



Заведующая МОУ детского сада № 3  
*С.В. Белоголов*  
 (Ф.И.О. заведующего)

## МЕНЮ

на *12.12* 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>420</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 фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 399
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</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 с макаронными изделиями на м/б	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК № 88
Жаркое по-домашнему	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК № 7
Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	№ 376
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>630</b>	<b>26,1</b>	<b>21,7</b>	<b>79,5</b>	<b>624,4</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Котлета, рубленая из птицы	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК № 6
Пюре картофельное	130	2,7	3,9	18,5	124,4	№ 321
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>500</b>	<b>22,2</b>	<b>19,7</b>	<b>93,8</b>	<b>647,4</b>	-
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>59,0</b>	<b>56,0</b>	<b>238,7</b>	<b>1716,3</b>	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:



*[Handwritten signature]*





## МЕНЮ

на 13.12 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	50	3,75	1,45	25,7	331,0	-
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>24,7</b>	<b>25,3</b>	<b>37,9</b>	<b>485,2</b>	-
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	№ 368
<b>Итого:</b>	<b>200</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 с крупой на бульоне	180	2,2	2,0	12,2	77,2	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>650</b>	<b>20,6</b>	<b>17,7</b>	<b>84,9</b>	<b>590,8</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК № 157, 350
Какао с молоком	200	3,9	3,3	16,7	113,2	№ 397
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	-
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	-
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>30,5</b>	<b>24,5</b>	<b>77,0</b>	<b>668,0</b>	-
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>76,6</b>	<b>68,3</b>	<b>218,8</b>	<b>1835,2</b>	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:







## МЕНЮ

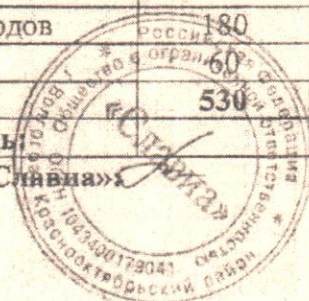
на 14.12 2022 г.

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
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	№ 392
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>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>	-
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 399
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	-
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>						
Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	-
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК № 28
Запеканка картофельная с мясом или печенью (говядина)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79
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	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-
<b>Итого:</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>485,9</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Пюре из моркови или свеклы (свекла)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	№ 324
Котлеты, биточки, шницели, рубленные с соусом сметанным	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК № 61, 354
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	7,0	4,8	32,0	203,0	№ 166
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	№ 372
Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,2	137,8	-
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>24,5</b>	<b>23,6</b>	<b>101,0</b>	<b>731,6</b>	-
<b>Итого за 3 дня:</b>		<b>56,3</b>	<b>46,1</b>	<b>244,5</b>	<b>1652,6</b>	-

Директор ООО «Славна»

Шеф-повар:

Медсестра:



*[Handwritten signature]*





*С. В. Белокош*  
(Ф.И.О. заведующего)

## МЕНЮ

на 15.12 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>420</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	200	0,8	0,8	19,0	91,2	№368
<b>Итого:</b>	<b>200</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 солёные	60	0,7	0,0	1,4	8,1	-
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	180/10	2,3	5,1	7,6	90,8	ТТК № 47
Жаркое по-домашнему	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК № 7
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	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>24,9</b>	<b>22,3</b>	<b>66,8</b>	<b>575,7</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК № 151/351
Кисломолочный напиток	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>450</b>	<b>37,3</b>	<b>27,8</b>	<b>68,8</b>	<b>693,4</b>	-
<b>Итого за 4 дня:</b>		<b>77,4</b>	<b>66,1</b>	<b>203,2</b>	<b>1755,5</b>	-

Директор ООО «Славяне»



Шеф-повар:

Медсестра: *[Signature]*



