



Заведующая МОУ детского сада №3

В.В. Блюкова

(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 3 до 7 лет						
Каша жидкая (манная)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК № 83
Молоко кипяченое	180	5,0	4,4	8,3	94,3	№ 400
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	№ 7
Итого:		16,9	12,5	55,1	400,6	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 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 3 до 7 лет						
Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0	-
Суп картофельный с клецками со сметаной	200/20/10	2,1	4,6	12,1	102,7	ТТК № 201
Голубцы ленивые	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК № 75
Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	№ 376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	-
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	-
Итого:		22,7	18,5	87,4	622,3	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
Рыба, запеченная в омлете	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК № 73
Пюре картофельное	130	2,7	3,9	18,5	124,4	№ 321
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	№ 393
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
Ватрушка с повидлом	75	5,0	2,8	52,7	256,4	№ 458
Итого:		20,7	11,2	93,0	566,2	-
Итого за 6 день:		61,0	42,7	267,4	1726,1	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:





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

МЕНЮ

на 24.09 2022 г.

День 7	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак для детей от 3 до 7 лет						
Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	-
Омлет натуральный	150	15,2	18,8	2,9	248,3	ТТК № 72
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	№ 392
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого:		18,6	24,2	32,0	425,8	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Сок яблочно-виноградный, Сок яблочно-абрикосовый	180	0,9	0,2	17,7	75,1	№399
Итого:		0,9	0,2	17,7	75,1	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0	-
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК № 202
Макаронник с мясом или печенью (печень)	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК № 64
Соус томатный	30	0,4	1,4	1,8	22,9	№ 348
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	№ 372
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-
Итого:		25,1	15,8	85,2	604,6	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
Запеканка из творога с морковью	150	18,1	15,3	35,8	357,0	ТТК № 152
Соус молочный	50	1,0	2,5	3,6	44,4	№ 350
Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	№ 394
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	-
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого:		25,9	23,2	85,3	660,7	
Итого за 7 день:		70,5	63,4	220,2	1766,2	

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:





Заведующая МОУ детского сада № 3
В.В. Белоконь
 (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 3 до 7 лет						
Каша жидкая (геркулесовая)	180/5	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК № 104
Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,0	№ 307
Батон	20	1,5	0,6	10,3	51,1	
Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	№ 213
Итого:		18,4	14,1	54,6	420,5	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	№ 368
Итого:		0,8	0,8	19,0	91,2	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1	№ 20
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,4	4,4	6,6	74,5	ТТК № 47
Тефтели мясные(1 вариант)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК № 65
Пюре картофельное	130	2,7	3,9	18,5	124,4	№ 321
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	-
Итого:		16,7	23,3	59,1	530,8	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
Сиченики «Рябушка»	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 59
Соус, сметанный с томатом	50	0,9	1,8	3,6	40,5	№ 355
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	№ 398
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	-
Булочка осенняя	50	3,5	5,3	26,8	169,1	№ 478
Итого:		24,9	31,1	92,7	767,8	-
Итого за 8 день:		60,8	69,3	225,4	1810,3	-

Директор ООО «Славна»:

Шеф-повар:

Медсестра:





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

МЕНЮ

на 29.09 2022 г.

День 9	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак для детей от 3 до 7 лет						
Каша жидкая (пшеничная)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК № 105
Молоко кипяченое	180	5,0	4,4	8,3	94,3	№ 400
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4	№7
Итого:		17,9	12,5	59,4	422,7	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 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 3 до 7 лет						
Салат из свеклы	50	0,7	2,9	4,1	45,6	№ 33
Борщ с капустой и картофелем	180	1,4	3,6	8,8	74,3	ТТК № 28
Запеканка из печени с рисом	150/5	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК № 68
Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	№ 383
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	-
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	-
Итого:		26,6	18,4	86,7	648,4	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
Лапшевник с творогом	150	13,5	7,9	31,7	254,4	ТТК № 154
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	1,8	5,6	43,7	№ 351
Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	№ 467
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	№ 401
Итого:		24,1	18,5	74,0	568,2	-
Итого за 9 день:		69,5	49,6	237,8	1714,4	-

Директор ООО «Славия»: *[Signature]*

Шеф-повар: *[Signature]*

Методист: *[Signature]*





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

МЕНЮ

на *30.09.2022*

День 10	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак для детей от 3 до 7 лет						
Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	-
Омлет натуральный	150	15,2	18,8	2,9	248,3	ТТК № 72
Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	№ 394
Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого:		21,5	26,7	37,8	483,7	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Сок яблочно-виноградный, Сок яблочно-абрикосовый	180	0,9	0,2	17,7	75,1	№ 399
Итого:		0,9	0,2	17,7	75,1	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0	-
Суп картофельный с макаронными изделиями на К/Б	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК № 88/1
Птица, тушеная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК № 66
Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,1	60,3	№ 376
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	-
Итого:		23,8	16,4	87,2	594,7	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
Котлеты, биточки, пницели рубленые	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК № 61
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8,1	2,0	36,8	198,1	№ 166
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	№ 392
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	-
Итого:		21,3	17,3	67,6	519,4	-
Итого за 10 дней:		67,5	60,6	210,3	1672,9	-

Директор ООО «Славия»:

Шеф-повар:

Медсестра:

