

Примерное десятидневное меню на весеннее - летний период


С 1.05 по 1.10

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
З А В Т Р А К	1. Каша молочная манная со сливочным маслом 2. Печенье 3. Чай с сахаром.	1. Суп молочный гречневый со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом 2. Батон 3. Масло сливочное 4. Сыр 5. Чай с сахаром.	1. Каша молочная Дружба со сливочным маслом 2. Батон Повидло 3. Чай с сахаром.	1. Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная пшеничная со сливочным маслом 2. Печенье. 3. Чай с сахаром.	1. Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом 2. Батон Повидло 3. Чай с сахаром.	1. Суп молочный рисовый со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная сборная со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная пшеничная со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.
	2 завтрак Сок	2 завтрак Яблоко	2 завтрак Банан	2 завтрак Яблоко	2 завтрак Напиток шиповника	2 завтрак Сок	2 завтрак Яблоко	2 завтрак Апельсин	2 завтрак Напиток шиповника	2 завтрак Яблоко
	О Б Е Д	1. Горошек консервированный. 2. Борщ с капустой и картофелем на кур/б со сметаной. 3. Гуляш из отварного мяса кур. Каша рисовая. 4. Кисель. 5. Хлеб пшеничный пеклеваный.	1. Кукуруза консервированная 2. Суп полевой на кур/б. 3. Суфле яично - мясное 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный пеклеваный.	1. Помидоры свежие. 2. Суп с клецками на кур/б 3. Жаркое домашнему. 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный пеклеваный.	1. Огурцы свежие. 2. Суп овощ. на к/б 3. Котлета мясная Каша гречневая 4. Подлива 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный пеклеваный.	1. Помидоры свежие 2. Суп гороховый на кур/б. 3. Овощное рагу с отварным мясом курицы. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб пшеничный пеклеваный.	1. Горошек консервированный 2. Щи с картофелем и свежей капустой на кур/б 3. Макароны с отварным мясом кур 4. Кисель. 5. Хлеб пшеничный пеклеваный.	1. Кукуруза консервированная 2. Рассольник со сметаной на кур/б. 3. Тефтели гречневая из отварного мяса курицы 4. Сметанный соус, лук 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб пшеничный пеклеваный.	1. Огурцы свежие. 2. Суп харчо на кур/б. 3. Капуста тушеная с отварным мясом кур 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный пеклеваный.	1. Помидоры свежие. 2. Суп вермишелевый на к/б. 3. Биточек мясной 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный пеклеваный.
П О Л Д Н И К		1. Творожная запеканка со сметаной. 2. Какао с молоком	1. Оладьи из печени 2. Чай с сахаром. 3. Хлеб	1. Тефтели рыбная Томатный соус. 2. Хлеб. 3. Чай с сахаром.	1. Овощи тушеные 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный	1. Плетенка сладкая с повидлом 2. Снежок.	1. Сырники творожные со сметаной 2. Какао с молоком	1. Котлета рыбная тушеная капуста 2. Хлеб. 3. Чай с сахаром.	1. Омлет 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	1. Рожки с маслом сахаром сыром 2. Кисель. 3. Хлеб.

Меню
Возрастная категория 3-7 лет

Утверждаю: приказ №119-од от 28.04.2023
Заведующий
МКДОУ «Детский сад №4
«Якорь» г. Калача-на-Дону
И.В. Голованова
Меню
Возрастная категория 3-7 лет



Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Неделя первая День 1		Б	Ж	У	1800	Неделя первая День 1		Б	Ж	У	1400
Завтрак 8.20 Каша молочная манная со сливочным маслом Чай с сахаром. Печенье	180/5 200/10 20	7,33 2,7 1,5	9,59 0,98 2,36	27 16,7 14,98	225 84 83,4	Завтрак 8.10 Каша молочная манная со сливочным маслом Чай с сахаром. Печенье	150/5 180/10 20	5,9 0,13 1,5	8,5 0,01 2,36	21,2 1,81 14,98	186,7 60,15 83,4
Итого за завтрак	400	11,53	12,93	58,68	392,4	Итого за завтрак	350	7,53	10,87	37,99	330,25
2 завтрак 9.40 Сок.	100	0,5	—	13,7	56,0	2 завтрак 9.30 Сок.	100	0,5	—	13,7	56,0
Обед 11.35 Горошек консервированный Борщ с капустой и картофелем на кур/б со сметаной. Гуляш из отварного мяса кур Каша рисовая Кисель. Хлеб пшеничный, пеклеванный.	50 180/10 70 100/5 200 80 50	1,5 8,3 21,4 3,37 12,6 6,48 3,3	0,24 6,7 20,88 4,37 6,9 0,8 0,55	33,72 20 10,88 27,66 10,47 39,04 20,5	29 378 482,02 157,8 41,6 193,6 103	Обед 11.30 Горошек консервированный Борщ с капустой и картофелем на кур/б со сметаной. Гуляш из отварного мяса кур Каша рисовая Кисель. Хлеб пшеничный, пеклеванный	30 150/5 50 90 150 50 50	0,9 7,9 17,5 2,03 10 4,5 3,3	0,12 5,7 17,58 3,51 6 1,3 0,55	2,1 18,1 8,5 23,7 6,9 28,5 20,5	15 349 426,91 133,12 27,7 140 103
Итого за обед	730	56,95	40,44	162,27	1385,02	Итого за завтрак	570	46,13	34,76	108,3	1194,73
Полдник 15.15 Творожная запеканка со сметаной.	120/18	23,57	17,15	35,41	329,54	Полдник 15.10 Творожная запеканка со сметаной.	110/15	20,08	8,73	24,34	260,64
Какао с молоком	180	4,68	5,14	12,59	113	Какао с молоком	150	3,04	3,37	8,87	77
Итого за полдник	300	28,25	22,29	48	442,54	Итого за полдник	260	23,12	12,1	33,21	337,64
Итого за первый день:	1530	97,23	75,66	282,65	2275,96	Итого за первый день:	1280	77,28	57,73	193,2	1918,62
Шеф повар											
					Гуреева						

Меню
Возрастная категория 3-7 лет

Утверждено: приказ №119-од от 28.04.2023
Заведующий
МКДОУ «Детский сад №1»
Якоревский район, Калачинский с/пос.
г. Калачинск, Ц.В. Голованова
Меню
Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Неделя первая День 2					1800	Неделя первая День 2					1400
Завтрак 8.20 Суп молочный гречневый со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром.	180/5 30 5 200/10	8,38 2,7 0,035 2,7	10,2 0,98 3,9 0,98	28,85 16,7 0,05 16,7	236,51 84 35,4 84	Завтрак 8.10 Суп молочный гречневый со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром.	150/5 20 4 180/10	6,7 1,5 0,035 0,13	9,0 0,58 3,9 0,01	24,4 10,18 0,05 1,81	205 52,8 35,4 60,15
Итого за завтрак	415	13,8	16	62,3	439,9	Итого за завтрак	354	13,2	13,5	36,4	353,3
2 завтрак 9.40 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2 завтрак 9.30 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед 11.35 Кукуруза консервированная Суп полевой на кур/б Суфле яично-мясное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный, пеклеванный	50 180 130 200 30 50	1,39 7,55 20,78 0,5 2,7 3,30	0,4 11,52 20,9 0,01 1,1 0,55	5,9 19,08 4,52 24,3 17 20,5	33,7 212 256,87 107 84 103	Обед 11.30 Кукуруза консервированная Суп полевой на кур/б Суфле яично-мясное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный, пеклеванный	30 150 50 150 20 40	1,11 5,57 17,4 0,4 2,43 2,64	0,32 7,11 16,86 0,01 0,3 0,44	4,72 14,95 3,92 20 14,64 16,4	27 147,5 210,59 80 72,6 82,4
Итого за обед	640	36,22	34,48	91,3	796,57	Итого за обед	440	29,55	25,04	74,63	620,09
Полдник 15.15 Оладьи из печени Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	80 200/10 20	19,41 2,7 2,43	3,41 0,98 0,3	37,71 16,7 14,64	253,49 84 72,6	Полдник 15.10 Оладьи из печени Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	70 160/10 20	13,75 0,13 2,43	2,61 0,01 0,3	27,3 1,81 14,64	183,3 60,15 72,6
Итого за полдник	300	24,5	4,7	71,4	410,1	Итого за полдник	250	16,3	3	43,8	316
Итого за второй день:	1455	74,92	55,58	234,8	1693,57	Итого за второй день:	1144	59,45	42	164,63	1336,39
		Шеф повар				Гуреева					

Меню
Возрастная категория 3-7 лет

Утверждено: приказ №119-од от 28.04.2023
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №4
г.Яворск, г.Калачин-на-Дону
И.В.А. Гломина
Меню
Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Неделя первая День 3		Б	Ж	У	1800	Неделя первая День 3		Б	Ж	У	1400
Завтрак 8.20 Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом Батон Сливочное масло Сыр Чай с сахаром.	180/5 30 5 18 200/10	7,8 2,7 0,035 4,34 2,7	10,61 0,98 3,9 5,31 0,98	25,53 16,7 0,05 0,05 16,7	228,54 84 35,4 65,34 84	Завтрак 8.10 Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом Батон Сливочное масло Сыр Чай с сахаром.	150/5 20 4 15 180/10	5,8 1,5 0,003 3,62 0,13	9,3 0,58 3,9 4,42 0,01	19,4 10,18 0,05 0,04 1,81	183 52,8 35,4 54,45 60,15
Итого за завтрак	428	17,57	21,78	59,03	497,28	Итого за завтрак	365	11,05	18,21	31,48	385,8
2 завтрак 9.40 Банан	100	0,04	0,4	9,8	47,0	2 завтрак 9.30 Банан	100	0,04	0,04	9,8	47,0
Обед 11.35 Помидоры свежие. Суп картофельный с клецками на кур/б Жаркое по-домашнему. Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный, пеклеваный	50 180 130 200 30 50	0,55 7,25 13,86 0,5 2,7 3,3	0,1 9,88 14,83 0,01 1,1 0,55	1,9 27,07 24,92 24,3 17 20,5	11,5 227,73 289,72 107 84 103	Обед 11.30 Помидоры свежие. Суп картофельный с клецками на кур/б. Жаркое по-домашнему. Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный, пеклеваный	30 150 110 150 20 40	0,32 6,11 9,72 0,4 2,43 2,64	0,04 7,23 9,6 0,01 0,3 0,44	1,04 21,2 19,65 20 14,64 16,4	5,6 175,9 204,47 80 72,6 82,4
Итого за обед	640	28	26,4	116	823	Итого за обед	500	22	17,62	93	653,7
Полдник 15.15 Тефтеля рыбная Томатный соус Чай с сахаром Хлеб пшеничный.	100/20 200/10 20	11,75 2,7 2,43	4,55 0,98 0,3	34,12 16,7 14,64	222,98 84 72,6	Полдник 15.10 Тефтеля рыбная Томатный соус Чай с сахаром Хлеб пшеничный.	80/10 180/10 20	9,72 0,13 2,43	4,38 0,01 0,3	25,63 1,81 14,64	179,81 60,15 72,6
Итого за полдник	320	16,88	5,83	65,46	379,58	Итого за полдник	280	12,28	4,69	42,08	312,56
Итого за третий день:	1488	62,49	54,41	250,29	1746,86	Итого за третий день:	1245	45,37	40,56	176,36	1400
Шеф повар					Гуреева						

Утверждено: приказ №119-од от 28.04.2023

Зарегистрированный
МКОУ «Детский сад №4
«Якорек» г. Каменка-на-Дону
Ч.В. Голованова



Меню
Возрастная категория 3-7 лет

Меню
Возрастная категория 1-3

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Неделя первая День 4		Б	Ж	У	1800	Неделя первая День 4		Б	Ж	У	1400
Завтрак 8.20 Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	180/5	7,64	9,94	31,58	244,76	Завтрак 8.10 Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	150/5	6,6	5,38	29,02	190,04
Батон	30	2,7	0,98	16,7	84	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8
Повидло	18	0,07	11,7	0,05	45	Повидло	15	0,06	9,75	0,04	37,5
Чай с сахаром.	200/10	2,7	0,98	16,7	84	Чай с сахаром.	180/10	0,13	0,01	1,81	60,15
Итого завтрак	428	13,11	23,6	65,03	457,76	Итого завтрак	375	8,3	16	42	340,5
2 завтрак 9.40 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2 завтрак 9.30 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед 11.35 Огурцы свежие.	50	0,4	0,05	1,4	7,5	Обед 11.30 Огурцы свежие.	30	0,24	0,03	0,84	4,5
Суп овощной с картофелем на к/б	180	5,45	8,99	18,52	179,1	Суп овощной с картофелем на к/б	150	5	6,43	17,98	151,79
Котлета мясная.	70	15,28	12,08	13,57	250,19	Котлета мясная.	55	12,1	9,7	10,17	196,55
Каша гречневая	90	4,42	4,77	21,62	142	Каша гречневая	80	3,78	3,88	18,5	119
Подлива	20	1,13	0,11	11,25	66,3	Подлива	10	0,61	0,05	6,45	42,2
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,01	24,3	107	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,01	20	80
Хлеб пшеничный, пеклеванный.	50	4,5	1,3	28,5	140	Хлеб пшеничный, пеклеванный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8
	50	3,30	0,55	20,5	103		40	2,64	0,44	16,40	82,4
Итого обед	710	35	27,8	140	995	Итого обед	555	28	21	110	773
Полдник 15.15 Овощи тушеные	100/5	3,09	0,36	22,41	153,86	Полдник 15.10 Овощи тушеные	80/5	3,14	4,45	34,92	191,56
Чай с сахаром	200/10	2,7	0,98	16,7	84	Чай с сахаром	180/10	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	20	2,43	0,3	14,64	72,6	Хлеб пшеничный	20	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого за полдник	320	8,22	1,64	53,75	310,46	Итого за полдник	280	5,7	4,76	51,37	324,31
Итого за четвертый день:	1558	56,73	53,44	268,58	1810,22	Итого за четвертый день:	1310	42,4	42,16	213,17	1484,81

Шеф повар

Гуреева

Утверждено: приказ №119-од от 28.04.2023

Заведующий
МКОУ «Детский сад №4
«Якорь» г. Калтан-на-Оби
Н.В. Голованова

Меню

Меню
Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Неделя первая День 5					1800	Неделя первая День 5					1400
Завтрак 8.20 Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром.	180/5 30 5 200/10	6,61 2,7 0,035 0,17	9,53 0,98 3,9 0,01	29,3 16,7 0,05 2,41	228 84 35,4 80,2	Завтрак 8.10 Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром.	150/5 20 4 180/10	5,8 1,5 0,035 0,13	8,5 0,58 3,9 0,01	22,5 10,18 0,05 1,81	189 52,8 35,4 60,15
Итого за завтрак	415	9,5	14,42	48,46	427,6	Итого за завтрак	354	7,4	13	34,5	337,3
2 завтрак 9.40 Напиток шиповника	100	—	21,5	11	110	2 завтрак 9.30 Напиток шиповника	100	—	21,5	11	110
Обед 11.35 Помидоры свежие Суп гороховый на кур/б Овощное рагу с отварным мясом курицы. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, пеклеванная.	50 180 130 200 50 50	0,55 8,42 17,0 0,5 4,5 3,30	0,1 9,08 16,3 0,01 1,3 0,55	1,9 23,78 20,3 4,3 28,5 20,5	11,5 210 566 107 140 103	Обед 11.30 Помидоры свежие Суп гороховый на кур/б Овощное рагу с отварным мясом курицы. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, пеклеванная.	30 150 110 150 40 40	0,32 7,32 13,67 0,4 3,24 2,64	0,04 6,55 12,5 0,01 0,4 0,44	1,4 20,15 15,18 20 19,52 16,4	5,6 169 518 80 96,8 82,4
Итого за обед	660	34,27	27,34	72,66	1137,5	Итого за обед	520	27,59	19,94	92,65	951,8
Полдник 15.15 Плетенка сладкая с повидлом	100	9,73	9,3	52,88	352,5	Полдник 15.10 Плетенка сладкая с повидлом	80	7,79	7,81	44,96	298,92
Снежок	200	6	0,1	7,6	60	Снежок	170	4,5	0,076	5,7	45
Итого за полдник	300	15,73	9,4	60,48	412,5	Итого за полдник	250	12,29	7,89	50,66	343,92
Итого за пятый день:	1475	59,5	73	192,6	2087,6	Итого за пятый день:	1224	47,28	62,33	188,81	1743,02
Шеф повар					Гуреева						

Утверждаю: приказ №119-од от 28.04.2023

Заведующий
МКДОУ «Детский сад №4
«Якорек» г. Калача-на-Дону
И.В. Голованова



Меню
Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Неделя вторая День 1		Б	Ж	У	1800	Неделя вторая День 1		Б	Ж	У	1400
Завтрак 8.20 Каша молочная пшеничная со сливочным маслом Печенье. Чай с сахаром.	180/5 20 200/10	7,55 1,5 0,17	9,64 2,36 0,01	25,79 14,98 2,41	221,77 83,4 80,2	Завтрак 8.10 Каша молочная пшеничная со сливочным маслом Печенье. Чай с сахаром	150/5 20 180/10	5,9 1,5 0,13	8,6 2,36 0,01	21,4 14,98 1,81	185 83,4 60,1
Итого за завтрак	400	9,22	12,01	43,18	385,37	Итого за завтрак	350	7,53	10,97	38,19	328,5
2 завтрак 9.40 Сок	100	0,5	—	13,7	56	2 завтрак 9.30 Сок	100	0,5	—	13,7	56
Обед 11.35 Горошек консервированный Щи с картофелем и свежей капустой на кур/б. Макароны с отварным мясом кур Кисель. Хлеб пшеничный, пеклеванный.	50 180 130 200 80 50	1,5 6,17 19,55 12,6 6,48 3,30	0,24 6,1 17,23 6,9 0,8 0,55	33,72 18,42 28,63 10,47 39,04 20,5	29 155,5 336,57 41,6 193,6 103	Обед 11.30 Горошек консервированный Щи с картофелем и свежей капустой на кур/б. Макароны с отварным мясом кур Кисель. Хлеб пшеничный, пеклеванный .	30 150 110 150 50 50	0,9 5,31 15,65 10 4,5 3,30	0,12 5,94 13,45 6 1,3 0,55	2,1 15,76 25,59 6,9 28,5 20,5	15 139,74 270,31 27,7 140 103
Итого за обед	690	49,6	31,82	150,78	859,27	Итого за обед	540	39,66	27,36	99,35	695,75
Полдник 15.15 Сырники творожные со сметаной	120	23,57	17,15	35,41	239,54	Полдник 15.10 Сырники творожные со сметаной	100	20,08	8,73	24,34	260,64
Какао с молоком	200	4,68	5,14	12,59	113	Какао с молоком	180	3,04	3,37	8,87	77
Итого за полдник	320	28,25	22,29	48	352,54	Итого за полдник	280	23,12	12,1	33,21	337,64
Итого за первый день:	1510	87,57	66,12	255,66	1653,18	Итого за первый день:	1270	70,81	70,81	184,45	1417,89
Шеф повар					Гуреева						

Утверждено: приказ №119-од от 28.04.2023

Заведующий
МКДОУ «Детский сад №4
«Якорек» г. Калача-на-Дону
П.В. Головинова

Меню
Возрастная категория 1-3

Меню
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценност (ккал)	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценност (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Неделя вторая День 2		Б	Ж	У	1800	Неделя вторая День 2		Б	Ж	У	1400
Завтрак 8.25 Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом Батон Повидло Чай с сахаром	180/5 30 18 200/10	6,61 2,7 0,07 2,7	9,53 0,98 11,7 0,98	29,3 16,7 0,05 16,7	228 84 45 84	Завтрак 8.10 Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом Батон Повидло Чай с сахаром.	150/5 20 15 180/10	5,8 2,7 0,06 0,13	8,5 0,98 9,75 0,01	22,5 16,7 0,04 1,81	189 84 37,5 60,15
Итого за завтрак	428	12,08	23,19	62,75	441	Итого за завтрак	365	8,7	19,24	41,05	370,65
2 завтрак 9.45 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2 завтрак 9.30 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед 11.35 Кукуруза консервированная Рассольник на кур/б со сметаной Тефтеля гречневая из мяса курицы Сметанный соус, лук Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, пеклеванный.	50 180/10 100 30 200 30 50	1,39 5,72 14,02 1,16 0,5 2,7 3,3	0,4 10,6 13,36 2,47 0,01 1,1 0,55	5,9 20,23 19,97 8,9 24,3 17 20,5	33,7 199,56 251,8 79 107 84 103	Обед 11.30 Кукуруза консервированная Рассольник на кур/б со сметаной Тефтеля гречневая из мяса курицы Сметанный соус, лук Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, пеклеванный.	40 150/5 90 20 150 20 40	1,11 4,6 10,5 5,45 0,4 2,43 2,64	0,32 7,03 9,55 1,45 0,01 0,3 0,44	4,72 15,65 16,86 6,38 20 14,64 16,4	27 221,33 195,3 80 84 72,6 82,4
Итого за обед	640	28,79	28,49	116,8	858,06	Итого за обед	510	27,13	19,1	94,65	762,63
Полдник 15.15 Котлета рыбная Тушеная капуста	50 50	9,18 1,69	1,32 3,7	9,17 10,73	100,78 102,89	Полдник 15.10 Котлета рыбная Тушеная капуста	40 40	8,05 1,39	1,22 2,97	5,76 7,16	76,52 70,75
Хлеб	20	2,43	0,3	14,64	72,6	Хлеб	20	2,43	0,3	14,64	72,6
Чай с сахаром.	200	2,7	0,98	16,7	84	Чай с сахаром.	150	0,13	0,01	1,81	60,15
Итого за полдник	320	16	8,14	51,24	360,27	Итого за полдник	250	12	4,5	29,37	280,02
Итого за второй день:	1488	57,27	60,22	240,59	1706,33	Итого за второй день:	1225	48,23	43,24	174,87	1460,3
Шеф повар					Гуреева						



Утверждаю:
Заведующий
М.С. Дубинина
Детский сад №4
«Якорь» г. Калининград
И.В. Колопанова
Приказ №119 от 28.04.2023

Меню
Возрастная категория 3-7 лет

Меню
Возрастная категория 1-3

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Неделя вторая День 3					1800	Неделя вторая День 3					1400
Завтрак 8.20						Завтрак 8.10					
Суп молочный рисовый со сливочным маслом	180/5	6,3	9,56	33,04	244,34	Суп молочный рисовый со сливочным маслом	150/5	5,2	9	13	204
Батон	30	2,7	0,98	16,7	84	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8
Сливочное масло.	5	0,035	3,9	0,05	35,4	Сливочное масло.	4	0,035	3,9	0,05	35,4
Чай с сахаром.	200/10	2,7	0,98	16,7	84	Чай с сахаром.	150/10	0,13	0,01	1,81	60,15
Итого за завтрак415		11,7	15,4	66,4	447,7	Итого за завтрак354		6,8	13,4	25	352,3
2 завтрак 9.40						2 завтрак 9.30					
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,0	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,0
Обед 11.35						Обед 11.30					
Огурцы свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	Огурцы свежие	30	0,32	0,04	1,4	5,6
Суп харчо на кур/б	180	8,39	9,03	33,73	461,91	Суп харчо на кур/б	150	10,6	4,7	26,03	406,08
Капуста тушеная с отварным мясом кур	130	13,29	16,91	8,74	239,14	Капуста тушеная с отварным мясом кур	110	9,41	11,28	7,01	166,24
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,01	24,3	107	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,01	20	80
Хлеб пшеничный, пеклеванный.	30	2,7	1,1	17	84	Хлеб пшеничный, пеклеванный.	20	2,43	0,3	14,64	72,6
	50	3,3	0,55	20,5	103		40	2,64	0,44	16,4	82,4
Итого за обед640		28,73	27,7	106,17	1006,55	Итого за обед500		25,8	16,77	85,48	812,92
Полдник 15.15						Полдник 15.10					
Омлет	110	5,7	7,7	2,6	103	Омлет	90	5,2	7,1	1,6	91,8
Чай с сахаром	200/10	4,2	4,8	17,06	125	Чай с сахаром	150/10	2,8	3,2	14,7	96
Хлеб	20	2,43	0,3	14,64	72,6	Хлеб	20	2,43	0,3	14,64	72,6
Итого за полдник330		12,33	12,8	34,3	300,6	Итого за полдник260		10,43	10,6	30,94	260,4
Итого за третий день:		1485	53,66	56,1	1790,85	Итого за третий день:		1214	43,93	40,97	149,52
Шеф повар		Гуреева									



Меню Возрастная категория 3-7 лет					Меню Возрастная категория 1-3						
Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в (ккал)	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Неделя вторая День 4		Б	Ж	У	1800	Неделя вторая День 4		Б	Ж	У	1400
Завтрак 8.25 Каша молочная сборная со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром.	180/5 30 5 200/10	7,52 2,7 0,35 2,7	10,09 0,98 3,9 0,98	26,15 16,7 0,05 16,7	225,86 84 35,4 84	Завтрак 8.10 Каша молочная сборная со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром.	150/5 20 4 180/10	5,8 2,7 0,35 0,13	9,0 0,98 3,9 0,01	20,4 16,7 0,05 1,81	185 84 35,4 60,15
Итого:	415	13,27	15,95	59,6	429,26	Итого:364		8,98	13,89	38,96	364,55
2 завтрак 9.45 Напиток шиповника	100	—	21,5	11	110	2 завтрак 9.45 Напиток шиповника	100	—	21,5	11	110
Обед 11.35 Помидоры свежие. Суп вермишелевый на к/б Биточек мясной Картофельное пюре. Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный, пеклеваный.	50 180 70 130 200 30 50	0,55 3,41 15,28 4,05 0,5 2,7 3,68	0,1 9,25 12,08 5,2 0,01 1,1 0,83	1,9 18,85 13,57 25,13 24,3 17 11,22	11,5 172,48 250,19 163,34 107 84 104	Обед 11.30 Помидоры свежие. Суп вермишелевый на к/б Биточек мясной Картофельное пюре. Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный, пеклеваный.	30 150 55 110 150 30 50	0,32 2,82 12,1 2,8 0,4 2,7 3,68	0,04 7,43 9,7 4,03 0,01 1,1 0,83	1,4 15,39 10,17 19,62 20 17 11,22	5,6 139,79 196,55 115,04 80 84 104
Итого:710		30,17	28,57	111,97	892,51	Итого:	575	24,82	23,14	94,8	724,98
Полдник 15.15 Рожки с маслом сахаром сыром Кисель.	100 200	5,89 12,6	7,31 6,9	39,4 10,47	247 41,6	Полдник 15.10 Рожки с маслом сахаром сыром Кисель.	90 150	4,24 10	5,85 6	34,92 6,9	209 27,7
Итого за полдник300		18,49	14,21	49,87	288,6	Итого за полдник	250	14,24	11,85	41,82	236,7
Итого за четвертый день:	1525	61,93	80,23	232,44	1720,37	Итого за четвертый день:	1289	48,04	70,38	186,58	1436,23
Шеф повар	Гуреева										



Утверждаю:
Заведующий
МКОУ «Детский сад №4
«Якорек» г. Капача на Дону
И.В. Давидова
принят №119 от 28.04.2023

Меню Возрастная категория 3-7 лет						Меню Возрастная категория 1-3					
Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценност (ккал)	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценност (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Неделя вторая День 5						Неделя вторая День 5					
Завтрак 8.25						Завтрак 8.10					
Каша молочная пшеница со сливочным маслом	180/5	6,1	6,1	23,39	172,73	Каша молочная пшеница со сливочным маслом	150/5	5,1	5,1	19,49	143,94
Батон	30	2,7	0,98	16,7	84	Батон	20	2,7	0,98	16,7	84
Сливочное масло	5	0,035	3,9	0,05	35,4	Сливочное масло	4	0,035	3,9	0,05	35,4
Чай с сахаром.	200/10	2,7	0,98	16,7	84	Чай с сахаром	180/10	0,13	0,01	1,81	60,15
Итого:	415	11,53	12	56,84	376,13	Итого:	354	8	10	38	323,5
2 завтрак 9.45						2 завтрак 9.45					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед 11.40						Обед 11.30					
Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,4	7,5	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,84	4,5
Суп весенний на кур/б	180	7,55	11,52	19,08	212	Суп весенний на кур/б	150	5,57	7,11	14,95	147,5
Запеканка рисовая с печенью подлива	130	19,55	17,23	28,63	336,57	Запеканка рисовая с печенью подлива	110	15,65	13,45	25,59	270,31
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,01	24,3	107	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,01	20	80
Хлеб пшеничный, пеклеванный.	50	4,5	1,3	28,5	140	Хлеб пшеничный, пеклеванный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8
	50	3,3	0,55	20,5	103		40	2,64	0,44	16,4	82,4
Итого:	660	35,8	30,66	122,41	692,07	Итого:	520	27,74	21,44	97,3	681,51
Полдник 15.20						Полдник 15.10					
Булочка домашняя	100	7,94	9,83	41,05	288,76	Булочка домашняя	80	5,92	8,87	37,75	252,41
Снежок.	200	6	0,1	7,6	60	Снежок.	180	4,5	0,075	5,7	45
Итого:	300	14	10	48,65	348,76	Итого:	260	14,4	6,3	31	247
Итого за пятый день:	1475	61,73	53,06	237,7	1464	Итого за пятый день:	1234	50,54	38,14	176,1	1300
Шеф повар	Гуреева										

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763341

Владелец Голованова Наталья Васильевна

Действителен с 12.02.2023 по 12.02.2024