

утверждаю
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Васина

Дата 01.11.2024



	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак 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
2 завтрак Сок яблочный №399	150	150
Обед 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
Уплотненный полдник Лапшевник с творогом №226	150	200
Соус молочный сладкий №369	15	30
Какао с молоком №397	150	200
<i>белки</i>	<i>58,1</i>	<i>72,7</i>
<i>жиры</i>	<i>57,3</i>	<i>69,6</i>
<i>углеводы</i>	<i>182,6</i>	<i>230,9</i>
<i>калорийность</i>	<i>1490,5</i>	<i>1852,9</i>

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

Дата 02.11.2024



	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Каша вязкая молочная гречневая №185	150	200
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное №6	5	5
Чай с лимоном №393	180	180
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный №399	100	100
<u>Обед</u> 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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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>

Утверждено
Заведующий МКДОУ д/с №3
Н.Н.Елесина

Дата 05.11.2024

	Выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло сливочное (порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	20	40
Какао с молоком №397	180	200
<u>2 завтрак</u> Фрукты свежие (Яблоко) №368)	100	100
<u>Обед</u> Суп картофельный с макаронными изделиями №82	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Птица, тушенная 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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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 МЦ ДОУ д/с №3
Н.Н. Елесина


Дата 06.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
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
<u>2 завтрак</u>		
Сок яблочный №399	100	100
<u>Обед</u>		
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
<u>Уплотненный полдник</u>		
Макароны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Чай с сахаром №392	150	190
<i>белки</i>	37.32	52.74
<i>жиры</i>	47.9	58.74
<i>углеводы</i>	171.58	239.76
<i>калорийность</i>	1405	1882

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

Н.Н.Елесина

Дата 08.11.2024



	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Суп молочный с макаронными изделиями №93	150/2	200/2
Бутерброд с маслом №1	40/10	40/10
Чай с сахаром №392	150	190
<u>2 завтрак Напиток кисломолочный «Снежок» №420</u>	100	100
<u>Обед</u> 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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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.А.Елесина

Дата 08.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Каша пшениная молочная №182	150	200
Масло сливочное (порциями) №6	5	5
Хлеб пшеничный	30	30
Компот из с/фр. №376	150	180
<u>2 завтрак</u>	100	100
Сок яблочный №399		
<u>Обед</u> 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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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.Плесина

Дата 11.11.2024



	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Каша молочная вязкая геркулесовая. №168	150	200
Кофейный напиток с молоком. №395	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный.	30	30
<u>2 завтрак</u> Фрукты свежие (Яблоко)№368	100	100
<u>Обед</u>		
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
<u>Уплотненный полдник</u>		
Омлет на натуральном молоке №216	80	100
Булочка ванильная №450	50	50
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с сахаром №392	150	190
белки	41,83	54,0
жиры	45,06	54,6
углеводы	192,05	247,2
калорийность	1364,4	1720,7

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



Н.Г.Елесина

Дата 12.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Суп молочный с макаронными изделиями №93	150	200
Бутерброд с сыром №3	45	45
Чай с сахаром №392	150	190
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный	100	100
<u>Обед</u>		
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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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 МК ДСОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.С.Елесина

Дата 13.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u> Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Чай с лимоном №393	180	180
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный №399	100	100
<u>Обед</u> 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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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. Плесина

Дата 14.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет.	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Каша жидкая молочная манная №185	150/5	200/5
Масло(порциями)№6	10	10
Чай с молоком №394	150	200
Хлеб пшеничный	40	30
<u>2 завтрак</u> Фрукты свежие (Яблоко) №368	100	100
<u>Обед</u> 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
<u>Уплотненный полдник</u>		
Капуста тушеная №354	110	150
Вафли	50	70
Суфле куриное №327	60	80
Компот из сушеных фруктов(изюм)№376	150	200
<i>белки</i>	52,6	48,67
<i>жиры</i>	50,8	43,9
<i>углеводы</i>	245,7	203
<i>калорийность</i>	1670,1	1824,2

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

Н.Н. Власина

Дата 15.11.2024



	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак 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
2 завтрак Сок яблочный №399	150	150
Обед 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
Уплотненный полдник 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.П.Елесина

Дата 18.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Каша вязкая молочная гречневая №185	150	200
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное №6	5	5
Чай с лимоном №393	180	180
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный №399	100	100
<u>Обед</u> 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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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>	40,9	51,7
<i>Жиры</i>	38,8	46,4
<i>углеводы</i>	247,7	269,2
<i>калорийность</i>	1522,8	1725,8

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

Дата 19.11.2024

	Выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак		
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло сливочное (порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	20	40
Какао с молоком №397	180	200
2 завтрак Фрукты свежие (Яблоко) №368)	100	100
Обед Суп картофельный с макаронными изделиями №82	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Птица, тушенная 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
Уплотненный полдник		
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.И.Елесина

Дата 20.11.2024



	Выход в гр.	
	1-3 лет	3 -7 лет
<u>Завтрак</u>		
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
<u>2 завтрак</u>		
Сок яблочный №399	100	100
<u>Обед</u>	150	200
Рассольник по-ленинградски №82		
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
<u>Уплотненный полдник</u>		
Макароны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Чай с сахаром №392	150	190
<i>белки</i>	37.32	52.74
<i>жиры</i>	47.9	58.74
<i>углеводы</i>	171.58	239.76
<i>калорийность</i>	1405	1882

Утверждаю
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки



Н.Н.Елесина

Дата 21.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Суп молочный с макаронными изделиями №93	150/2	200/2
Бутерброд с маслом №1	40/10	40/10
Чай с сахаром №392	150	190
<u>2 завтрак</u> Напиток кисломолочный «Снежок» №420	100	100
<u>Обед</u> 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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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

Утверждено
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки
Н.А.Елесина



Дата 22.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная молочная №182	150	200
Масло сливочное (порциями) №6	5	5
Хлеб пшеничный	30	30
Компот из с/фр. №376	150	180
<u>2 завтрак</u>	100	100
Сок яблочный №399		
<u>Обед</u> 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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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 МБДОУ д/с №3 г. Дубовки
 И. И. Плесина

Дата 25.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Каша молочная вязкая геркулесовая. №168	150	200
Кофейный напиток с молоком. №395	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный.	30	30
<u>2 завтрак</u> Фрукты свежие (Яблоко) №368	100	100
<u>Обед</u>		
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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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>	41,83	54,0
<i>жиры</i>	45,06	54,6
<i>углеводы</i>	192,05	247,2
<i>калорийность</i>	1364,4	1720,7

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

Евгения Н.Н. Елесина

Дата 26.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Суп молочный с макаронными изделиями №93	150	200
Бутерброд с сыром №3	45	45
Чай с сахаром №392	150	190
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный	100	100
<u>Обед</u>		
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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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

И.И.Елесина

Дата 27.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак Каши вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Чай с лимоном №393	180	180
2 завтрак Сок яблочный №399	100	100
Обед 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
Уплотненный полдник		
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
Н.Н. Елесина

Дата 28.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет.	3-7 лет
<u>Завтрак</u>		
Каша жидкая молочная манная №185	150/5	200/5
Масло(порциями)№6	10	10
Чай с молоком №394	150	200
Хлеб пшеничный	40	30
<u>2 завтрак</u> Фрукты свежие (Яблоко) №368	100	100
<u>Обед</u> 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
<u>Уплотненный полдник</u>		
Капуста тушеная №354	110	150
Вафли	50	70
Суфле куриное №327	60	80
Компот из сушеных фруктов(изюм)№376	150	200
<i>белки</i>	52,6	48,67
<i>жиры</i>	50,8	43,9
<i>углеводы</i>	245,7	203
<i>калорийность</i>	1670,1	1824,2

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

Н.А.Влесина

Дата 20.11.2024

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак 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
2 завтрак Сок яблочный №399	150	150
Обед 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
Уплотненный полдник 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