с сахаром (чай, вода, сахар)</u> <u>Сдоба с изюмом(мука, яйцо,</u> <u>дрожжи, сахар,изюм)</u>	<u>150\200</u> <u>60\80</u>	<u>4,39\6,4</u> <u>3,4\5,11</u>	<u>3,60\5,0</u> <u>0,30\0,40</u>	<u>17,7\23,8</u> <u>14,5\19,9</u>	<u>129\219</u> <u>71\100</u>	<u>2,46</u>

Первая неделя. Четвертый день. Четверг .сезон:весеннее-летний. Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
168	Завтрак (8.30) Каша геркулес на молоке с маслом (крупа геркулес, молоко, масло слив, соль, сахар)	150\200	9.1\10.3	6.5\8.2	10.72\12.3	150\175
397	Чай с молоком (чай, вода, молоко)	150\200	2.09\2.59	2.02\2.52	10.62\10.72	70\73
	Батон с маслом	45\55	1.47\2.93	2.67\3.33	10.27\20.53	80\160
399	Напиток сокодержающий «Голд –классик» яблоко (10.00)	100	0.5	9.1	38	0.17
	Обед (с 11.35 до12.35) Винегрет (свекла, картоф, морковь, лук, горошек зеленый, масло раст)	30\50	0.35\0.45	10.2\11.48	48	0.17
81	Суп рыбный (сайра консервированная, картофель, пшено,соль,)	150\250	3.41\5.4	0.8\1.3	5.4\8.33	41\75
278	Запеканка картофельная с мясом (картофель, яйцо, мясо говядина, морковь, лук)	200\220	21.6\25.2	17.75\21.45	10\14	300\356
321	Соус томатный (томатная паста, мука)	20\30	3.07\3.98	4.8\5.4	20.5\27.6	137\164
376	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, вода, сахар)	150\200	0.36\0.44	12.2\13.48	40.5\54	1.78
	Хлеб пшеничный	40\60	3.16\4.35	0.4\0.6	19.3\23.1	94\125.3
	Полдник (15.15)					
400	Чай с молоком (чай, вода, молоко)	150\200	4.39\6.4	3.60\5.0	17.7\23.8	129\219
пром	Печенье сливочное	60\80	4.29\5.28	1.45\2.57	26.63\27.9	181\185
	Итого за день		56\72	42\53	165\205	136\1703
						11.9

Первая неделя. Пятый день. Пятница. сезон: весеннее-летний. Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
168	<u>Завтрак (8.30)</u> <u>Вермишель в молоке (вермишель, молоко, сахар, масло слив. соль)</u>	150\200	5.72\6.96	6.38\7.84	10.9\14.6	133\178
395	<u>Чай с сахаром (чай, вода, сахар)</u> <u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>	150\200	1.05\1.4	2.41\2.52	10.75\14.36	73\91
399	<u>Напиток сокодержажий «Голд – классик» яблоко (10.00)</u> <u>Обед (с 11.35 до 12.35)</u>	45\55	1.47\2.93	3.67\7.33	10.27\14.6	90\160
		100	0.5	9.1	38	0.17
14	<u>Салат летний (из огурца, помидора с раст.масл)</u> <u>Рассольник со сметаной (картофель, морковь, лук, перловка- крупа)</u>	30\50	1.06\1.28	2.1\3.2	10.2\11.48	48
80	<u>Тфтели мясные с тушеным картофелем (говядина, рис, соль, картофель)</u> <u>Компот из кураги (курага, вода, сахар)</u> <u>Хлеб пшеничный</u>	200\250	1.3\1.69	0.68\0.95	4.99\6.12	31\47
310	<u>Полдник (15.15)</u> <u>Чай с молоком (чай, вода, молоко)</u>	60\70	11.4\12.49	0.88\10.8	4.1\4.8	154\168
376	<u>Сухари детские</u> <u>Итого за день</u>	150\200	1.51\1.76	2.6\3.14	7.9\8.65	61\74
		50\60	0.39\0.52	10.11\13.48	40.5\54	0.36
400		150/200	3.16\4.35	0.4\0.6	19.3\23.1	94\125.3
		40\50	4.39\6.4	3.60\5.0	17.7\23.8	129\219
			2.65\3.54	7.12\8.57	25.14\27.9	178\185
			34.55\43.77	29.84\49.95	151.99\174.32	1008.23\1397.3
						10.47

Вторая неделя.Первый день.Понедельник.сезон:весеннее-летний. Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

№ рец.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
168	Завтрак (8.30) Каша ячневая молочная) (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, масло слив)	150\200	2.3\4.5	3.2\4.07	25.1\35.0	197\202	
392	Чай с сахаром	150\200	0.04\0.06	0.01\0.02	7.26\9.99	40\52	0.03
2	Хлеб пшеничный с маслом	40\60	1.8\2.51	6.25\7.55	852\9.09	38\43	0.48
399	Напиток сокодержаний «Голд –классик» яблоко (10.00)	100	0.5	9.1		38	1.8
13	Обед (с11.35 до12.35)						
	Салат из свежих огурцов(огурец, лук, масло раст, соль)	30\40	0.35\0.45		10.2\11.48	48	0.17
67	Свекольник со сметаной (свекла,картофель,морковь,лук, масло раст)	200\250	1.4\2.33	0.63\1.06	3.8\6.36	27\45	18.5
277	Плов с мясом (рис, мясо говядина, морковь, лук, томатная раста, масло раст)	180\230	13.23\15.42	11.22\12.41	3.58\5.96	170\182	0.6
376	Кисель ягодный	150\200	0.3\0.4		21.5\25.2	103\121	0.36
	Хлеб пшеничный	40\60	3.72\4.35	0.4\0.66	22.15\24.75	125,3\132	
проминат	Полдник (15.15) Вафли сливочные	80	2.24	3.96	38.0	245	
400	Чай с молоком	150\200	4.39\6.4	3.60\5.0	17.7\23.8	129\219	1.26
Итого за день			30\39	29\35	164\219	1160\1335	23.2

Вторая неделя. Второй день. Вторник. Сезон: весеннее-летний. Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

№ реп.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	<u>Завтрак(8.30)</u>						
39	Каша манная молочная (манка, молоко, сахар, масло слив)	150\200	4.65\5.75	3.8\5.21	18.84\24.2	114\182	4.56
31	Хлеб пшеничный с маслом	40\60	1.21\2.45	5.6\7.55	14.62	136\160	
395	Чай с сахаром	150\200	1.82\2.85	2.41\3.8	14.4\22.36	91\111	1.17
399	Напиток сокодержаний «Голд – классик» яблоко (10.00)	100	0.5	9.1	38		1.8
22	<u>Обед (с 11.35 до 12.35)</u>						
	Салат из отварной свеклы (свекла, масло раст)	30\40	0.35\0.45		10.2\11.48	48	0.17
76	Суп-лапша(мука, яйцо, картофель, морковь)	200\250	1.91\2.55	0.49\0.86	5.96\8.45	42\57	7.54
276	Курица отварная порционная (курица кусочками)	60\80	14.96\17.72	10.97\11.35		142.6\185.6	0.12
78	Овощи тушеные (капуста, морковь, лук)	100\150	2.1\2.5	2.96\3.28	8.55\9.6	69\78	
376	Компот из кураги (курага, вода, сахар)	150\200	0.3\0.4		15.4\22.8	87\103	0.36
	Хлеб пшеничный	40\60	3.2\4.35	3.16\5.66	19.3\24.75	112\125.3	
пром	<u>Полдник (15.15)</u>						
	Сухарики детские	40\50	2.65\3.54	7.12\8.57	25.14\27.9	178\185	
400	Какао на молоке (3.2% Ультратермизованное)	150\200	4.39\6.4	3.60\5.0	17.7\23.8	129\219	2.46
	(какао, молоко)						
<u>Итого за день</u>			39/50	36\46	157\195	1168\1467	18.18

Вторая неделя. Третий день. Среда. Сезон: весеннее-летний. Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

№ рец.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
235	Завтрак (8.30) Каша геркулесовая молочная (геркулес, молоко, масло слив. сахар)	150\200	10.2\15.14	12\13.76	16.3\24.3	175\255	0.19
395	Чай с сахаром	150\200	1.4\2.85	1.5\2.41	14.4\22.4	114\152	1.17
	Хлеб пшеничный с маслом	40\60	1.47\2.37	3.67\7.33	14.49\20.53	71\160	
	Груша 10.00	100	0.4	0.3	9.5	42	1.8
	Обед (с 11.35 до 12.35)						
	Горошек бланшированный (горошек, масло раст)	20\30	0.35\0.45		10.2\11.48	48	0.17
57	Рассольник (картофель, морковь, перловка, лук)	200\250	1.13\1.82	0.92\1.2	6.327.75	43.5\56	8.03
268	Котлета мясная (говядина)	60\70	1.89\2.49	2.27\3.08	10.23\11.8	69\78	9.1
316	Гречневая каша рассыпчатая	120\150	2.2\3.64	2.7\5.3	6.7\7.2	104\145	8.1
377	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар)	150\200	0.3\0.4		15.4\22.8	87\103	1.8
	Хлеб пшеничный	40\60	3.16\4.35	0.37\0.66	19.3\24.75	94.1\125.3	
	Полдник (15.15)						
	Крендель сдобный (мука, маргарин)	60\80	5.18	7.0	33.8	200	
401	Молоко 3.2% ультрапастеризованное	150\200	4.39\6.4	3.60\5.0	17.7\23.8	129\219	1.26
Итого за день			35\50	36\48	174\240	1190\1600	31.6

