

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 09.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Суп молочный с макаронными изделиями №93	150	200
Бутерброд с сыром №3	45	45
Чай с сахаром №392	150	190
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок яблочный	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Суп картофельный с бобовыми №87	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рагу из птицы №289	130	150
Кисель из повидла №383	150	180
Хлеб ржаной	20	40
Хлеб пшеничный	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Запеканка морковная с творогом №168	100	150
Соус молочный сладкий №369	15	30
Чай с сахаром №392	150	200
<i>белки</i>	<i>46,1</i>	<i>50,0</i>
<i>жиры</i>	<i>47,4</i>	<i>47,9</i>
<i>углеводы</i>	<i>140,9</i>	<i>221,7</i>
<i>калорийность</i>	<i>1178,0</i>	<i>1494,2</i>

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 10.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b> Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Чай с лимоном №393	180	180
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b> Суп картофельный с клецками №91	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Котлета рыбная №247	70	80
Картофельное пюре №339	110	130
Компот из сухофруктов №376	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Макароны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Компот из свежих плодов №372	150	200
<i>белки</i>	27,6	35,6
<i>жиры</i>	28,1	34,2
<i>углеводы</i>	183,3	232,4
<i>калорийность</i>	1105,3	1386,7

утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки  
Н.Н.Елесина

Дата 11.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет.	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша жидкая молочная манная №185	150/5	200/5
Масло(порциями)№6	10	10
Чай с молоком №394	150	200
Хлеб пшеничный	40	30
<b><u>2 завтрак</u></b> Фрукты свежие (Яблоко) №368	100	100
<b><u>Обед</u></b> Борщ с капустой и картофелем №57	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Макаронные изделия отварные с маслом №205	110/5	130/5
Тефтели мясные №287	50	70
Соус томатный №348	20	30
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
Компот из сухофруктов №376	150	180
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Капуста тушеная №354	110	150
Вафли	50	70
Суфле куриное №327	60	80
Компот из сушеных фруктов(изюм)№376	150	200
<i>белки</i>	<i>52,6</i>	<i>48,67</i>
<i>жиры</i>	<i>50,8</i>	<i>43,9</i>
<i>углеводы</i>	<i>245,7</i>	<i>203</i>
<i>калорийность</i>	<i>1670,1</i>	<i>1824,2</i>



Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 12.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u> Каша молочная пшеничная	150/2	200/2
Бутерброд с сыром №3	30/5/10	30/5/10
Чай с сахаром №392	150/8	190/10
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный №399	150	150
<u>Обед</u> Суп с рыбными консервами №95	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Плов из птицы №304	130	150
Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<u>Уплотненный полдник</u> Лапшевник с творогом №226	150	200
Соус молочный сладкий №369	15	30
Какао с молоком №397	150	200
белки	58,1	72,7
жиры	57,3	69,6
углеводы	182,6	230,9
калорийность	1490,5	1852,9

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

*Н.Н.Елесина* Н.Н.Елесина

Дата 15.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая молочная гречневая №185	150	200
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное №6	5	5
Чай с лимоном №393	180	180
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b> Борщ с фасолью и картофелем №69	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рыба припущенная №259	60	80
Картофельное пюре №339	110	150
Компот из сухофруктов №376	150	180
Хлеб ржаной	20	40
Хлеб пшеничный	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Омлет на натуральном молоке №216	80	100
Хлеб пшеничный	20	30
Икра кабачковая №57	40	60
Компот из свежих плодов №372	150	200
<i>Белки</i>	<i>40,9</i>	<i>51,7</i>
<i>Жиры</i>	<i>38,8</i>	<i>46,4</i>
<i>углеводы</i>	<i>247,7</i>	<i>269,2</i>
<i>калорийность</i>	<i>1522,8</i>	<i>1725,8</i>

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3  
Н.Н.Елесина

Дата 16.01.2024

	Выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло сливочное (порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	20	40
Какао с молоком №397	180	200
<b><u>2 завтрак</u></b> Фрукты свежие (Яблоко) №368)	100	100
<b><u>Обед</u></b> Суп картофельный с макаронными изделиями №82	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Птица, тушеная в соусе №373	30/30	40/40
Каша перловая вязкая №331	150	200
Кисель из повидла №383	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Голубцы ленивые с соусом томатным №315	120/15	160/30
Вафли	30	50
Хлеб ржаной	20	30
Компот из с/фр(изюм) №376	150	180
<i>белки</i>	38.5	56.6
<i>жиры</i>	44.3	65.1
<i>углеводы</i>	219	287.35
<i>калорийность</i>	1481.06	1973.2



Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3  
Н.Н.Елесина

Дата 19.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3 -7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая молочная из риса и пшена №175	150	200
Хлеб пшеничный	30	30
Сыр (порциями) №7	15	15
Кофейный напиток с молоком №395	150	200
<b><u>2 завтрак</u></b>		
Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Рассольник по-ленинградски №82	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Котлета, рубленая с белокочанной капустой №455	50	70
Каша гречневая рассыпчатая № 179	155	200
Кисель из повидла №383	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Макароны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Чай с сахаром №392	150	190
<i>белки</i>	<i>37.32</i>	<i>52.74</i>
<i>жиры</i>	<i>47.9</i>	<i>58.74</i>
<i>углеводы</i>	<i>171.58</i>	<i>239.76</i>
<i>калорийность</i>	<i>1405</i>	<i>1882</i>

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 18.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b> Суп молочный с макаронными изделиями №93	150/2	200/2
Бутерброд с маслом №1	40/10	40/10
Чай с сахаром №392	150	190
<b><u>2 завтрак</u></b> Напиток кисломолочный «Снежок» №420	100	100
<b><u>Обед</u></b> Суп картофельный с крупой (пшено) №80	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рагу из птицы №289	130	150
Компот из с/ф №376	150	180
Хлеб ржаной	20	40
Хлеб пшеничный	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b> Запеканка морковная с творогом №168	130	180
Соус молочный(сладкий) №369	15	30
Чай с молоком	150	180
<i>белки</i>	44,1	60,8
<i>жиры</i>	48,9	59,6
<i>углеводы</i>	195,0	183,8
<i>калорийность</i>	1440,0	1524,3



Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки  
Н.Н.Елесина

Дата 19.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшеничная молочная №182	150	200
Масло сливочное (порциями) №6	5	5
Хлеб пшеничный	30	30
Компот из с/фр. №376	150	180
<b><u>2 завтрак</u></b>	100	100
Сок яблочный №399		
<b><u>Обед</u></b> Борщ с капустой и картофелем №57	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Плов из птицы №304	130	150
Чай с сахаром №392	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Каша пшеничная вязкая с маслом №182	155	205
Тефтели мясные №287	70	70
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с лимоном №393	180	200
<i>белки</i>	41.84	58.52
<i>жиры</i>	54.61	66.8
<i>углеводы</i>	190.39	263.19
<i>калорийность</i>	1446.3	2075.1

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 22.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша молочная вязкая геркулесовая №168	150	200
Кофейный напиток с молоком. №395	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный.	30	30
<b><u>2 завтрак</u></b> Фрукты свежие (Яблоко)№368	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Щи из свежей капусты с картофелем. №67	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Котлета рубленая из птицы №305	50	70
Каша гречневая рассыпчатая №165	110	150
Соус томатный №348	30	30
Чай с лимоном №393	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Омлет на натуральном молоке №216	80	100
Булочка ванильная №450	50	50
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с сахаром №392	150	190
<i>белки</i>	<i>41,83</i>	<i>54,0</i>
<i>жиры</i>	<i>45,06</i>	<i>54,6</i>
<i>углеводы</i>	<i>192,05</i>	<i>247,2</i>
<i>калорийность</i>	<i>1364,4</i>	<i>1720,7</i>

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 23.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Суп молочный с макаронными изделиями №93	150	200
Бутерброд с сыром №3	45	45
Чай с сахаром №392	150	190
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок яблочный	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Суп картофельный с бобовыми №87	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рагу из птицы №289	130	150
Кисель из повидла №383	150	180
Хлеб ржаной	20	40
Хлеб пшеничный	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Запеканка морковная с творогом №168	100	150
Соус молочный сладкий №369	15	30
Чай с сахаром №392	150	200
<i>белки</i>	46,1	50,0
<i>жиры</i>	47,4	47,9
<i>углеводы</i>	140,9	221,7
<i>калорийность</i>	1178,0	1494,2



Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 24.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b> Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Чай с лимоном №393	180	180
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b> Суп картофельный с клецками №91	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Котлета рыбная №247	70	80
Картофельное пюре №339	110	130
Компот из сухофруктов №376	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Макароны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Компот из свежих плодов №372	150	200
<i>белки</i>	27,6	35,6
<i>жиры</i>	28,1	34,2
<i>углеводы</i>	183,3	232,4
<i>калорийность</i>	1105,3	1386,7

утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 25.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет.	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша жидкая молочная манная №185	150/5	200/5
Масло(порциями)№6	10	10
Чай с молоком №394	150	200
Хлеб пшеничный	40	30
<b><u>2 завтрак</u></b> Фрукты свежие (Яблоко) №368	100	100
<b><u>Обед</u></b> Борщ с капустой и картофелем №57	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Макаронные изделия отварные с маслом №205	110/5	130/5
Тефтели мясные №287	50	70
Соус томатный №348	20	30
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
Компот из сухофруктов №376	150	180
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Капуста тушеная №354	110	150
Вафли	50	70
Суфле куриное №327	60	80
Компот из сушеных фруктов(изюм)№376	150	200
белки	52,6	48,67
жиры	50,8	43,9
углеводы	245,7	203
калорийность	1670,1	1824,2

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 26.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b>Завтрак</b> Каша молочная пшеничная	150/2	200/2
Бутерброд с сыром №3	30/5/10	30/5/10
Чай с сахаром №392	150/8	190/10
<b>2 завтрак</b> Сок яблочный №399	150	150
<b>Обед</b> Суп с рыбными консервами №95	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Плов из птицы №304	130	150
Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b>Уплотненный полдник</b> Лапшевник с творогом №226	150	200
Соус молочный сладкий №369	15	30
Какао с молоком №397	150	200
белки	58,1	72,7
жиры	57,3	69,6
углеводы	182,6	230,9
калорийность	1490,5	1852,9



Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

  
Н.Н.Елесина

Дата 29.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая молочная гречневая №185	150	200
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное №6	5	5
Чай с лимоном №393	180	180
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b> Борщ с фасолью и картофелем №69	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рыба припущенная №259	60	80
Картофельное пюре №339	110	150
Компот из сухофруктов №376	150	180
Хлеб ржаной	20	40
Хлеб пшеничный	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Омлет на натуральном молоке №216	80	100
Хлеб пшеничный	20	30
Икра кабачковая №57	40	60
Компот из свежих плодов №372	150	200
<i>Белки</i>	<i>40,9</i>	<i>51,7</i>
<i>Жиры</i>	<i>38,8</i>	<i>46,4</i>
<i>углеводы</i>	<i>247,7</i>	<i>269,2</i>
<i>калорийность</i>	<i>1522,8</i>	<i>1725,8</i>

твeрждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3  
Н.Н.Елесина

Дата 30.01.2024

	Выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло сливочное (порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	20	40
Какао с молоком №397	180	200
<b><u>2 завтрак</u></b> Фрукты свежие (Яблоко) №368)	100	100
<b><u>Обед</u></b> Суп картофельный с макаронными изделиями №82	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Птица, тушеная в соусе №373	30/30	40/40
Каша перловая вязкая №331	150	200
Кисель из повидла №383	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Голубцы ленивые с соусом томатным №315	120/15	160/30
Вафли	30	50
Хлеб ржаной	20	30
Компот из с/фр(изюм) №376	150	180
<i>белки</i>	38.5	56.6
<i>жиры</i>	44.3	65.1
<i>углеводы</i>	219	287.35
<i>калорийность</i>	1481.06	1973.2

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3  
Н.Н.Елесина

Дата 31.01.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3 -7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая молочная из риса и пшена №175	150	200
Хлеб пшеничный	30	30
Сыр (порциями) №7	15	15
Кофейный напиток с молоком №395	150	200
<b><u>2 завтрак</u></b>		
Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Рассольник по-ленинградски №82	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Котлета, рубленая с белокочанной капустой №455	50	70
Каша гречневая рассыпчатая № 179	155	200
Кисель из повидла №383	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Макаронны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Чай с сахаром №392	150	190
<i>белки</i>	<i>37.32</i>	<i>52.74</i>
<i>жиры</i>	<i>47.9</i>	<i>58.74</i>
<i>углеводы</i>	<i>171.58</i>	<i>239.76</i>
<i>калорийность</i>	<i>1405</i>	<i>1882</i>