

|  |  |
|--|--|
| <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>ИИ Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плюхина Н.И.</i><br/>М.П. (ФИО)</p> | <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b><br/>Заведующий МКДОУ / Директор школы<br/><i>Ульяновской с/ш</i></p> <p><i>Ульяновская с/ш</i><br/>М.П. (ФИО)</p> |
|--|--|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда           | Вес блюда, гр. |             | Пищевые вещества, гр. |                |                 | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|----------------|-----------------|------------------------|-------------|
|                            |                              | 1-3            | 3-7         | Б                     | Ж              | У               |                        |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 1</b> | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>           |                |             |                       |                |                 |                        |             |
| Завтрак                    | Запеканка из творога         | 120            | 150         | 21,04<br>26,31        | 14,46<br>18,09 | 20,58<br>25,74  | 296,0<br>372,0         | 223         |
|                            | Соус сметанный сладкий       | 25             | 30          | 2,18                  | 8,12           | 15,15           | 101,7                  | 369         |
|                            | Кофейный напиток на молоке   | 150            | 200         | 3,6<br>4,8            | 4,4<br>5,9     | 11,8<br>15,8    | 106,5<br>142,0         | 414         |
| Итого за завтрак           |                              | 295            | 380         | 26,82<br>33,29        | 26,98<br>32,11 | 47,53<br>56,69  | 504,2<br>615,7         |             |
| Второй завтрак             | Сок фруктовый                | 100            | 100         | 0,16                  | 0,00           | 3,92            | 18,8                   | 418         |
| Обед                       | Суп гороховый на м/к бульоне | 150            | 200         | 1,5<br>2,0            | 4,35<br>6,35   | 13,58<br>18,1   | 68,5<br>91,3           | 147         |
|                            | Овощная нарезка (свекла)     | 30             | 40          | 0,9                   | 2,56           | 7,0             | 51,5                   | 4           |
|                            | Плов с мясом                 | 150            | 170         | 7,74<br>13,3          | 10,38<br>13,3  | 19,66<br>29,46  | 239,2<br>342,0         | 601         |
|                            | Кисель фруктовый             | 150            | 200         | 0,04                  | 0,00           | 24,76           | 94,2                   | 76          |
|                            | Хлеб пшеничный               | 40             | 50          | 3,3                   | 1,3            | 23,0            | 112,0                  |             |
|                            | Хлеб ржаной                  | 20             | 40          | 1,8                   | 0,65           | 11,5            | 120,0                  |             |
| Итого за обед              |                              | 540            | 700         | 15,28<br>25,55        | 19,24<br>24,16 | 99,50<br>113,92 | 685,4<br>811,0         |             |
| Полдник                    | Булочка ванильная            | 60             | 80          | 2,9<br>4,2            | 4,01<br>4,61   | 16,2<br>31,2    | 150,8<br>200,8         | 441         |
|                            | Чай с сахаром                | 150            | 200         | 0,13                  | 0,01           | 1,81            | 60,15                  | 410         |
| Итого за полдник           |                              | 210            | 280         | 7,23                  | 8,63           | 49,21           | 411,7                  |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                              | <b>1045</b>    | <b>1360</b> | <b>108,17</b>         | <b>111,12</b>  | <b>366,85</b>   | <b>3028,0</b>          |             |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>ИП Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плюхина Н.И.</i><br/>/ <u>Плюхина Н.И.</u><br/>(ФИО)</p> | <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b><br/>Заведующий МКДОУ <i>Директор МКДОУ</i><br/><i>Мирошниковой С.И.</i></p> <p><i>С.Ф. Крюкова</i><br/>(ФИО)</p> |
|---|---|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда, гр. |             | Пищевые вещества, гр.  |                        |                         | Энерг. ценность (ккал)     | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|-------------|------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------|
|                         |                                  | 1-3            | 3-7         | Б                      | Ж                      | У                       |                            |             |
| <b>Неделя 1 День 2</b>  | <b>Вторник</b>                   |                |             |                        |                        |                         |                            |             |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная манная             | 150            | 200         | 5,69<br>7,3            | 6,9<br>8,3             | 28,96<br>35,7           | 171,5<br>228,0             | 311         |
|                         | Батон                            | 20             | 30          | 1,6                    | 1,2                    | 9,8                     | 56,8                       |             |
|                         | Повидло                          | 15             | 20          | 2,94                   | 4,64                   | 16,38                   | 184,0                      |             |
|                         | Какао с молоком                  | 150            | 200         | 3,07<br>4,1            | 3,2<br>4,3             | 14,7<br>19,7            | 111,0<br>148,0             | 416         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                  | <b>335</b>     | <b>450</b>  | <b>13,3<br/>15,94</b>  | <b>15,94<br/>18,44</b> | <b>69,84<br/>81,58</b>  | <b>523,3<br/>616,8</b>     |             |
| <b>Второй завтрак</b>   | Фрукт свежий (яблоко)            | 100            | 100         | 0,4                    | 0,4                    | 9,8                     | 47,0                       | 368         |
| <b>Обед</b>             | Борщ на м/к бульоне              | 150            | 200         | 1,93<br>2,54           | 4,36<br>5,2            | 13,12<br>17,5           | 75,9<br>114,1              | 110         |
|                         | Овощная нарезка (огурец соленый) | 30             | 40          | 0,8                    | 0,1                    | 2,8                     | 15,0                       |             |
|                         | Суфле мясное                     | 80             | 100         | 15,48<br>20,7          | 8,58<br>14,3           | 3,66<br>6,1             | 155,04<br>258,4            | 287         |
|                         | Компот из сухофруктов            | 150            | 200         | 0,4<br>0,54            | 0,00                   | 20,9<br>27,85           | 80,7<br>107,7              | 349         |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 40             | 50          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                    | 112,0                      |             |
|                         | Хлеб ржаной                      | 20             | 40          | 1,8                    | 0,65                   | 11,5                    | 120,0                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                  | <b>470</b>     | <b>630</b>  | <b>23,71<br/>29,36</b> | <b>14,99<br/>21,51</b> | <b>74,98<br/>87,45</b>  | <b>477,94<br/>720,6</b>    |             |
| <b>Полдник</b>          | Кондитерское изделия (пряник)    | 20             | 40          | 2,9                    | 3,33                   | 77,5                    | 354,17                     |             |
|                         | Снежок                           | 150            | 200         | 4,32                   | 5,12                   | 17,28                   | 132,48                     |             |
| <b>Итого за полдник</b> |                                  | <b>170</b>     | <b>240</b>  | <b>7,22</b>            | <b>8,45</b>            | <b>94,78</b>            | <b>486,65</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                                  | <b>975</b>     | <b>1320</b> | <b>43,79<br/>40,68</b> | <b>39,33<br/>48,4</b>  | <b>237,93<br/>263,8</b> | <b>1559,89<br/>1824,05</b> |             |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>И.И. Плохина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плохина Н.И.</i><br/>(ФИО)</p> | <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b><br/>Заведующий МКДОУ<br/><i>Минишколы №1</i></p> <p><i>Г.Ф. Крюкова</i><br/>(ФИО)</p> |
|---|--|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда               | Вес блюда, гр. |      | Пищевые вещества, гр. |                |                  | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------|----------------|------|-----------------------|----------------|------------------|------------------------|-------------|
|                    |                                  | 1-3            | 3-7  | Б                     | Ж              | У                |                        |             |
| Неделя 1<br>День 3 | СРЕДА                            |                |      |                       |                |                  |                        |             |
| Завтрак            | Каша молочная пшеничная          | 150            | 200  | 21,04<br>26,31        | 14,46<br>18,09 | 20,58<br>25,74   | 296,0<br>372,0         | 172         |
|                    | Батон                            | 20             | 30   | 1,9                   | 0,70           | 12,85            | 65,50                  |             |
|                    | Сыр                              | 15             | 20   | 5,1                   | 5,9            | 6,47             | 80,0                   | 7           |
|                    | Какао с молоком                  | 150            | 200  | 3,07<br>4,1           | 3,2<br>4,3     | 14,7<br>19,7     | 111,0<br>148,0         | 416         |
| Итого за завтрак   |                                  | 335            | 450  | 31,39<br>37,69        | 31,68<br>36,41 | 56,9<br>67,06    | 588,7<br>701,7         |             |
| Второй завтрак     | Фрукт свежий (банан)             | 100            | 100  | 1,5                   | 0,5            | 21,0             | 95,0                   | 368         |
| Обед               | Суп с рыбными консервами         | 150            | 200  | 6,88<br>8,60          | 6,70<br>8,40   | 11,47<br>14,33   | 133,8<br>167,25        | 95          |
|                    | Овощная нарезка (капуста свежая) | 30             | 40   | 0,6                   | 0,2            | 4,2              | 20,0                   |             |
|                    | Отварные макароны с маслом       | 110            | 160  | 7,74<br>17,51         | 10,38<br>13,3  | 19,66<br>29,46   | 239,2<br>342,0         | 218         |
|                    | Котлеты рубленые из птицы        | 60             | 80   | 10,3<br>11,4          | 4,4<br>18,4    | 1,36<br>1,60     | 206,6<br>216,4         | 294         |
|                    | Соус томатный                    | 30             | 30   | 0,35<br>0,345         | 2,12<br>2,95   | 3,77<br>3,77     | 35,97<br>43,45         | 366         |
|                    | Компот из сухофруктов            | 150            | 200  | 0,4<br>0,54           | 0,00           | 20,9<br>27,85    | 80,7<br>107,7          | 349         |
|                    | Хлеб пшеничный                   | 40             | 50   | 3,3                   | 1,3            | 23,0             | 112,0                  |             |
|                    | Хлеб ржаной                      | 20             | 40   | 1,8                   | 0,65           | 11,5             | 120,0                  |             |
| Итого за обед      |                                  | 640            | 850  | 31,37<br>44,04        | 25,75<br>49,06 | 95,86<br>113,19  | 741,67<br>1154,0       |             |
| Полдник            | Ватрушка с творогом              | 60             | 80   | 7,9<br>10,5           | 4,69<br>6,26   | 25,0<br>33,3     | 173,0<br>230,0         | 436         |
|                    | Чай с сахаром и лимоном          | 150            | 200  | 0,13                  | 0,02           | 15,2             | 62,0                   | 393         |
| Итого за полдник   |                                  | 210            | 280  | 8,03<br>10,63         | 4,70<br>6,27   | 26,81<br>35,11   | 233,15<br>290,15       |             |
| Итого за день      |                                  | 1285           | 1680 | 72,03<br>93,86        | 64,97<br>92,24 | 197,42<br>236,36 | 1873,37<br>2240,85     |             |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>         ИП Плюхина Наталья Иосифовна<br/> <br/>         / Плюхина Н.И.<br/>         (ФИО)</p> | <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b><br/>         Заведующий МКДОУ / <i>Директор школы</i><br/> <br/>         / <i>Ф. Юрская</i><br/>         (ФИО)</p> |
|---|---|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда              | Вес блюда, гр. |             | Пищевые вещества, гр.  |                        |                        | Энерг. ценность (ккал)     | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------|----------------|-------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------------------------|-------------|
|                            |                                 | 1-3            | 3-7         | Б                      | Ж                      | У                      |                            |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 4</b> | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                  |                |             |                        |                        |                        |                            |             |
| Завтрак                    | Каша молочная рисовая           | 150            | 200         | 7,51<br>10,06          | 8,34<br>11,34          | 30,44<br>41,26         | 227,0<br>307,0             | 177         |
|                            | Батон                           | 20             | 30          | 1,9                    | 0,70                   | 12,85                  | 65,50                      |             |
|                            | Масло сливочное                 | 8              | 10          | 1,85<br>3,37           | 6,89<br>9,10           | 11,58<br>23,10         | 112,7<br>182,9             | 6           |
|                            | Кофейный напиток на молоке      | 150            | 200         | 3,6<br>4,8             | 4,4<br>5,9             | 11,8<br>15,8           | 106,5<br>142,0             | 414         |
| <b>Итого за завтрак</b>    |                                 | <b>328</b>     | <b>440</b>  | <b>14,86<br/>20,67</b> | <b>20,33<br/>27,04</b> | <b>66,67<br/>93,01</b> | <b>511,7<br/>697,4</b>     |             |
| Второй завтрак             | Сок фруктовый                   | 100            | 100         | 0,16                   | 0,00                   | 3,92                   | 18,8                       | 418         |
| Обед                       | Суп крестьянский на м/к бульоне | 150            | 200         | 3,67<br>4,25           | 3,68<br>3,84           | 13,89<br>15,31         | 102,45<br>111,66           | 86          |
|                            | Овощная нарезка(морковь)        | 30             | 40          | 0,9                    | 0,14                   | 4,28                   | 19,0                       | 58          |
|                            | Картофельное пюре               | 100            | 150         | 3,44<br>4,30           | 3,10<br>4,04           | 20,0<br>30,03          | 130,0<br>198,7             | 339         |
|                            | Бефстроганов                    | 85             | 110         | 15,51                  | 12,43                  | 3,29                   | 187,0                      | 278         |
|                            | Кисель фруктовый                | 150            | 200         | 0,04                   | 0,0                    | 24,76                  | 94,2                       | 76          |
|                            | Хлеб пшеничный                  | 40             | 50          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                   | 112,0                      |             |
|                            | Хлеб ржаной                     | 20             | 40          | 1,8                    | 0,65                   | 11,5                   | 120,0                      |             |
| <b>Итого за обед</b>       |                                 | <b>575</b>     | <b>790</b>  | <b>28,66<br/>30,1</b>  | <b>23,9<br/>25,0</b>   | <b>103,4<br/>114,8</b> | <b>796,7<br/>946,1</b>     |             |
| Полдник                    | Яйцо отварное                   | 40             | 40          | 2,9                    | 4,01                   | 16,2                   | 150,8                      | 213         |
|                            | Икра кабачковая                 | 40             | 60          | 0,48<br>0,72           | 1,89<br>2,82           | 3,08<br>4,62           | 31,0<br>47,0               | 57          |
|                            | Хлеб пшеничный                  | 20             | 20          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                   | 112,0                      |             |
|                            | Чай с сахаром                   | 150            | 200         | 0,13                   | 0,01                   | 1,81                   | 60,15                      | 410         |
| <b>Итого за полдник</b>    |                                 | <b>270</b>     | <b>350</b>  | <b>6,81<br/>8,35</b>   | <b>7,21<br/>8,74</b>   | <b>44,19<br/>60,63</b> | <b>353,95<br/>419,95</b>   |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                                 | <b>1173</b>    | <b>1580</b> | <b>35,47<br/>59,12</b> | <b>51,44<br/>60,78</b> | <b>214,3<br/>268,5</b> | <b>1263,45<br/>2063,45</b> |             |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>ИП Плюхина Наталья Иосифовна</p>  <p><i>Плюхина Н.И.</i></p> | <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b><br/>Заведующий МКДОУ<br/><i>Мариинско-Татарской ец</i></p> <p><i>А. Ф. Крюкова</i></p> <p>МП (ФИО)</p> |
|---|---|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда, гр. |             | Пищевые вещества, гр.  |                        |                          | Энерг. ценность (ккал)     | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|----------------|-------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------|
|                         |                                    | 1-3            | 3-7         | Б                      | Ж                      | У                        |                            |             |
| Неделя 1<br>День 5      | <b>ПЯТНИЦА</b>                     |                |             |                        |                        |                          |                            |             |
| Завтрак                 | Каша молочная сборная (пшено, рис) | 150            | 200         | 7,51<br>10,06          | 8,34<br>11,34          | 30,44<br>41,26           | 227,0<br>307,0             | 175         |
|                         | Батон                              | 20             | 30          | 1,9                    | 0,70                   | 12,85                    | 65,50                      |             |
|                         | Масло сливочное                    | 8              | 10          | 1,85<br>3,37           | 6,89<br>9,10           | 11,58<br>23,10           | 112,7<br>182,9             | 6           |
|                         | Чай с сахаром и лимоном            | 150            | 200         | 0,13                   | 0,02                   | 15,2                     | 62,0                       | 393         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>328</b>     | <b>440</b>  | <b>11,39<br/>15,46</b> | <b>15,95<br/>21,16</b> | <b>70,07<br/>92,41</b>   | <b>467,2<br/>617,4</b>     |             |
| Второй завтрак          | Сок фруктовый                      | 100            | 100         | 0,16                   | 0,00                   | 3,92                     | 18,8                       | 418         |
| Обед                    | Свекольник на м/к бульоне          | 150            | 200         | 2,04                   | 5,0                    | 14,1                     | 109,75                     | 58          |
|                         | Овощная нарезка (горошек зелёный)  | 30             | 40          | 1,05                   | 5,0                    | 4,55                     | 33,2                       | 4           |
|                         | Картофельное пюре                  | 100            | 150         | 3,44<br>4,30           | 3,10<br>4,04           | 20,0<br>30,03            | 130,0<br>198,7             | 339         |
|                         | Котлета рыбная                     | 60             | 80          | 9,72<br>13,61          | 2,33<br>3,41           | 5,87<br>7,14             | 83,99<br>113,74            | 273         |
|                         | Соус томатный                      | 30             | 30          | 0,35<br>0,35           | 2,12<br>2,95           | 3,77<br>3,77             | 35,97<br>43,45             | 366         |
|                         | Кисель фруктовый                   | 150            | 200         | 0,04                   | 0,0                    | 24,76                    | 94,2                       | 76          |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 40             | 50          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                     | 112,0                      |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 20             | 40          | 1,8                    | 0,65                   | 11,5                     | 120,0                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    | <b>580</b>     | <b>790</b>  | <b>21,74<br/>26,49</b> | <b>19,5<br/>22,35</b>  | <b>107,55<br/>119,12</b> | <b>719,11<br/>825,04</b>   |             |
| Полдник                 | Кондитерские изделия (вафли)       | 20             | 35          | 2,9                    | 3,33                   | 77,5                     | 354,17                     |             |
|                         | Чай с сахаром                      | 150            | 200         | 0,13                   | 0,01                   | 1,81                     | 60,15                      | 410         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                    | <b>270</b>     | <b>335</b>  | <b>3,33</b>            | <b>3,34</b>            | <b>79,31</b>             | <b>424,32</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1278</b>    | <b>1665</b> | <b>36,62<br/>45,44</b> | <b>38,79<br/>46,85</b> | <b>260,85<br/>294,76</b> | <b>1629,43<br/>1885,56</b> |             |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>ИП Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плюхина Наталья Иосифовна</i><br/>Плюхина Н.И.<br/>(ФИО)</p> | <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b><br/>Заведующий МКДОУ</p> <p><i>Директор школы<br/>Учебно-воспитательской</i><br/>Крюкова<br/>(ФИО)</p> |
