



МОУ детского сада № 3
 В. В. Белокосяк
 (Ф.И.О. заведующего)

МЕНЮ

на 09.04 2023г.

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:	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						№ 399
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Итого:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед для детей от 3 до 7 лет						№ 20
Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1	ТТК № 88
Суп с макаронными изделиями на м/б	180	2,7	2,1	14,5	89,2	
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	-
Итого:	630	26,1	21,7	79,5	624,4	
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						ТТК № 62
Котлета, рубленая из птицы	70	11,5	11,6	11,5	197,9	№ 321
Пюре картофельное	130	2,7	3,9	18,5	124,4	№ 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:	500	22,2	19,7	93,8	647,4	
Итого за 1 день:	590	59,0	56,0	238,7	1716,3	

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:





Заведующая МОУ детского сада № 3
 Е. В. Белокопытная
 (Ф.И.О. заведующего)

МЕНЮ

на 10.01 2023 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	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
Итого:	400	24,7	25,3	37,9	485,2	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	№ 368
Итого:	200	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 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, држема, 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:	650	20,6	17,7	84,9	590,8	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
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	-
Итого:	470	30,5	24,5	77,0	668,0	-
Итого за 2 дня:		76,6	68,3	218,8	1835,2	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:





Заведующий МОУ детского сада № 3

В.В. Белокопы
(Ф.И.О. заведующего)

МЕНЮ

на 11.01 2023 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	7,8	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
Итого:	445	14,4	9,8	51,8	351,7	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 399
Итого:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
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	-
Итого:	647	16,4	12,5	72,1	485,9	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
Пюре из моркови или свеклы (свекла)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	№ 324
Котлеты, биточки, шницели, рубленые 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	-
Итого:	530	24,5	23,6	101,0	731,6	-
Итого за 3 дня:		56,3	46,1	244,5	1652,6	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар

Медсестра:



Заведующая МОУ детского сада № 3



С.В. Белоконов
(Ф.И.О. заведующего)

МЕНЮ

на 12.01 2023 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:	420	14,4	15,2	48,6	395,2	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	№368
Итого:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
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	-
Итого:	660	24,9	22,3	66,8	575,7	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
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
Итого:	450	37,3	27,8	68,8	693,4	-
Итого за 4 дня:		77,4	66,1	203,2	1755,5	-

Директор ООО «Славяк»
С.В. Белоконов

Шеф-повар:

Медсестра:





Заведующая МОУ детского сада № 3
В.В. Белокопи
 (И.О. заведующего)

МЕНЮ

на 13.01 2023 г.

День 5	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак для детей от 3 до 7 лет						
Капша 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
Итого:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 399
Итого:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	-
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	ТТК № 87
Плов из пшеницы	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК № 67
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:	630	36,9	36,2	99,8	879,0	-
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	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК № 77
Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,8	4,1	15,9	116,8	№ 151
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	-
Итого:	470	17,0	16,0	64,8	495,1	-
Итого за 5 дней:		68,1	64,0	257,7	1914,9	-

Директор ООО «Славия»:



Шеф-повар:

Медсестра:



Заведующая МОУ детского сада № 3
 (подпись) С.В. Белокопец
 (Ф.И.О. заведующего)

МЕНЮ

на 16.01 2023 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:	400	16,9	12,5	55,1	400,6	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	№ 371
Итого:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	-
Суп с клецками на бульоне со сметаной	200/20, 10	2,7	4,7	12,1	106,9	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:	770	23,4	18,6	88,2	630,1	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК № 152, 350
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:		25,8	21,0	112,1	748,4	-
Итого за 6 дней:		66,9	52,9	274,4	1870,3	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:



МЕНЮ

на 17. 01 2023 г.

День 7	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	15,3	18,9	2,9	249,4	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:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 399
Итого:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8	-
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК № 202
Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК № 64, 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:	655	25,1	15,8	85,4	606,2	-
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 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:	450	20,8	13,7	66,5	481,4	-
Итого за 7 дней:		65,6	54,0	203,5	1597,9	

Директор ООО «Славия»:

Шеф-повар:

Медсестра:





Заведующая МОУ детского сада № 3
Е.В. Белокопи
(Ф.И.О. заведующего)

МЕНЮ

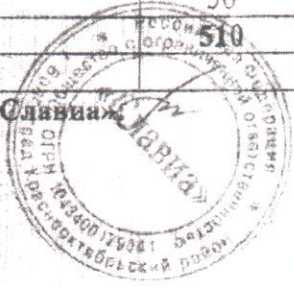
на 18.01 2023 г.

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	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК № 104
Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	№ 397
Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	№ 213
Итого:	425	18,4	14,1	54,6	420,5	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	№ 368
Итого:	200	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 на м/б со сметаной	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК № 47
Жаркое по-домашнему	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК № 7
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	№ 393
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-
Итого:	622	23,4	24	53,7	533,4	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
Тфтели с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК № 65
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4	№ 205
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:	510	23,1	22,7	112,1	769,5	-
Итого за 8 день:		65,7	61,6	239,4	1814,6	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:





Заведующий МОУ детского сада № 3
В. В. Белокопы
 (Ф.И.О. заведующего)

МЕНЮ

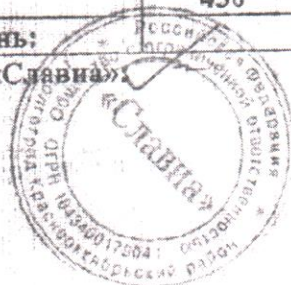
на 19.01 2023 г.

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:	400	17,9	12,5	59,4	422,7	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№399
Итого:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	-
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 со сметаной	180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК № 28
Запеканка из печени с рисом	150	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	9,7	46,0	-
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	-
Итого:	640	26,9	19,9	86,8	667,6	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК № 151, 351
Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	№ 467
Кисломолочный напиток	200	5,6	4,9	7,8	102,8	№ 401
Итого:	450	37,4	28,7	68,1	699,8	-
Итого за 9 день:		83,2	61,3	233,9	1873,5	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:





Заведующий МОУ детского сада № 3
В Белокош
 (Ф.И.О. заведующего)

МЕНЮ

на 20.01 2022 г.

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	15,3	18,9	2,9	249,4	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:	430	21,6	26,8	37,8	484,8	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Соки фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 399
Итого:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	-
Суп 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	3,8	0,3	25,1	118,4	-
Итого:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	-
Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет						
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК № 61
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	8,	5,1	36,9	234,4	№ 166
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	№ 392
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-
Итого:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	-
Итого за 10 дней:		68,6	64,4	218,6	1747,4	-

Директор ООО «Славия»

Шеф-повар:

Медсестра:

