

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

Е.И.Иванов
Н.Н.Елесьина

Дата *03.03.25*

6 день	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
Белки	40,9	51,7
Жиры	38,8	46,4
углеводы	247,7	269,2
калорийность	1522,8	1725,8

утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3

Е.И.Иванова

Н.Н.Елесина

Дата 04.03.25

7 день	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
белки	38.5	56.6
жиры	44.3	65.1
углеводы	219	287.35
калорийность	1481.06	1973.2

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3

В.И.Иванов

Н.Н.Елесина

Документ

Дата

05.03.25

8 день	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
белки	37.32	52.74
жиры	47.9	58.74
углеводы	171.58	239.76
калорийность	1405	1882

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

Н.Н.Елесина

Дата

06.03.25

9 день	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 сухофруктов №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 №394	150	180
белки	44,1	60,8
жиры	48,9	59,6
углеводы	195,0	183,8
калорийность	1440,0	1524,3

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

Е.Н. Елесина
Н.Н. Елесина

Дата *07.03.15*

Выход в гр.

10 день

1-3 лет

3-7 лет

Завтрак

Каша пшенная молочная
№182

150

200

Масло сливочное
(порциями) №6

5

5

Хлеб пшеничный

30

30

Компот из сухофруктов.
№376

150

180

2 завтрак

Сок яблочный №399

100

100

Обед 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

Уплотненный полдник

Каша пшеничная вязкая с
маслом №182

155

205

Тефтели мясные №287

70

70

Хлеб пшеничный

20

30

Чай с лимоном №393

180

200

белки

41.84

58.52

жиры

54.61

66.8

углеводы

190.39

263.19

калорийность

1446.3

2075.1

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

Е.И.Елесина Н.Н.Елесина

Дата 10.03.2025

1 день	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.Н.Елесина

Дата 11.03.2025

2 день	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>	100	100
Сок яблочный №399		
<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, джема, варенья №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
белки	46,1	50,0
жиры	47,4	47,9
углеводы	140,9	221,7
калорийность	1178,0	1494,2

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Елисина Н.Н. Елисина

Дата 12.03.2025

3 день	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
Рыба припущенная №259	60	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
белки	29,1	39,4
жиры	24,6	30,5
углеводы	58,4	65,5
калорийность	1067,8	1355,0

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

Н.Н.Елесина

Дата 13.03.25

4 день	Выход в гр.	
	1-3 лет.	3-7 лет
Завтрак		
Каша жидкая молочная манная №185	150/5	200/5
Масло(порциями)№6	10	10
Чай с молоком №394	150	200
Хлеб пшеничный	40	30
2 завтрак Фрукты свежие (Яблоко) №368	100	100
Обед 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
Уплотненный полдник 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

С.И.Сидорова

Н.Н.Елесина

Дата 14.03.2025

5 день	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

Ф.И.О. Н.Н.Елесина

Дата 14.03.25

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
6 день		
<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
Белки	40,9	51,7
Жиры	38,8	46,4
углеводы	247,7	269,2
калорийность	1522,8	1725,8

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с №3

Н.Н.Елесина Н.Н.Елесина

Дата *18.03.25*

7 день	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
белки	38.5	56.6
жиры	44.3	65.1
углеводы	219	287.35
калорийность	1481.06	1973.2

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3

Е.И.Иванова

Н.Н.Елесина

Дата

19.03.25

8 день	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
белки	37.32	52.74
жиры	47.9	58.74
углеводы	171.58	239.76
калорийность	1405	1882

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

Н.Н.Елесина

Дата 20.03.25

9 день	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</u> 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 сухофруктов №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 №394	150	180
белки	44,1	60,8
жиры	48,9	59,6
углеводы	195,0	183,8
калорийность	1440,0	1524,3

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

Н.Н.Елесина

Дата 11.03.15

10 день	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 сухофруктов. №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
белки	41.84	58.52
жиры	54.61	66.8
углеводы	190.39	263.19
калорийность	1446.3	2075.1

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Е.И.Елесина Н.Н.Елесина

Дата 24.03.2025

1 день	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

И.Н.Елесина

Дата 25.03.2025

2 день	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>	100	100
Сок яблочный №399		
<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, джема, варенья №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
белки	46,1	50,0
жиры	47,4	47,9
углеводы	140,9	221,7
калорийность	1178,0	1494,2

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

С.И.Иванов

Н.Н.Елесина

Дата 26.03.2025

3 день	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
Рыба припущенная №259	60	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
белки	29,1	39,4
жиры	24,6	30,5
углеводы	58,4	65,5
калорийность	1067,8	1355,0

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

Е.Н.Елесина
Н.Н.Елесина

Дата 27.03.25

	Выход в гр.	
	1-3 лет.	3-7 лет
4 день		
<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
<u>белки</u>	52,6	48.67
<u>жиры</u>	50,8	43.9
<u>углеводы</u>	245,7	203
<u>калорийность</u>	1670,1	1824.2

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

Н.Н.Елесина

Дата 28.03.2025

5 день	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

Ф.И.О. Н.Н.Елсеина

Дата 31.03.25

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
6 день		
<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
Белки	40,9	51,7
Жиры	38,8	46,4
углеводы	247,7	269,2
калорийность	1522,8	1725,8