|---|---|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда, гр. |             | Пищевые вещества, гр.  |                        |                          | Энерг. ценность (ккал)    | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|----------------|-------------|------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------|
|                         |                                    | 1-3            | 3-7         | Б                      | Ж                      | У                        |                           |             |
| Неделя 2<br>День 1      | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                 |                |             |                        |                        |                          |                           |             |
| Завтрак                 | Омлет натуральный                  | 120            | 150         | 6,94<br>9,70           | 9,90<br>12,91          | 4,31<br>5,37             | 135,3<br>178,4            | 229         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 20             | 30          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                     | 112,0                     |             |
|                         | Конфета                            | 20             | 40          | 6,4                    | 34,6                   | 55,0                     | 543,5                     |             |
|                         | Кофейный напиток на молоке         | 150            | 200         | 3,6<br>4,8             | 4,4<br>5,9             | 11,8<br>15,8             | 106,5<br>142,0            | 414         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>310</b>     | <b>420</b>  | <b>20,24<br/>24,20</b> | <b>50,20<br/>54,71</b> | <b>94,11<br/>99,17</b>   | <b>897,3<br/>975,9</b>    |             |
| Второй завтрак          | Фрукт свежий(груша)                | 100            | 100         | 0,4                    | 0,3                    | 9,8                      | 47,0                      |             |
| Обед                    | Суп вермишелевый на м/к бульоне    | 150            | 200         | 2,0                    | 6,35                   | 18,1                     | 91,3                      | 139         |
|                         | Овощная нарезка (капуста квашеная) | 30             | 40          | 0,9                    | 2,56                   | 7,0                      | 51,5                      | 58          |
|                         | Отварная гречка с маслом           | 100            | 130         | 3,03<br>3,48           | 4,48<br>5,61           | 21,10<br>23,60           | 258,1                     | 330         |
|                         | Котлета мясная                     | 60             | 80          | 9,32<br>12,52          | 7,07<br>9,30           | 9,64<br>12,70            | 139,0<br>183,0            | 299         |
|                         | Соус томатный                      | 30             | 30          | 0,35<br>0,35           | 2,12<br>2,95           | 3,77<br>3,77             | 35,97<br>43,45            | 366         |
|                         | Компот из сухофруктов              | 150            | 200         | 0,4<br>0,54            | 0,00                   | 20,9<br>27,85            | 80,7<br>107,7             | 349         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 40             | 50          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                     | 112,0                     |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 20             | 40          | 1,8                    | 0,65                   | 11,5                     | 120,0                     |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    | <b>580</b>     | <b>770</b>  | <b>21,11<br/>24,89</b> | <b>22,11<br/>25,06</b> | <b>112,29<br/>123,62</b> | <b>856,07<br/>934,55</b>  |             |
| Полдник                 | Рулетик с повидлом                 | 60             | 80          | 3,82                   | 2,55                   | 37,8                     | 190,0                     |             |
|                         | Чай с сахаром                      | 150            | 200         | 0,13                   | 0,01                   | 1,81                     | 60,15                     | 410         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                    | <b>240</b>     | <b>320</b>  | <b>3,95</b>            | <b>2,56</b>            | <b>39,61</b>             | <b>250,15</b>             |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1230</b>    | <b>1610</b> | <b>45,7<br/>53,44</b>  | <b>75,17<br/>82,63</b> | <b>255,81<br/>272,2</b>  | <b>2050,52<br/>2207,6</b> |             |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>ИИТ Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плюхина Наталья Иосифовна</i><br/>/ <u>Плюхина Н.И.</u><br/>(ФИО)</p> | <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b><br/>Заведующий МКДОУ<br/><i>Училищно-педагогической СШ</i></p> <p><i>Т.Ф. Крюкова</i><br/>(ФИО)</p> |
|---|--|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда, гр. |             | Пищевые вещества, гр.  |                        |                          | Энерг. ценность (ккал)   | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------|-------------|------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
|                         |                                     | 1-3            | 3-7         | Б                      | Ж                      | У                        |                          |             |
| <b>Неделя 2 День 2</b>  | <b>ВТОРНИК</b>                      |                |             |                        |                        |                          |                          |             |
| Завтрак                 | Каша молочная геркулесовая          | 150            | 200         | 5,1<br>6,8             | 7,5<br>10,0            | 18,9<br>25,2             | 163,0<br>217,33          | 177         |
|                         | Батон                               | 20             | 30          | 1,9                    | 0,70                   | 12,85                    | 65,50                    |             |
|                         | Сыр                                 | 15             | 20          | 5,1                    | 5,9                    | 6,47                     | 80,0                     | 7           |
|                         | Какао с молоком                     | 150            | 200         | 3,07<br>4,1            | 3,2<br>4,3             | 14,7<br>19,7             | 111,0<br>148,0           | 416         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     | <b>335</b>     | <b>450</b>  | <b>15,17<br/>17,9</b>  | <b>17,3<br/>20,9</b>   | <b>52,92<br/>64,22</b>   | <b>419,5<br/>510,83</b>  |             |
| Второй завтрак          | Сок фруктовый                       | 100            | 100         | 0,16                   | 0,00                   | 3,92                     | 18,8                     | 418         |
| Обед                    | Щи из свежей на мясокостном бульоне | 150            | 200         | 1,23<br>1,78           | 5,2<br>6,24            | 6,61<br>11,6             | 101,2<br>105,9           | 124         |
|                         | Овощная нарезка(свекла)             | 30             | 40          | 0,8                    | 0,1                    | 2,8                      | 15,0                     |             |
|                         | Макаронник с мясом                  | 150            | 170         | 13,65                  | 8,74                   | 25,04                    | 234,0                    | 292         |
|                         | Кисель фруктовый                    | 150            | 200         | 0,04                   | 0,0                    | 24,76                    | 94,2                     | 76          |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 40             | 50          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                     | 112,0                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                         | 20             | 40          | 1,8                    | 0,65                   | 11,5                     | 120,0                    |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                     | <b>540</b>     | <b>700</b>  | <b>20,92<br/>21,47</b> | <b>18,45<br/>19,49</b> | <b>97,91<br/>102,9</b>   | <b>712,9<br/>717,6</b>   |             |
| Полдник                 | Кондитерское изделие (печенье)      | 20             | 40          | 1,18<br>2,36           | 2,84<br>5,68           | 11,78<br>23,56           | 86,52                    |             |
|                         | Йогурт питьевой                     | 150            | 200         | 4,35<br>5,8            | 1,5<br>2,0             | 19,3<br>25,8             | 108,0                    | 340         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                     | <b>170</b>     | <b>240</b>  | <b>5,53<br/>8,16</b>   | <b>4,34<br/>7,68</b>   | <b>31,08<br/>49,36</b>   | <b>194,52</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | <b>1145</b>    | <b>1490</b> | <b>39,28<br/>43,86</b> | <b>39,78<br/>45,02</b> | <b>186,15<br/>217,44</b> | <b>1364,0<br/>1510,0</b> |             |

|  |  |
|--|--|
|  <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>И.И. Плюхина Наталья Иосифовна<br/><i>Плюхина Н.И.</i><br/>М.П. 3143443 (ФПО)</p> |  <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b><br/>Заведующий МКДОУ <i>Директор МКОУ</i><br/><i>Муниципального детского сада</i><br/><i>Ф. Крюкова</i><br/>М.П. (ФПО)</p> |
|--|--|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда             | Вес блюда, гр. |      | Пищевые вещества, гр. |                |                 | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------|----------------|------|-----------------------|----------------|-----------------|------------------------|-------------|
|                    |                                | 1-3            | 3-7  | Б                     | Ж              | У               |                        |             |
| Неделя 2<br>День 3 | СРЕДА                          |                |      |                       |                |                 |                        |             |
| Завтрак            | Каша молочная пшеничная        | 150            | 200  | 7,51<br>10,06         | 8,34<br>11,34  | 30,44<br>41,26  | 227,0<br>307,0         | 177         |
|                    | Батон                          | 20             | 30   | 1,9                   | 0,70           | 12,85           | 65,50                  |             |
|                    | Масло сливочное                | 8              | 10   | 1,85<br>3,37          | 6,89<br>9,10   | 11,58<br>23,10  | 112,7<br>182,9         | 6           |
|                    | Кофейный напиток на молоке     | 150            | 200  | 3,6<br>4,8            | 4,4<br>5,9     | 11,8<br>15,8    | 106,5<br>142,0         | 414         |
| Итого за завтрак   |                                | 328            | 440  | 14,56<br>19,83        | 20,83<br>27,54 | 63,62<br>89,86  | 503,0<br>688,7         |             |
| Второй завтрак     | Фрукт свежий (яблоко)          | 100            | 100  | 0,4                   | 0,4            | 9,8             | 47,0                   | 368         |
| Обед               | Суп клецки на м/к бульоне      | 150            | 200  | 1,93<br>2,53          | 3,45<br>4,60   | 12,88<br>17,10  | 88,43<br>117,90        | 158         |
|                    | Овощная нарезка (морковь)      | 30             | 40   | 0,6<br>0,8            | 0,2<br>0,1     | 4,2<br>3,4      | 20,0                   |             |
