



Заведующая МОУ детского сада № 3

*В.В. Белокопцев*

(ФИО заведующего)

## МЕНЮ

на 19.09 2022 г.

День 1	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>						
Суп молочный с крупой (рисовой)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК № 107
Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	№ 394
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	№ 1
<b>Итого:</b>	-	<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>45,8</b>	<b>361,1</b>	
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	№ 399
<b>Итого:</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>						
Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1	№ 20
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,1	2,0	14,5	85,0	ТТК № 88
Котлета, рубленая из птицы	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК № 62
Пюре картофельное	130	2,7	3,9	18,5	124,4	№ 321
Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	№ 376
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
<b>Итого:</b>		<b>21,2</b>	<b>20,4</b>	<b>89,7</b>	<b>634,8</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Жаркое по-домашнему	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК № 7
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	№ 392
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	-
Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	№ 467
<b>Итого:</b>		<b>25,8</b>	<b>20,9</b>	<b>79,4</b>	<b>612,4</b>	-
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>57,6</b>	<b>55,9</b>	<b>232,6</b>	<b>1683,4</b>	-

Директор ООО «Славия»:

Шеф-повар:

Медсестра:





Заведующая МОУ детского сада № 3  
*В.В. Блесокос*  
 (ФИО заведующего)

## МЕНЮ

на *20.09* 2022 г

День 2	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>						
Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК № 72
Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	№ 400
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
<b>Итого:</b>		<b>23,2</b>	<b>24,7</b>	<b>27,6</b>	<b>432,8</b>	-
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	№ 368
<b>Итого:</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	-
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>						
Салат из свеклы	50	0,7	2,9	4,1	45,6	№ 33
Суп картофельный с крупой	180	1,6	1,9	12,2	73,0	ТТК № 44
Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК № 75
Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	№ 383
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
<b>Итого:</b>		<b>20,0</b>	<b>17,6</b>	<b>84,9</b>	<b>586,6</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Пудинг из творога с яблоками	150	20,7	15,8	21,0	323,0	ТТК № 157
Соус молочный	60	1,3	3,2	4,3	53,7	№ 350
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	№ 395
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	-
<b>Итого:</b>		<b>28,1</b>	<b>21,6</b>	<b>61,9</b>	<b>571,7</b>	-
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>72,1</b>	<b>64,7</b>	<b>193,4</b>	<b>1682,3</b>	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:







Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3 «Росинка»

МОУ  
Д(ростинск) сад  
№ 3

Заведующая МОУ детского сада № 3

*В.В. Белоко*

(ФИО заведующего)

## МЕНЮ

на 21.09 2022 г.

День 3	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>						
Каша жидкая (манная)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК № 83
Какао с молоком	180	3,6	2,9	14,9	101,4	№ 397
Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	№ 213
<b>Итого:</b>		<b>19,8</b>	<b>13,4</b>	<b>69,7</b>	<b>479,2</b>	-
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Сок яблочно-виноградный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	№ 399
<b>Итого:</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	-
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>						
Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0	-
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК № 28
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	11,7	11,0	198,2	ТТК № 61
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	7,0	4,7	31,9	203,0	№ 166
Соус сметанный	30	0,4	1,2	1,7	22,5	№ 354
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	№ 393
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
<b>Итого:</b>		<b>24,1</b>	<b>23,1</b>	<b>82,9</b>	<b>653,0</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Фрикадельки «Вкусняшка»	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32
Пюре из моркови или свеклы (свекла)	50	0,8	1,7	5,2	40,0	№ 324
Соус молочный	50	1,0	2,5	3,5	43,9	№ 350
Компот из свежих фруктов	50	0,1	0,1	20,9	86,0	№ 372
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	21,9	103,4	-
<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>33,6</b>	<b>71,1</b>	<b>691,6</b>	-
<b>Итого за 3 дня:</b>		<b>69,6</b>	<b>70,3</b>	<b>241,4</b>	<b>1898,9</b>	-

Директор ООО «Славия»:

Шеф-повар:

Медсестра:

*(подпись)*





Заведующая МОУ детского сада № 3

*Л.В. Белокопец*

(ФИО заведующего)

## МЕНЮ

на *22.09* 2022 г.

День 4	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>						
Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК № 106
Чай с молоком или сливками	180	2,7	2,3	14,0	87,6	№ 394
Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	№3
<b>Итого:</b>		<b>14,4</b>	<b>15,2</b>	<b>48,6</b>	<b>395,2</b>	-
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	№368
<b>Итого:</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	-
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>						
Помидоры свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	-
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,6	6,4	64,5	ТТК № 47
Плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67
Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	№376
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	-
<b>Итого:</b>		<b>33,7</b>	<b>35,2</b>	<b>67,2</b>	<b>726,7</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Запеканка из макарон с творогом	150	10,8	9,9	32,9	269,9	ТТК № 150
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	1,8	5,6	43,7	№ 351
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	№ 401
Булочка Веснушка	50	4,0	3,0	29,6	160,9	№ 473
<b>Итого:</b>		<b>21,3</b>	<b>19,6</b>	<b>75,9</b>	<b>577,3</b>	-
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>70,2</b>	<b>70,8</b>	<b>210,7</b>	<b>1790,4</b>	-

Директор ООО «Славия»:

Шеф-повар:

Медсестра:





Заведующая МОУ детского сада № 3



*В. Белокося*  
(ФИО заведующего)

## МЕНЮ

на 23.09 2022 г.

День 5	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>						
Каша жидкая (геркулесовая)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК № 104
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	№ 395
Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	№ 2
<b>Итого:</b>		<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	-
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	№399
<b>Итого:</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	-
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>						
Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1	№ 20
Суп картофельный на м/б	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК № 87/1
Жаркое по-домашнему	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК № 7
Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	№ 383
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
<b>Итого:</b>		<b>25,8</b>	<b>21,7</b>	<b>90,6</b>	<b>667,2</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	-
Котлеты или биточки рыбные запеченные	70/5	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК № 77
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	130	3,3	3,4	34,4	185,8	№ 166
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	№ 398
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-
<b>Итого:</b>		<b>17,5</b>	<b>15,3</b>	<b>83,3</b>	<b>564,1</b>	-
<b>Итого за 5 дней:</b>		<b>57,4</b>	<b>48,8</b>	<b>265,1</b>	<b>1763,8</b>	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:



*[Handwritten signature]*