Вторая неделя. Четвертый день. Четверг..Сезон:весеннее-летний. Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№ п/п</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
<u>185</u>	<u>Завтрак (8.30) Каша кукурузная молочная (крупа кукурузная, молоко, соль, сахар)</u>	<u>150\200</u>	<u>2,8\3,21</u>	<u>4,2\5,28</u>	<u>30,1\32,8</u>	<u>99\121</u>	
<u>395</u>	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150\200</u>	<u>1,4\2,85</u>	<u>1,5\2,41</u>	<u>14,4\22,4</u>	<u>114\152</u>	
<u>13</u>	<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	<u>45\55</u>	<u>1,47\2,37</u>	<u>3,67\7,33</u>	<u>14,49\20,53</u>	<u>71\160</u>	<u>0,11</u>
	<u>Банан (10,00)</u>	<u>100</u>	<u>0,45</u>		<u>9,09</u>	<u>38</u>	<u>1,8</u>
<u>13</u>	<u>Обед (с11.35до12.35)</u>						
	<u>Салат из свежей капусты с морковью (капуста, морковь, масло раст)</u>	<u>50\60</u>	<u>0,35\0,45</u>		<u>10,2\11,48</u>	<u>48</u>	<u>0,17</u>
<u>82</u>	<u>Суп с манными клецками</u>	<u>200\250</u>	<u>1,8\2,1</u>	<u>2,4\5,11</u>	<u>16,59\27,8</u>	<u>105\131</u>	<u>8,25</u>
<u>302</u>	<u>Азу с тушеным мясом (картофель, мясо говядина,морковь, лук, масло раст)</u>	<u>220\250</u>	<u>12,45\15,28</u>	<u>11,2\13,5</u>	<u>6,63\7,36</u>	<u>200\228</u>	<u>9,59</u>
<u>376</u>	<u>Компот из изюма (изюм, вода, сахар)</u>	<u>150\200</u>	<u>0,3\0,4</u>		<u>15,4\22,8</u>	<u>87\103</u>	<u>0,36</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40\60</u>	<u>3,16\4,35</u>	<u>0,37\0,66</u>	<u>19,3\24,75</u>	<u>94,1\125,3</u>	
<u>359</u>	<u>Полдник (15-15)</u>						
	<u>Булочка дорожная (дрожжи, яйцо, мука, вода, сахар)</u>	<u>50</u>	<u>4,9</u>	<u>5,0</u>	<u>34</u>	<u>200</u>	
	<u>Молоко 3,2% ультрапастеризованное</u>						
<u>392</u>		<u>150\200</u>	<u>4,39\6,4</u>	<u>3,60\5,0</u>	<u>17,7\23,8</u>	<u>129\219</u>	<u>2,46</u>
<u>Итого за день</u>			<u>33\43</u>	<u>32\44</u>	<u>188\237</u>	<u>1185\1525</u>	<u>22,74</u>

Вторая неделя.Пятый день.Пятница.Сезон:весеннее-летний. Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюдаБ</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
168	<u>Завтрак (8.00)</u> Каша гречневая молочная (гречка, молоко,сахар, масло слив, соль)	150\ 200	7.8\10.4	10.9\14.6	140\160	0
392	<u>Чай с сахаром</u>	150\200	0.82\1.53	5.5\6.5	20\25	0.03
2	<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	40\60\	2.3\3.93	26.6\28.9	120\150	0.48
399	<u>Напиток сокодержажий «Голд –классик»</u> яблоко (10.00)	100	0.5	9.1	38	1.8
13	<u>Обед (с11.35 до12.35)</u> Салат из свежих огурцов	30\50	0.35\0.45	10.2\11.48	48	0.17
87	<u>Щи со свежей капустой (капуста, картофель, морковь, лук)</u>	200\250	2.72\5.21	10.02\14.3	120\157	9.11
282	<u>Жаркое по-домашнему(мясо-говядина, картофель,морковь, лук, масло раст)</u>	200\250	12.96\15.72	15.8\19.35	236\292	0.09
378	<u>Компот из сухофруктов</u> (сухофрукты, вода, сахар)	150\200	0.15\0.2	11.55\15.4	45.38\60.5	0.36
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40\60	3.58\4.35	19.25\24.75	112\125.3	
401	<u>Полдник (15.15)</u> Молоко 3,2% ультрастеризованное	150\200	4.39\6.4	17.7\23.8	129\219	1.26
	<u>Вафли детские</u>	80	5.18	33.8	200	
	<u>Итого за день</u>	44\62	38\49	160\191	1216\1483	13.3

