

октябрь-декабрь 2023г. 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
День 2			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	№3
		0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
		0	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	150	№298
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	№36
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
			0
Уплотненный полдник		0	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	№212
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	№479
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
		0	
		200	№392
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	50	сб,2011
	ФРУКТЫ /яблоки/		
Итого за 2 день:	белки-54,83 жиры-59,81 углеводы-260,17 к/кал.-1800,15	1665	

конкурсное меню

октябрь-декабрь 2023г. 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
День 1			
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	ТТ
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№3
		0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№6
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	№2
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	№3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№3
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	150	№2
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№3
		0	
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	№1
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№3
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	
Итого за 1 день:	белки-54,15 жиры-60 углеводы-261,09 к/кал-1800,63	1940	

октябрь-декабрь 2023г. 3-7лет 1244

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
День			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
II Завтрак		0	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
Обед		0	0
	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	№80
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	№282
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	№355
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный полдник		0	
			№133-
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ	150	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	№394
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	№458
Итого за 4 день:	белки-54,6 жиры-60,41 углеводы-261,33 к/кал.-1800,7	1800	

октябрь-декабрь 2023г. 3-7лет 12

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рец уп
День 3			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	№1
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№39
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
II Завтрак		0	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№37
Обед		0	
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№81
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	80	96г
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	№33
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№37
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	№21
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	№45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№39
		0	
Ужин	ФРУКТЫ /яблоки/	50	сб.20
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№39
Итого за 3 день:	белки-54,95 жиры-60,69 углеводы-261,89 к/кал-1800,42	1890	

октябрь-декабрь 2023г. 3-7 лет 124,45

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
День 6			
Завтрак	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	205	№207
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	200	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	№302
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	№20
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	№459
Итого за 6 день:	белки-54,63 жиры-60,27 углеводы-261,85 к/кал.-1800,17	1905	

октябрь-декабрь 2023г. 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
День 5			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	№1
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	№3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№3
		0	
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	№7
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	165	№3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№3
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ЗРАЗА РЫБНАЯ	150	№2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	№3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№3
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50	№4
Итого за 5 день:	белки-54,29 жиры-60,33 углеводы-261,66 к/кал.-1800,55	1895	

октябрь-декабрь 2023г. 3-7 лет 12443

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
День 8			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
		0	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№82
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	№286
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
			0
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ №354	135	№231
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	сб.2011
Итого за 8 день:	белки-54,51 жиры-60,26 углеводы-261,54 к/кал.-1800,36	1875	

октябрь-декабрь 2023г. 3-7 лет 12443

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
День 7			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№82
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70	№317
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	№317
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №355	90	№231
	КАША ПШЕННАЯ	130	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	№46
Итого за 7 день:	белки-54,09 жиры-60,82 углеводы-261,04 к/кал.-1800,18	1900	

октябрь-декабрь 2023г. 3-7 лет 124,45

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
День 10			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	17	№212
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	№479
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ	160	ТТК-96
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	сб.2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ	100	№447
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	сб.2011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	№383
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	№368
Итого за 10 день:	белки-54,79 жиры-60,04 углеводы-261,32 к/кал.-1800,61	1857	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	белки-545,6 жиры-603,2 углеводы-2613,8 к/кал.-18004,1
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	белки-54,5 жиры-60,3 углеводы-261,3 к/кал.-1800,4
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиНа 2.3/2.4.3590-20	белки-54 жиры-60 углеводы-261 к/кал.-1800

Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.

октябрь-декабрь 2023г. 3-7 лет 124,45

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рец
День 9			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	№94
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№3
		0	
ОБЕД	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№5
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	110	№3
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	№3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№3
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный полдник	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	№4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№3
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№3
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	№3
Итого за 9 день:	белки -54,74 жиры-60,53 углеводы-261,9 к/кал.-1800,34	1800	