

Утверждаю **ООО «Славия»**
 Директор *[подпись]* **Озорова Ю.М.**



Согласовано **Заведующая МОУ**
детского сада № 3дс
[подпись]
 (Ф.И.О.)



МЕНЮ

на **20.10.** 202

День 11	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	рец
Завтрак для детей от 3 до 7 лет						
Суп молочный с крупой (рисовой)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,4	92,9	М
Бутерброд с маслом	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	
Итого:	405	9,9	14,1	48,1	382,2	
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Яблоки, фаршированные изюмом	110	0,7	0,5	31,9	137,0	М
Итого:	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Помидоры свежие	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТ
Суп картофельный на мясо-костном бульоне	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТ
Макаронник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТ
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	М
Хлеб пеклеванный	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого:	670	23,9	11,8	105,8	648,7	
Полдник для детей от 3 до 7 лет						
Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0,0	28,4	114,0	М
Булочка Ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	М
Итого:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин для детей от 3 до 7 лет						
Икра свекольная или морковная (морковная)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	
Котлета, рубленая из птицы с соусом сметанным с томатом	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТ
Пюре картофельное	150	3,1	4,6	21,4	143,9	М
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	М
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
Итого:	552	19,5	20,7	69,7	556,8	
Ужин 2 для детей от 3 до 7 лет						
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5	М
Итого:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого за 11 день:		63,3	55,4	319,8	2098,5	

Шеф-повар: *[подпись]*

Утверждаю ООО «Славия»
 Директор Озрокова Ю.М



Согласовано Заведующая МОУ
 детского сада № 345



МЕНЮ

на 21.10.2025 г.

День 12	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
Завтрак для детей от 3 до 7 лет						
Каша жидкая (геркулесовая)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК № 10
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 яблочный	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 курином бульоне	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК № 8'
Плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК № 6'
Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0,0	28,4	114,0	№ 383
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
Хлеб пеклеванный	50	3,3	0,4	21,2	102,0	-
Итого:	630	36,9	36,2	99,8	879,0	-
Полдник для детей от 3 до 7 лет						
Какао с молоком	200	3,9	3,3	16,5	112,6	№ 397
Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	-
Итого:	250	7,7	8,2	53,7	321,1	-
Ужин 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 № 7
Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,5	3,5	20,6	128,6	№ 125
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	16,7	15,4	69,5	506,6	-
Ужин 2 для детей от 3 до 7 лет						
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5	№ 401
Итого:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	-
Итого за 12 день:		80,6	76,0	323,1	2340,0	-

Шеф-повар: *С*

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



Согласовано Заведующая МОУ
 детского сада № *3дс*



МЕНЮ

на *22.10.* 2025г.

День 13	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту
Завтрак для детей от 3 до 7 лет						
Каша жидкая (пшеничная)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №
Чай с молоком или сливками	180	2,7	2,3	14,0	87,6	№ 39
Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	№ 2
Итого:	415	13,3	10,2	77,1	457,7	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 39
Итого:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Огурец свежий	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №
Суп с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №
Тефтели с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №
Капуста тушеная	130	2,9	4,9	12,5	106,9	№ 33
Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	№ 37
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-
Хлеб пеклеванный	50	3,3	0,4	21,2	102,0	-
Итого:	720	21,9	20,1	89,2	636,7	-
Полдник						
Булочка веснушка	50	4,0	3,0	29,6	160,9	№ 47
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,1	98,1	№ 39
Итого:	250	4,7	3,3	49,7	259,0	-
Ужин для детей от 3 до 7 лет						
Суфле из рыбы	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	№ 16
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	№ 39
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-
Итого:	450	18,1	10,7	67,7	447,1	-
Ужин 2						
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5	№ 40
Итого:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	-
Итого за 13 день:		64,1	48,9	310,3	1976,4	

Шеф-повар: *У*

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



Согласовано Заведующая МОУ
 детского сада № *3дс*
Молоткина Н.О.
 (подпись) (Ф.И.О.)



МЕНЮ

На *23.10.* 2025 г.

День 14	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
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 №
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	№ 39
Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
Итого:	420	17,9	24,0	26,9	400,7	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 39
Итого:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Помидоры свежие	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №
Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №
Голубцы ленивые	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	№ 37
Хлеб пеклеванный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
Итого:	660	20,0	17,4	71,0	533,3	-
Полдник для детей от 3 до 7 лет						
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0	9,8	39,4	№ 39
Булочка ванильная	50	4,0	3,9	28,9	167,3	№ 4
Итого:	250	4,1	3,9	38,7	206,7	-
Ужин для детей от 3 до 7 лет						
Икра свекольная или морковная (морковная)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	№ 5
Фрикадельки в соусе (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4	№ 2
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	№ 3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-
Итого:	490	20,4	20,4	78,2	600,9	-
Ужин 2 для детей от 3 до 7 лет						
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5	№ 6
Итого:		5,1	4,4	7,0	92,5	-
Итого за 14 день:		68,6	70,3	241,4	1917,5	

Шеф-повар:

У

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



Согласовано Заведующая МОУ
 детского сада № 3дс



МЕНЮ

на 24.10. 202

День 15	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ реп
Завтрак для детей от 3 до 7 лет						
Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	№
Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
Сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4	
Итого:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	№
Итого:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
Суп с крупой на курином бульоне	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК
Плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК
Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	№
Хлеб пеклеванный	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Полдник						
Булочка веснушка	50	4,0	3,0	29,6	160,9	№
Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	№
Итого:	250	7,0	5,5	45,2	258,2	
Ужин для детей от 3 до 7 лет						
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК
Рагу овощное (3 вариант)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	№
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	№
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
Итого:	452	17,3	21,3	53,5	493,7	
Ужин 2						
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5	№
Итого:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого за 15 день:		80,9	81,5	275,7	2192,4	

Шеф-повар:

4