Итого за весь период:	380\498	339\448	1619\2016	11668\14468
Среднее значение за период:	38\50	34\45	161,9\201,3	1166\1446

Первая неделя.Первый день. Понедельник.сезон :осеннее- зимний . Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

№ реп.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
168	Завтрак (8.30) Каша «Повжба» молочная (рис, гречка, молоко, сахар, соль)	150\200	9,1\10,2	9,5\12	10,72\16,3	0\0	
397	Какао на молоке (какао, молоко)	150\200	2,09\2,59	2,02\2,52	10,62\10,72	70\73	1,43
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40\5\60\10	1,47\2,93	3,67\7,33	10,27\14,6	90\160	0,07
399	Напиток сокоосодержащий «Голд –классик» яблоко (10.00)	100	0,5		9,1	38	0,17
	Обед (с 11.35 до 12.35)						
	Салат из свежей моркови с яблоком(морковь,яблоко, масло раст)	40\60	0,35\0,45		10,2\11,48	48	0,17
81	Борщ со сметаной(капуста,картофель,морковь,лук)	200\250	2,8\3,3	4,5\5,27	10,32\16,3	94\135	5,8
278	Биточки рыбные из минтая (минтай,яйцо,соль)	60\70	15,5\15,26	12,43\14,21		160\187	0,01
321	Картофельное пюре	120\150	2,12\3,07	3,54\4,48	3,82\4,65	137	18,3
376	Кисель ягодный	150\200	0,39\0,52		10,11\13,48	40,5\54	0,36
	Хлеб пшеничный	40\60	3,58\4,35	0,45\0,66	19,25\24,75	112\125,3	
	Полдник (15.15)						
400	Чай с молоком	150\200	4,39\6,4	3,60\5,0	17,7\23,8	129\219	2,46
460	Ватрушка с творогом (мука,яйцо,дрожжи,вода,творог)	60\80	4,29\5,28	6,45\8,57	26,63\27,9	181\185	
	Итого за день		50\59	48\62	141\176	1109\1371	28,8

Первая неделя. Второй день. Вторник. Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

№ рец.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
237	Завтрак (8.30) Каша пшеничная молочная (крупа пшеничная, молоко, сахар, соль)	150\200	5.07\6.76	7.8\10.4	10.9\14.6	180\247	0.24
395	Чай с молоком	150\200	1.05\1.4	2.4\2.52	10.75\14.36	73\91	1.17
	Хлеб пшеничный с маслом	40\60	3.4\5.11	0.30\0.40	14.5\19.9	71\100	
399	Напиток сокоосодержащий «Голд – классик» яблоко (10.00)	100	0.45		11.43	48	0.17
13	Обед (с 11.35 до 12.35)						
	Салат из свежих огурцов (огурец, масло раст, соль)	40\60	0.35\0.45		10.2\11.48	48	0.17
81	Суп вермишелевый (вермишель, картофель, морковь, лук, соль)	200\250	5.75\9.6	2.4\4.2	22.68\27.8	105\147	8.25
278	Курица отварная порционная (свежемороженая)	60\80	12.96\15.72	10.97\11.35	4.7\7.05	236\292	0.12
321	Гороховое пюре (горох, масло, соль)	120\150	2.9\3.9	4.1\4.44	18.4\20.84	104\138	33
376	Морс ягодный (брусника свежемороженая, сахар, вода)	150\200	0.39\0.52		10.11\13.48	40.5\54	0.36
	Хлеб пшеничный	40\60	3.16\4.35	0.4\0.6	19.3\23.1	94\125.3	
	Полдник (15.15)						
400	Чай с молоком	150\200	4.39\6.4	3.60\5.0	17.7\23.8	129\219	2.46
пром	Пряники глазированные «Яшкино»	60\80	3.4\5.11	0.30\0.40	14.5\19.9	71\100	
	Итого за день		43\60	32\39	165\208	1119\1609	46

Первая неделя. Третий день. Среда. Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
168	<u>Завтрак (8.30)</u> Каша геркулесовая молочная(геркулес,молоко,сахар,соль)	150\200	5.07\6.76	10.9\14.6	217\230	17.9
397	Какао на молоке с сахаром(какао,молоко,сахар)	150\200	2.09\2.59	10.62\10.72	70\73	1.43
3	Хлеб пшеничный с маслом	40\60	1.47\2.93	10.27\20.53	80\160	0.07
399	Напиток сокодержаций «Голд – классик» яблоко (10.00)	100	0.5	9.1	38	0.17
81	Обед (с 11.35 до 12.35) Салат из свежих огурцов(огурец,масло раст,соль)	30\40	0.35\0.45	10.2\11.48	48	0.17
278	Суп гороховый (горох,картофель,морковь,лук) Запеканка картофельная с мясом (картофель,мясо говядина,лук,морковь)	200\250 200\220	4.32\7.2 10.6\13.16	24.4\33.9 2.71\3.29	88.34\147.58 148\187	5.8 0.01
321	Соус томатный(томатная паста,мука)	20\30	3.07\3.98	4.8\5.4	137\164	
376	Компот из сухофруктов(сухофрукты,вода,сахар)	150\200	0.36\0.44	12.2\13.48	40.5\54	1.78
400	Хлеб пшеничный	40\60	3.16\4.35	19.3\23.1	94\125.3	
149	Полдник(15.15) Чай с молоком Рогалик с повидлом (мука,дрожжи,яйцо,повидло,соль,сахар)	150\200 60\80	4.39\6.4 4.29\5.28	17.7\23.8 26.63\27.9	129\219 181\185	2.46
	Итого за день		46\54	177\222	1280\1640	29.8

Первая неделя. Четвертый день. Четверг. Сезон:осеннее- зимний Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
168	<u>Завтрак (8.30)</u>						
	<u>Кукурузная каша молочная</u>	<u>150\200</u>	<u>5.72\6.96</u>	<u>6.38\7.84</u>	<u>10.9\14.6</u>	<u>133\178</u>	
395	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150\200</u>	<u>1.05\1.4</u>	<u>2.41\2.52</u>	<u>10.75\14.36</u>	<u>73\91</u>	<u>1.43</u>
3	<u>Батон с маслом и сыром</u>	<u>45\55</u>	<u>1.47\2.93</u>	<u>3.67\7.33</u>	<u>10.27\14.6</u>	<u>90\160</u>	<u>0.07</u>
	<u>Яблоко</u>	<u>100</u>	<u>0.4</u>		<u>9.8</u>	<u>45</u>	<u>0.17</u>
	<u>Обед (с11.35до12.35)</u>						
14	<u>Салат из отварной</u>	<u>30\50</u>	<u>0.35\0.45</u>		<u>10.2\11.48</u>	<u>48</u>	<u>0.17</u>
	<u>свеклы(свекла,масло раст,соль)</u>	<u>200\250</u>	<u>3\5</u>	<u>0.78\1.3</u>	<u>4.99\8.6</u>	<u>45\75</u>	<u>5.8</u>
80	<u>Рассольник со</u>						
310	<u>сметаной(картофель,морковь,лук,перловка</u>	<u>70-80\120-150</u>	<u>16\19.4</u>	<u>20.1\24.8</u>	<u>33.4\41.3</u>	<u>290\362</u>	
	<u>Тефтели мясные с тушеным</u>						
	<u>картофелем (мясо</u>						<u>0.01</u>
	<u>говядина,рис,картофель,морковь,лук)</u>						<u>0.36</u>
376	<u>Компот из кураги(курага,вода,сахар)</u>	<u>150\200</u>	<u>0.39\0.52</u>		<u>10.11\13.48</u>	<u>40.5\54</u>	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40\60</u>	<u>3.16\4.35</u>	<u>0.4\0.6</u>	<u>19.3\23.1</u>	<u>94\125.3</u>	
	<u>Полдник(15.15)</u>						
401	<u>Чай с молоком</u>	<u>150\200</u>	<u>4.39\6.4</u>	<u>3.60\5.0</u>	<u>17.7\23.8</u>	<u>129\219</u>	<u>2.46</u>
пром	<u>Сухарики детские</u>	<u>40\50</u>	<u>2.65\3.54</u>	<u>7.12\8.57</u>	<u>25.14\27.9</u>	<u>178\185</u>	
	<u>Итого за день</u>		<u>39\51</u>	<u>44\58</u>	<u>143\205</u>	<u>1168\1545</u>	<u>10.47</u>

Первая неделя.Пятый день.Пятница.Сезон:осеннее- зимний Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет.

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
168	<u>Завтрак (8.30)</u> <u>Каша ячневая</u> <u>молочная(ячка,молоко,сахар,масло</u> <u>слив,соль)</u>	<u>150\200</u>	<u>2.3\4.5</u>	<u>3.2\4.07</u>	<u>25.1\35.0</u>	<u>197\202</u>	
392	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150\200</u>	<u>0.04\0.06</u>	<u>0.01\0.02</u>	<u>7.26\9.99</u>	<u>40\52</u>	<u>0.03</u>
2	<u>Батон с маслом</u>	<u>45\55</u>	<u>1.8\2.51</u>	<u>6.25\7.55</u>	<u>852\9.09</u>	<u>38\43</u>	<u>0.48</u>
399	<u>Напиток сокодержаций «Голд –</u> <u>классик» яблоко (10.00)</u> <u>Обед (с11.35до12.35)</u>	<u>100</u>	<u>0.5</u>	<u>9.1</u>		<u>38</u>	<u>1.8</u>
15	<u>Салат из свежих помидоров</u> <u>(помидоры,лук,соль,масло раст)</u>	<u>30\50</u>	<u>0.35\0.45</u>		<u>10.2\11.48</u>	<u>48</u>	<u>0.17</u>
67	<u>Свекольник со сметаной</u> <u>(свекла,картофель,лук,масло раст,соль)</u>	<u>200\250</u>	<u>082\1.74</u>	<u>3.58\4.89</u>	<u>7.45\8.48</u>	<u>75\85</u>	<u>18.5</u>
277	<u>Плов с мясом(мясо</u> <u>говядина,рис,морковь,соль,лук).</u>	<u>180\230</u>	<u>13.23\15.42</u>	<u>11.22\12.41</u>	<u>3.58\5.96</u>	<u>170\182</u>	<u>0.6</u>
376	<u>Морс ягодный(брусника</u> <u>свежемороженая,вода,сахар)</u> <u>Хлеб пшеничный</u>	<u>150\200</u> <u>40\60</u>	<u>0.3\0.4</u> <u>3.72\4.35</u>		<u>21.5\25.2</u> <u>22.15\24.75</u>	<u>103\121</u> <u>125.3\132</u>	<u>0.36</u>
промыш	<u>Поллник (15.15)</u>						
	<u>Печенье -крекер</u>	<u>80</u>	<u>2.24</u>	<u>3.96</u>	<u>38.0</u>	<u>245</u>	
401	<u>Молоко3,2% ультрапастеризованное</u>	<u>150\200</u>	<u>4.39\6.4</u>	<u>3.60\5.0</u>	<u>17.7\23.8</u>	<u>129\219</u>	<u>1.26</u>
<u>Итого за день</u>			<u>30\39</u>	<u>32\39</u>	<u>168\201</u>	<u>1208\1375</u>	<u>23.2</u>

Вторая неделя. Первый день. Понедельник. Сезон: осеннее- зимний Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
	<u>Завтрак (8.30)</u>						
	<u>Вареники в</u>						
	<u>молоке(вареники,молоко,сахар,масло</u>	<u>120\150</u>	<u>3.25\4.52</u>	<u>4.07\5.08</u>	<u>32.2\35.5</u>	<u>187\197</u>	
<u>168</u>	<u>слив)</u>						
<u>197</u>	<u>Какао на молоке с</u>	<u>150\200</u>	<u>2.82\3.67</u>	<u>3.19\4.56</u>	<u>11.25\15.82</u>	<u>98\107</u>	<u>1.43</u>
	<u>сахаром(какао,сахар,молоко)</u>						
<u>3</u>	<u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>	<u>45\55</u>	<u>4.25\6.68</u>	<u>9.48\10.12</u>	<u>17.42\19.39</u>	<u>178\180</u>	<u>0.11</u>
	<u>Яблоко (10.00)</u>	<u>100</u>	<u>0.4</u>		<u>9.8</u>	<u>45</u>	<u>1.8</u>
	<u>Обед (с 11.35 до 12.35)</u>						
<u>11</u>	<u>Луковый салат с горошком</u>	<u>20\30</u>	<u>0.35\0.45</u>		<u>10.2\11.48</u>	<u>48</u>	<u>0.17</u>
	<u>(лук,горошек,масло раст)</u>						
<u>80</u>	<u>Суп с клецками</u>	<u>200\250</u>	<u>1.18\2.67</u>	<u>2.8\3.05</u>	<u>16.65\17.14</u>	<u>98\105</u>	<u>8.25</u>
<u>325</u>	<u>Котлета рыбная (минтай, яйцо)</u>	<u>60\70</u>	<u>1.89\2.49</u>	<u>2.27\3.08</u>	<u>10.23\11.8</u>	<u>69\78</u>	<u>9.1</u>
	<u>Рисовая каша рассыпчатая</u>	<u>140\170</u>					
<u>378</u>	<u>Кисель брусничный</u>	<u>150\200</u>	<u>0.15\0.16</u>	<u>0.07\0.09</u>	<u>23.2\24.4</u>	<u>85\99</u>	<u>22.18</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40\60</u>	<u>3.95\4.35</u>	<u>0.66\1.2</u>	<u>22.32\24.75</u>	<u>123\125.3</u>	
	<u>Полдник (15.15)</u>						
	<u>Пирог с</u>						
	<u>повидлом(мука,яйцо,дрожжи,повидло)</u>	<u>60\80</u>	<u>1.98\2.11</u>	<u>2.40\3.45</u>	<u>14.21\16.7</u>	<u>89\97</u>	<u>8.2</u>
<u>400</u>	<u>Чай с молоком</u>	<u>150\200</u>	<u>4.39\6.4</u>	<u>3.60\5.0</u>	<u>17.7\23.8</u>	<u>129\219</u>	<u>2.46</u>
<u>Итого за день</u>			<u>28\38</u>	<u>30\38</u>	<u>185\210</u>	<u>1160\1314</u>	<u>53.7</u>

