

Утверждаю ООО «Славия»  
Директор *Озрокова Ю.М.*



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 13



## МЕНЮ

на 30.11 2023 г.

| День 14  | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецептуры   |
|--|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|---------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>             |            |             |             |                |                                      |               |
| 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      |
| Какао с молоком                                    | 200        | 3,9         | 3,3         | 16,7           | 113,2                                | № 397         |
| Батон  | 20         | 1,5         | 0,6         | 10,3           | 52,4                                 | -             |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>420</b> | <b>21,7</b> | <b>27,3</b> | <b>33,8</b>    | <b>474,5</b>                         | <b>-</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>-</b>      |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                |            |             |             |                |                                      |               |
| Помидоры соленые                                   | 50         | 0,6         | 0,0         | 1,2            | 6,8                                  | -             |
| Борщ с капустой и картофелем на М/Б                | 180        | 2,0         | 3,7         | 8,8            | 78,5                                 | ТТК № 28/1    |
| Жаркое по-домашнему                                | 150        | 17,8        | 16,7        | 15,6           | 287,3                                | ТТК № 7       |
| Компот из свежих плодов                            | 180        | 0,1         | 0,1         | 20,9           | 86,0                                 | № 372         |
| 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>620</b> | <b>24,6</b> | <b>21,0</b> | <b>73,2</b>    | <b>586,2</b>                         | <b>-</b>      |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b> |            |             |             |                |                                      |               |
| Фрикадельки «Вкусняшка» с соусом молочным          | 140/50     | 20,5        | 30,9        | 23,2           | 458,8                                | ТТК № 32, 350 |
| Напиток из плодов шиповника                        | 180        | 0,6         | 0,3         | 18,1           | 88,3                                 | № 398         |
| Хлеб пшеничный                                     | 30         | 2,3         | 0,2         | 15,1           | 71,0                                 | -             |
| Булочка ванильная                                  | 50         | 4,1         | 3,9         | 28,9           | 167,3                                | № 467         |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>450</b> | <b>27,5</b> | <b>35,3</b> | <b>85,3</b>    | <b>785,4</b>                         | <b>-</b>      |
| <b>Итого за 14 день:</b>                           |            | <b>74,8</b> | <b>83,8</b> | <b>211,9</b>   | <b>1929,5</b>                        |               |

Шеф-повар:

*Жаф*