



Заведующая МОУ детского сада № 3

С. В. Белокопы

(ФИО заведующего)

МЕНЮ

на 26.09 2022 г.

День 6	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак для детей от 1 до 3 лет						
Каша жидкая (манная)	150	6,2	3,4	26,7		
Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0		
Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0	-
Сыр (порциями)	5	1,2	1,5	0	18,2	№7
Итого:		15,5	10,1	59,4	390,3	-
Завтрак II для детей от 1 до 3 лет						
Яблоки, фаршированные изюмом	110	0,7	0,5	31,9	137,0	№ 388
Итого:		0,7	0,5	31,9	137,0	-
Обед для детей от 1 до 3 лет						
Огурец свежий	30	0,2	0	0,8	4,2	-
Суп картофельный с клецками	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7	ТТК № 301
Голубцы ленивые	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК № 75
Компот из сушеных фруктов	150	0	0	11,6	46,5	№376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	-
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6	-
Итого:		16,0	13,4	76,3	497,2	-
Уплотненный полдник для детей от 1 до 3 лет						
Рыба, запеченная в омлете	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК № 73
Пюре картофельное	110	2,3	3,4	15,7	106,3	№ 321
Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0	7,0	29,0	№ 393
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	№ 467
Итого:		14,2	16,3	62,6	393,4	-
Итого за 6 дней:		46,4	40,3	230,2	1417,9	-

Директор ООО «Славия»:

Шеф-повар:

Медсестра:





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

МЕНЮ

на 24.09 2022 г.

День 7	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак для детей от 1 до 3 лет						
Омлет натуральный	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК № 72
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,1	0	5,1	20,4	№ 392
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого:		10,5	9,3	27,0	279,3	-
Завтрак II для детей от 1 до 3 лет						
Сок яблочно-виноградный	150	0,8	0,2	14,7	62,6	№ 399
Итого:		0,8	0,2	14,7	62,6	-
Обед для детей от 1 до 3 лет						
Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	-
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,1	4,0	10,4	94,0	ТТК № 202
Макаронник с мясом или печенью (печень)	130	9,1	7,8	37,4	239,9	ТТК № 64
Соус сметанный	20	0,2	0,8	1,1	14,8	№ 354
Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,8	№ 372
Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	-
Итого:		16,1	13,1	82,2	499,1	-
Уплотненный полдник для детей от 1 до 3 лет						
Запеканка из творога с морковью	130	9,5	16,2	41,0	309,2	ТТК № 150
Соус молочный	20	0,4	1,1	1,5	17,6	№ 350
Чай с молоком или сливками	150	2,6	2,3	8,3	64,6	№ 394
Батон	15	1,1	0,4	7,7	39,3	-
Итого:		13,6	20,0	58,5	430,7	-
Итого за 7 день:		41,0	42,6	182,4	1271,7	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:





Заведующая МОУ детского сада № 3

В. Белокопы

(ФИО заведующего)

МЕНЮ

на 28.09 2022 г.

День 8	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак для детей от 1 до 3 лет						
Каша жидкая (геркулесовая)	150	6,4	4,6	23,9	163,1	ТТК № 104
Какао с молоком	150	3,1	2,5	12,3	84,7	№ 397
Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	№ 213
Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
Итого:		16,5	12,7	46,8	368,8	-
Завтрак II для детей от 1 до 3 лет						
Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	№ 368
Итого:		0,6	0,6	14,3	68,4	-
Обед для детей от 1 до 3 лет						
Огурец свежий	30	0,2	0	0,8	4,2	-
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,0	5,2	52,7	ТТК № 47
Тефтели мясные (1 вариант)	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК № 65
Пюре картофельное	110	2,3	3,3	15,6	104,9	№ 321
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	№ 393
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	-
Итого:		14,0	14,5	70,4	459,2	-
Уплотненный полдник для детей от 1 до 3 лет						
Сиченики «Рябушка»	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 59
Соус, сметанный с томатом	30	0,5	1,1	2,3	24,4	№ 355
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,1	73,4	№ 398
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	-
Итого:		18,6	24,8	46,5	496,7	-
Итого за 8 дней:		49,7	52,6	178,0	1393,1	-

Директор ООО «Славия»:



Шеф-повар:

[Signature]

Медсестра:

[Signature]



Заведующая МОУ № 3

В.В. Белокосяк

(ФИО заведующего)

МЕНЮ

на 29.04 2022 г.

День 9	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак для детей от 1 до 3 лет						
Каша жидкая (пшеничная)	150	7,0	3,5	29,1	175,4	ТТК № 105
Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	№ 400
Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0	-
Сыр (порциями)	5	1,2	1,5	0	18,2	№ 7
Итого:		16,3	10,2	61,8	403,2	-
Завтрак II для детей от 1 до 3 лет						
Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	№ 399
Итого:		0,9	0,2	17,7	75,1	-
Обед для детей от 1 до 3 лет						
Салат из свеклы	30	0,4	1,9	2,5	29,5	№ 33
Борщ с капустой и картофелем	150	1,0	2,9	7,0	58,9	ТТК № 28
Запеканка из печени с рисом	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК № 68
Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,1	0	21,1	84,8	№ 383
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-
Итого:		13,0	17,4	61,8	496,6	-
Уплотненный полдник для детей от 1 до 3 лет						
Лапшевник с творогом	130	7,7	6,7	17,5	160,3	ТТК № 154
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	1,8	5,6	43,7	№ 351
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	-
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,0	4,4	7,0	92,5	№ 401
Итого:		15,1	14,9	45,0	379,9	-
Итого за 9 дней:		45,3	42,7	186,3	1354,8	-

Директор ООО «Славия»:



Шеф-повар:

Медсестра:



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

МЕНЮ

на *30.09* 2022 г.

День 10	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак для детей от 1 до 3 лет						
Морковь отварная	30	0,4	0	2,1	10,5	-
Омлет натуральный	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК № 72
Чай с молоком или сливками	150	2,6	2,3	10,9	75,0	№ 394
Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	-
Итого:		14,1	11,9	40,1	370,6	-
Завтрак II для детей от 1 до 3 лет						
Сок яблочно-виноградный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	№399
Итого:		0,9	0,2	17,7	75,1	-
Обед для детей от 1 до 3 лет						
Огурец свежий	30	0,2	0	0,8	4,2	-
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК № 88/1
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,3	13,6	14,7	241,5	ТТК № 66
Компот из сушеных фруктов	150	0	0	11,6	46,5	№376
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	-
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-
Итого:		21,0	15,9	66,8	496,3	-
Уплотненный полдник для детей от 1 до 3 лет						
Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	6,3	8,5	15,1	144,9	ТТК № 61
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	110	5,7	6,4	26,3	191,4	№ 166
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/8	0	0	7,9	31,4	№ 392
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	-
Итого:		13,9	15,1	61,8	426,9	-
Итого за 10 дней:		49,9	43,1	186,4	1368,9	-

Директор ООО «Славия»:

Шеф-повар:

Медсестра:

