

октябрь-декабрь 2023

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 2			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
		0	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	130	№298
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	75	№36
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный полдник		0	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	№212
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	№479
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	№368
	Итого за 2 день:	белки-42,25 жиры-47,66 углеводы-203,52 к/кал.-1400,74	1500

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 1			
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАГЛОМ И САХАРОМ	150	ТТК-
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	75	№288
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	130	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
		0	
Ужин	ОВОЩНОЕ РАГУ	130	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
Итого за 1 день:	белки-42,38 жиры-47,06 углеводы-203 к/кал.-1400,07	1775	

октябрь-декабрь 2023

1-3г. 109,60р

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	№
			рецепту
День 4			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
		0	
Обед	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	№80
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	№282
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	25	№355
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ	130	№133
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	№394
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	№458
Итого за 4 день:	белки-42,68 жиры-46,9 углеводы-203,19 к/кал.-1400,33	1645	

октябрь-декабрь 2023

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецепту
День 3			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	№166
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	№81
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60	425-9
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	№330
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	№213
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	№45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
		0	
Ужин	ФРУКТЫ /яблоки/	50	сб.20
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
Итого за 3 день:	белки-42,72 жиры-47 углеводы-203,17 к/кал-1400,57	1710	

октябрь-декабрь 2023

1-3г. 109,60

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 6			
Завтрак	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	155	№207
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	180	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	110	№302
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	№20
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный		0	
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	150	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Ужин		0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	№459
Итого за 6 день:	белки-42,04 жиры-47 углеводы-203,49 к/кал.-1400,28	1695	

октябрь-декабрь 2023

1-3г. 109,60

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 5			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	№168
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
		0	
ОБЕД	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	№72
	ПЮФ С КУРИЦЕЙ	130	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ЗРАЗА РЫБНАЯ	100	№265
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50	№454
Итого за 5 день:	белки-42,59 жиры-47,6 углеводы-203,05 к/кал.-1400,7	1660	

октябрь-декабрь 2023

1-3г.

109,601

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	№ рецепту
День 8			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	№82
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	75	№286
	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	110	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
			0
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ №354	110	№231
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	№368
Итого за 8 день:	белки-42,59 жиры-47,62 углеводы-203,46 к/кал.-1400	1665	

октябрь-декабрь 2023

1-3г.

109

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	№ рецепту
День 7			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ	150	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	25	№355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ 355	85	№255
	КАША ПШЕННАЯ	110	№314
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	№460
Итого за 7 день:	белки-42,48 жиры-47,62 углеводы-203,41 к/кал.-1400,56	1790	

октябрь-декабрь 2023

1-3г.

103,60г

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 10			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	№212
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	№479
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
Обед		0	
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ	130	ТТК-96
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	сб.201г.
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ	100	№447
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	10	сб.201г.
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№383
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	№368
Итого за 10 день:	белки-42,8 жиры-47,55 углеводы-203,93 к/кал.-1400,61	1685	

16770 белки

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПина 2.3/2.4.3590-20
Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд
и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.

октябрь-декабрь 2023

1-3г.

109,6

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 9			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	№94
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	0	
		100	№399
Обед		0	
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	№57
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный полдник	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	№449
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
Ужин		0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	№368
Итого за 9 день:	белки-42,5 жиры-47 углеводы-203,76 к/кал.-1400,86	1620	