|                    | Гороховое пюре                 | 100            | 130  | 2,25<br>2,69          | 0,21<br>0,28   | 14,49<br>17,39  | 76,50<br>91,80         | 330         |
|                    | Гуляш                          | 60             | 80   | 15,42<br>18,05        | 12,41<br>14,26 | 3,96<br>4,58    | 189,0<br>218,0         | 293         |
|                    | Компот из сухофруктов          | 150            | 200  | 0,4<br>0,54           | 0,00           | 20,9<br>27,85   | 80,7<br>107,7          | 349         |
|                    | Хлеб пшеничный                 | 40             | 50   | 3,3                   | 1,3            | 23,0            | 112,0                  |             |
|                    | Хлеб ржаной                    | 20             | 40   | 1,8                   | 0,65           | 11,5            | 120,0                  |             |
| Итого за обед      |                                | 550            | 740  | 25,70<br>29,31        | 18,22<br>23,65 | 97,59<br>105,33 | 731,63<br>805,40       |             |
| Полдник            | Кондитерские изделия (рогалик) | 20             | 40   | 2,9                   | 3,33           | 77,5            | 354,17                 |             |
|                    | Кисель фруктовый               | 150            | 200  | 0,04                  | 0,00           | 24,76           | 94,2                   | 76          |
| Итого за полдник   |                                | 170            | 240  | 2,94                  | 3,33           | 102,26          | 448,37                 |             |
| Итого за день      |                                | 1148           | 1520 | 43,6                  | 48,21          | 273,27          | 1730,0                 |             |



|   |   |
|---|---|
| <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>ИП Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плюхина Наталья Иосифовна</i><br/>Плюхина Н.И.</p> | <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b><br/>Заведующий МКДОУ <i>Директор школы №1</i></p> <p><i>Ф. Крюкова</i></p> |
|---|---|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда, гр. |             | Пищевые вещества, гр.  |                        |                         | Энерг. ценность (ккал)     | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|-------------|------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------|
|                         |                                  | 1-3            | 3-7         | Б                      | Ж                      | У                       |                            |             |
| Неделя 2<br>День 4      | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                   |                |             |                        |                        |                         |                            |             |
| Завтрак                 | Каша молочная гречневая          | 150            | 200         | 7,51<br>10,06          | 8,34<br>11,34          | 30,44<br>41,26          | 227,0<br>307,0             | 177         |
|                         | Батон                            | 20             | 30          | 1,9                    | 0,70                   | 12,85                   | 65,50                      |             |
|                         | Сыр                              | 15             | 20          | 5,1                    | 5,9                    | 6,47                    | 80,0                       | 7           |
|                         | Какао с молоком                  | 150            | 200         | 3,07<br>4,1            | 3,2<br>4,3             | 14,7<br>19,7            | 111,0<br>148,0             | 416         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                  | <b>335</b>     | <b>450</b>  | <b>17,86<br/>21,44</b> | <b>25,56<br/>29,66</b> | <b>66,76<br/>82,58</b>  | <b>519,7<br/>636,7</b>     |             |
| Второй завтрак          | Сок фруктовый                    | 100            | 100         | 0,16                   | 0,00                   | 3,92                    | 18,8                       | 418         |
| Обед                    | Суп «Харчо» с мясом птицы        | 150            | 200         | 3,93<br>4,97           | 4,90<br>6,19           | 16,84<br>21,3           | 120,88<br>152,84           | 101         |
|                         | Овощная нарезка (огурец соленый) | 30             | 40          | 0,6                    | 0,2                    | 4,18                    | 46,95                      |             |
|                         | Капуста тушеная                  | 120            | 150         | 3,50<br>4,25           | 22,43                  | 11,56<br>14,15          | 142,32<br>190,21           | 143         |
|                         | Курица отварная                  | 60             | 80          | 19,7<br>26,26          | 10,38<br>17,44         | 4,50<br>5,81            | 195,15<br>256,20           | 494         |
|                         | Кисель фруктовый                 | 150            | 200         | 0,04                   | 0,0                    | 24,76                   | 94,2                       | 76          |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 40             | 50          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                    | 112,0                      |             |
|                         | Хлеб ржаной                      | 20             | 40          | 1,8                    | 0,65                   | 11,5                    | 120,0                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                  | <b>570</b>     | <b>760</b>  | <b>32,98<br/>41,33</b> | <b>42,70<br/>51,05</b> | <b>96,34<br/>104,70</b> | <b>831,5<br/>972,4</b>     |             |
| Полдник                 | Пирожок с картошкой              | 60             | 80          | 4,56<br>5,71           | 7,7<br>9,74            | 26,7<br>33,4            | 199,68<br>249,36           | 449         |
|                         | Чай с сахаром и лимоном          | 150            | 200         | 0,13                   | 0,02                   | 15,2                    | 62,0                       | 393         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                  | <b>210</b>     | <b>280</b>  | <b>4,65<br/>5,84</b>   | <b>7,72<br/>9,76</b>   | <b>41,9<br/>48,6</b>    | <b>261,68<br/>311,36</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | <b>1215</b>    | <b>1590</b> | <b>55,69<br/>68,77</b> | <b>75,98<br/>90,47</b> | <b>208,92<br/>239,8</b> | <b>1631,68<br/>1939,26</b> |             |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>ИП Плюхина Наталья Иосифовна</p> <p><i>Плюхина Наталья Иосифовна</i><br/><u>Плюхина Н.И.</u></p> | <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b><br/>Заведующий МКДОУ <i>Директор школы</i><br/><u>Школы № 10</u></p> <p><i>Т.Ф. Брыкова</i><br/><u>Т.Ф. Брыкова</u></p> |
|--|--|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда, гр. |             | Пищевые вещества, гр.  |                        |                          | Энерг. ценность (ккал)   | № рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|-------------|------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
|                         |   |                |             | Б                      | Ж                      | У                        |                          |             |
| <b>Неделя 2</b>         | <b>ПЯТНИЦА</b>                              |                |             |                        |                        |                          |                          |             |
| <b>День 5</b>           |   |                |             |                        |                        |                          |                          |             |
| Завтрак                 | Суп молочный вермишелевый                   | 150            | 200         | 7,2<br>7,25            | 6,81<br>8,91           | 21,19<br>21,36           | 174,2<br>182,6           | 100         |
|                         | Батон                                       | 20             | 30          | 1,9                    | 0,70                   | 12,85                    | 65,50                    |             |
|                         | Масло сливочное                             | 8              | 10          | 1,85<br>3,37           | 6,89<br>9,10           | 11,58<br>23,10           | 112,7<br>182,9           | 6           |
|                         | Кофейный напиток на молоке                  | 150            | 200         | 3,6<br>4,8             | 4,4<br>5,9             | 11,8<br>15,8             | 106,5<br>142,0           | 414         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>328</b>     | <b>440</b>  | <b>14,83<br/>17,60</b> | <b>26,22<br/>30,03</b> | <b>59,72<br/>75,41</b>   | <b>495,1<br/>609,2</b>   |             |
| Второй завтрак          | Фрукт свежий (банан)                        | 100            | 100         | 1,5                    | 0,5                    | 21,0                     | 95,0                     | 368         |
| Обед                    | Борщ на м/к бульоне с фасолью               | 150            | 200         | 2,83<br>3,54           | 4,08<br>5,10           | 11,62<br>14,53           | 94,60<br>118,25          | 143         |
|                         | Овощная нарезка(кукуруза консервированная ) | 30             | 40          | 0,9                    | 2,56                   | 7,0                      | 51,5                     | 50          |
|                         | Картофельное рагу с мясом(курицей)          | 150            | 200         | 13,70<br>17,64         | 15,60<br>23,0          | 15,60<br>18,37           | 221,1<br>298,7           | 708         |
|                         | Компот из сухофруктов                       | 150            | 200         | 0,4<br>0,54            | 0,00                   | 20,9<br>27,85            | 80,7<br>107,7            | 349         |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 40             | 50          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                     | 112,0                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 20             | 40          | 1,8                    | 0,65                   | 11,5                     | 120,0                    |             |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>540</b>     | <b>730</b>  | <b>22,57<br/>27,22</b> | <b>24,19<br/>33,41</b> | <b>93,48<br/>99,16</b>   | <b>693,40<br/>794,65</b> |             |
| Полдник                 | Яйцо  | 40             | 40          | 4,20                   | 4,61                   | 31,20                    | 200,8                    | 213         |
|                         | Икра кабачковая                             | 40             | 60          | 0,48<br>0,72           | 1,89<br>2,82           | 3,08<br>4,62             | 31,0<br>47,0             | 57          |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 20             | 20          | 3,30                   | 1,30                   | 23,0                     | 112,0                    |             |
| <b>Итого за полдник</b> | Чай с сахаром                               | 150            | 200         | 0,13                   | 0,01                   | 1,81                     | 60,15                    | 410         |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>250</b>     | <b>320</b>  | <b>6,81<br/>15,08</b>  | <b>7,21<br/>8,74</b>   | <b>44,09<br/>60,63</b>   | <b>353,95<br/>419,95</b> |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1218</b>    | <b>1590</b> | <b>8,11<br/>11,35</b>  | <b>37,39<br/>72,68</b> | <b>218,29<br/>256,20</b> | <b>1637,4<br/>1918,8</b> |             |