



Заведующая МОУ детского сада № 3
Н.В. Васильева
 (ФИО заведующей)

МЕНЮ*

на 14.10 2022 г.

| День 1 | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|-------------|
| Завтрак для детей от 3 до 7 лет | | | | | | ТТК № 107 |
| Суп молочный с крупой (рисовой) | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 118,0 | |
| 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 |
| Итого: | - | 9,7 | 14,4 | 45,8 | 361,1 | |
| Завтрак II для детей от 3 до 7 лет | | | | | | № 399 |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Итого: | | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед для детей от 3 до 7 лет | | | | | | № 20 |
| Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | |
| 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 | - |
| Итого: | | 21,2 | 20,4 | 89,7 | 634,8 | - |
| Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет | | | | | | ТТК № 7 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | № 392 |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | - |
| Булочка ванильная | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | № 467 |
| Итого: | | 25,8 | 20,9 | 79,4 | 612,4 | - |
| Итого за 1 день: | | 57,6 | 55,9 | 232,6 | 1683,4 | - |

Директор ООО «Славия»:

Шеф-повар:

Медсестра:





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

МЕНЮ

на 18.10. 2022 г

| День 2 | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|----------------|
| Завтрак для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| 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 | - |
| Итого: | | 23,2 | 24,7 | 27,6 | 432,8 | - |
| 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 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 | - |
| Итого: | | 20,0 | 17,6 | 84,9 | 586,6 | - |
| Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| 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 | - |
| Итого: | | 28,1 | 21,6 | 61,9 | 571,7 | - |
| Итого за 2 день: | | 72,1 | 64,7 | 193,4 | 1682,3 | - |

Директор ООО «Славия»:

Шеф-повар:

Медсестра:





№ 3 Заведующая МОУ детского сада № 3

Н.В. Васильева

(ФИО заведующего)

МЕНЮ

на 19.10 2022 г.

| День 3 | 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 |
| 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 |
| Итого: | | 19,8 | 13,4 | 69,7 | 479,2 | - |
| Завтрак II для детей от 3 до 7 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 3 до 7 лет | | | | | | |
| 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 | - |
| Итого: | | 24,1 | 23,1 | 82,9 | 653,0 | - |
| Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| 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 плодов | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | № 372 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 | - |
| Итого: | | 24,8 | 33,6 | 71,1 | 691,6 | - |
| Итого за 3 день: | | 69,6 | 70,3 | 241,4 | 1898,9 | - |

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:



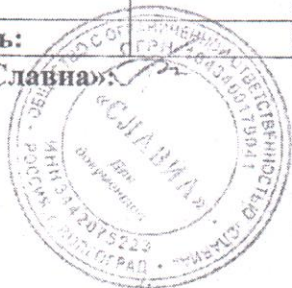
Заведующая МОУ детского сада № 3
Н.В. Воеводин
(ФИО заведующего)

МЕНЮ

на 20.10 2022 г.

| День 4 | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|----------------|
| Завтрак для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | 14,4 | 15,2 | 48,6 | 395,2 | - |
| 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 | | | | | | |
| 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 | - |
| Итого: | | 33,7 | 35,2 | 67,2 | 726,7 | - |
| Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | 21,3 | 19,6 | 75,9 | 577,3 | - |
| Итого за 4 день: | | 70,2 | 70,8 | 210,7 | 1790,4 | - |

Директор ООО «Славна»:



Шеф-повар:

Медсестра:



И.О. Заведующая МОУ детского сада № 3
Н.В. Волынец
 (Ф.И.О. заведующего)

МЕНЮ

на 21.10 2022 г.

| День 5 | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|----------------|
| Завтрак для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| Каша жидкая (геркулесовая) | 180 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | 197,6 | № 185 |
| 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 |
| Итого: | | 13,2 | 11,6 | 73,5 | 457,4 | - |
| 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 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 | № 77 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | № 276 |
| 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 | - |
| Итого: | | 25,8 | 21,7 | 90,6 | 667,2 | - |
| Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| 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 | № 255 |
| Каша рассыпчатая с овощами (рисовая) | 130 | 3,3 | 3,4 | 34,4 | 185,8 | № 166 |
| Напиток из плодов пижовника | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | № 398 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | - |
| Итого: | | 17,5 | 15,3 | 83,3 | 564,1 | - |
| Итого за 5 день: | | 57,4 | 48,8 | 265,1 | 1763,8 | - |

Директор ООО «Славца»: *[подпись]*

Шеф-повар: *[подпись]*

Медсестра: *[подпись]*