Вторая неделя. Второй день. Вторник. Сезон: осеннее- зимний Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№</u> <u>реп.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
	<u>Завтрак (8.30)</u>						
39	<u>Каша пшеничная молочная</u> <u>(пшено,молоко,сахар,масло слив)</u>	<u>150\200</u>	<u>4.65\5.75</u>	<u>3.8\5.21</u>	<u>18.84\24.2</u>	<u>114\182</u>	<u>4.56</u>
31	<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	<u>45\55</u>	<u>1.21\2.45</u>	<u>5.6\7.55</u>	<u>14.62</u>	<u>136\160</u>	
395	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150\200</u>	<u>1.82\2.85</u>	<u>2.4\3.8</u>	<u>14.4\22.36</u>	<u>91\111</u>	<u>1.17</u>
399	<u>Напиток сокодержаний «Голд –</u> <u>классик» яблоко (10.00)</u>	<u>100</u>	<u>0.5</u>		<u>9.1</u>	<u>38</u>	<u>1.8</u>
13	<u>Обед (с11.35до12.35)</u> <u>Салат из свежего огурца(масло</u> <u>раст.соль.)</u>	<u>30\40</u>	<u>0.35\0.45</u>		<u>10.2\11.48</u>	<u>48</u>	<u>0.17</u>
76	<u>Борщ со</u> <u>сметаной(капуста,свекла,картофель,лук)</u>	<u>200\250</u>	<u>1.8\2.1</u>	<u>2.4\5.11</u>	<u>16.59\27.8</u>	<u>105\131</u>	<u>7.54</u>
276	<u>Бефстроганов (печень</u> <u>говяж.яйпо,манка,соль) с отварными</u> <u>макаронами</u>	<u>70-80\120-150</u>	<u>24.32\27.5</u>	<u>11.35\24.6</u>	<u>12.6\21.9</u>	<u>236\285</u>	<u>8.97</u>
376	<u>Компот из кураги (курага,вода,сахар)</u> <u>Хлеб пшеничный</u>	<u>150\200</u> <u>40\60</u>	<u>0.3\0.4</u> <u>3.2\4.35</u>		<u>15.4\22.8</u> <u>19.3\24.75</u>	<u>87\103</u> <u>112\125.3</u>	<u>0.36</u>
267	<u>Полдник (15.15)</u> <u>Блинчики сладкие)</u> <u>мука,дрожжи,сахар,яйцо)</u>	<u>50</u>	<u>3.88</u>	<u>3.36</u>	<u>23.4</u>	<u>160</u>	
400	<u>Чай с молоком</u>	<u>150\200</u>	<u>4.39\6.4</u>	<u>3.60\5.0</u>	<u>17.7\23.8</u>	<u>129\219</u>	<u>2.46</u>
<u>Итого за день</u>			<u>46\57</u>	<u>36\60</u>	<u>172\226</u>	<u>1256\1562</u>	<u>27.03</u>

Вторая неделя. Третий день. Среда. Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
235	Завтрак (8.30) Омлет запеченный с сыром (яйцо,молоко,соль,сыр)	120\150 15\20	10.2\15.14 3.2\4.2	12\13.76 1.8\2.3	16.3\24.3 0.4\0.6	175\255 18\21	0,19
395	Какао на молоке сахаром (какао,молоко,сахар)	150\200	1.4\2.85	1.5\2.41	14.4\22.4	114\152	1,17
	Хлеб пшеничный с маслом	45\55	1.47\2.37	3.67\7.33	14.49\20.53	71\160	
399	Напиток сокодержажий «Голд – классик» яблоко (10.00)	100	0.5	9.1	38	1.8	
22	Обед (с 11.35 до 12.35) Салат из отварной свеклы (свекла,соль,масло раст)	40\60	0.35\0.45		10.2\11.48	48	0,17
57	Суп-харчо (рис,кртофель,морковь,лук)	200\250	1.13\1.82	3.92\4.91	7.75\12.7	43.5\56	8,03
268	Биточки мясные(мясо говядина,яйцо,соль)	60\80	13.61\16.2	17.32\21.3	28.1\34.7	189\217	0,14
316	Гречневая каша рассыпчатая	120\150	2.2\3.64	2.7\5.3	6.7\7.2	104\145	8,1
377	Компот из сухофруктов (сухофрукты,вода,сахар)	150\200	0.3\0.4		15.4\22.8	87\103	1,8
	Хлеб пшеничный	50\60	3.16\4.35	0.37\0.66	19.3\24.75	94.1\125.3	
промыш	Полдник (15.15) Пряник глазированный «Яшкино»	45	5.18	7.0	33.8	200	
401	Чай с молоком	150\200	4.39\6.4	3.60\5.0	17.7\23.8	129\219	1,26
Итого за день			47\63	54\70	197\248	1310\1739	22,7

Вторая неделя. Четвертый день Четверг.Сезон:осеннее- зимний Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

<u>№ рец.</u>	<u>Наименование</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>КК</u>	<u>С</u>
1	Завтрак (8.30) Каша рисовая молочная(рис,молоко,сахар,масло слив)	150\200	2,8\3,21	4,2\5,28	30,1\32,8	99\121	
395	Чай с молоком	150\200	1,4\2,85	1,5\2,41	14,4\22,4	114\152	
13	Хлеб пшеничный с маслом	40\60	1,47\2,37	3,67\7,33	14,49\20,53	71\160	0,11
	Груша (10,00)	100	0,45		9,5	42	1,8
13	Обед (с11.35до12.35) Салат из отварной моркови (морковь,масло раст,соль)	20\40	0,35\0,45		10,2\11,48	48	0,17
82	Суп-уха рыбный (сайра конс,пшено,картофель,морковь.)	150\250	1,8\2,1	2,4\5,11	16,59\27,8	105\131	8,25
302	Зразы мясные с картофельным пюре(мясо говядина, картофель,яйцо,соль)	60-80 120-150	18,45\20,21 10,6\12,13	21,2\23,5 8,96\12,7	12,1\13,4 21,63\26,8	216\294 165\178	9,59
376	Компот из изюма(изюм,вода,сахар) Хлеб пшеничный	150\200 40\60	0,3\0,4 3,16\4,35		15,4\22,8 19,3\24,75	87\103 94,1\125,3	0,36
242	Полдник (15.15) Коржик						
392	молочный(мука,маргарин,соль,сахар) Чай с сахаром	50 150\200	4,9 4,39\6,4	5,0 3,60\5,0	34 17,7\23,8	200 129\219	2,46
Итого за день			50\60	50\67	215\270	1366\1770	22,74

Вторая неделя. Пятый день. Пятница. Сезон: осеннее- зимний Возрастная категория: 2-3; 3 - 7 лет

№ рец.	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
1	Завтрак (8,00) Каша кукурузная молочная(кукуруза,молоко,сахар,масло слив)	150\200	2,8\3,21	4,2\5,28	30,1\32,8	99\121	
395	Чай с сахаром	150\200	1,4\2,85	1,5\2,41	14,4\22,4	114\152	
13	Хлеб пшеничный с маслом	45\55	1,47\2,37	3,67\7,33	14,49\20,53	71\160	0,11
	Яблоко (10,00)	100	0,4		9,09	45	1,8
	Обед (с 11.35 до 12.35)						
13	Салат из свежей капусты с морковью(морковь,капуста,масло раст.соль)	50\60	0,35\0,45		10,2\11,48	48	0,17
82	Суп с манными клецками	200\250	1,8\2,1	2,4\5,11	16,59\27,8	105\131	8,25
302	Азу с тушеным мясом(мясо говядина,картофель,морковь,лук,паста,масло раст)	220\250	12,45\15,28	11,2\13,5	6,63\7,36	200\228	9,59
376	Компот из изюма(изюм,вода,сахар)	150\200	0,3\0,4		15,4\22,8	87\103	0,36
	Хлеб пшеничный	40\60	3,16\4,35	0,37\0,66	19,3\24,75	94,1\125,3	
583	Полдник (15-15) Булочка «Домашняя»(мука,дрожжи,яйцо,сахар, соль,вода)	50	4,9	5,0	34	200	
392	Молоко 3,2% ультрапастеризованное	150\200	4,39\6,4	3,60\5,0	17,7\23,8	129\219	2,46
Итого за день			33\43	32\44	188\237	1185\1525	22,74

Итого за весь период:

417\543

410\536

1723\2157

12192\15406/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464128

Владелец Ардагина Наталья Георгиевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024