



«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ «Детский сад №3 п. Теплое»
Тепло-Огаревского района Тульской области

Ю.В. Горшкова

20 ноября 2023г.

Примерное двухнедельное меню МКДОУ «Детский сад №3 п. Теплое»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №3 П.ТЕПЛОЕ"**, Горшкова Юлия Викторовна,
заведующая

20.11.23 12:49
(MSK)

Сертификат A64C2FDB9F6F0B4AA3B1D7ACC7FB1EB3

| <u>День 1</u> Название блюда | Масса (г) | | | | | | Химический состав | | | | | | Калорийность (ккал) | |
|---|---------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------------|----------------|
| | Наименование продуктов | брутто ясли | брутто сад | нетто ясли | нетто сад | выход ясли | выход сад | белки ясли | белки сад | жиры ясли | жиры сад | углево ды ясли | углево ды сад | ясли |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Каши гречневая рассыпчатая с сл маслом, с сахаром | | | | | 130 | 150 | 6.33 | 7.60 | 5.65 | 6.80 | 31.10 | 37.30 | 204.90 | 245.90 |
| Какао с молоком | | | | | 180 | 200 | 3.17 | 3.52 | 3.35 | 3.72 | 22.94 | 25.49 | 130.68 | 145.20 |
| Батон нарезной / масло сливочное | | | | | 25/5 | 30/10 | 3.30 | 4.00 | 7.40 | 8.90 | 18.30 | 22.00 | 127.50 | 153.00 |
| <u>Завтрак №2</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок грушевый | | | | | 150 | 180 | 0.75 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 15.15 | 18.18 | 64.01 | 76.81 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | | | | | 40 | 60 | 0.30 | 0.45 | 2.43 | 3.65 | 0.95 | 1.42 | 26.91 | 40.38 |
| Суп гороховый с мясом птицы | | | | | 150 | 250 | 3.29 | 5.49 | 3.07 | 5.27 | 9.79 | 16.32 | 81.00 | 135.00 |
| Котлеты мясные | | | | | 65 | 75 | 8.93 | 11.92 | 6.74 | 8.80 | 8.97 | 11.64 | 132.00 | 173.00 |
| Макароны отварные с сл. маслом | | | | | 120 | 150 | 4.58 | 5.68 | 3.52 | 4.36 | 21.98 | 27.25 | 137.90 | 171.00 |
| Компот из свежих(замороженных ягод) | | | | | 180 | 200 | 0.16 | 0.19 | 0.03 | 0.04 | 13.51 | 16.21 | 54.94 | 65.93 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 30 | 40 | 1.84 | 2.45 | 1.31 | 1.74 | 5.66 | 7.55 | 10.97 | 14.62 |
| Батон нарезной | | | | | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | | | | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.50 | 6.00 | 7.20 | 75.00 | 90.00 |
| Батон нарезной | | | | | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Пшеничный пудинг | | | | | 150 | 180 | 56.80 | 59.08 | 32.10 | 37.13 | 43.20 | 48.70 | 300.54 | 330.12 |
| Напиток из шиповника | | | | | 180 | 200 | 0.61 | 0.67 | 0.25 | 0.27 | 18.67 | 20.74 | 79.00 | 87.00 |
| <u>Итого за день</u> | | | | | | | <u>100.01</u> | <u>113.97</u> | <u>71.78</u> | <u>87.78</u> | <u>254.78</u> | <u>306.26</u> | <u>1621.85</u> | <u>1963.76</u> |
| <u>День 2</u> | Масса (г) | | | | | | Химический состав | | | | | | Калорийность (ккал) | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №3 П.ТЕПЛОЕ", Горшкова Юлия Викторовна,
заведующая

20.11.23 12:49
(MSK)

Сертификат A64C2FDB9F6F0B4AA3B1D7ACC7FB1EB3

| Название блюда Наименование продуктов | брутто о ясли | брутто о сад | нетто о ясли | нетто о сад | выход ясли | выход сад | белки ясли | белки сад | жиры ясли | жиры сад | углево ды ясли | углево ды сад | ясли | сад |
|--|------------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная | | | | | 150 | 200 | 5.32 | 6.23 | 8.64 | 10.2 | 23.34 | 27.28 | 191.72 | 224.98 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | 180 | 200 | 3.73 | 4.31 | 4.16 | 4.80 | 16.51 | 20.53 | 116.51 | 140.16 |
| Батон нарезной / масло сливочное | | | | | 25/5 | 30/10 | 3.30 | 4.00 | 7.40 | 8.90 | 18.30 | 22.00 | 127.50 | 153.00 |
| <u>Завтрак №2</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Бананы | | | | | 100 | 100 | 1.50 | 1.50 | 0.50 | 0.50 | 21.00 | 21.00 | 95.00 | 95.00 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидор с луком | | | | | 40 | 60 | 0.43 | 0.65 | 3.04 | 4.07 | 1.66 | 2.47 | 36.43 | 50.20 |
| Борщ со сметаной на мясном бульоне | | | | | 150 | 250 | 1.09 | 1.81 | 2.95 | 4.91 | 7.64 | 12.74 | 61.50 | 102.50 |
| Бефстроганов из печени | | | | | 80 | 100 | 13.60 | 15.47 | 5.83 | 8.30 | 2.93 | 4.24 | 118.39 | 153.34 |
| Каша перловая рассыпчатая | | | | | 130 | 150 | 3.60 | 4.50 | 4.60 | 5.30 | 29.20 | 36.60 | 167.00 | 206.90 |
| Напиток из шиповника | | | | | 180 | 200 | 0.61 | 0.67 | 0.25 | 0.27 | 18.67 | 20.74 | 79.00 | 87.00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 30 | 40 | 1.84 | 2.45 | 1.31 | 1.74 | 5.66 | 7.55 | 10.97 | 14.62 |
| Батон нарезной | | | | | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | | | | | 180 | 200 | 3.17 | 3.52 | 3.35 | 3.72 | 22.94 | 25.49 | 130.68 | 145.20 |
| Пряник | | | | | 20 | 20 | 1.18 | 1.80 | 1.90 | 2.30 | 14.20 | 17.00 | 83.30 | 100.00 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | | | | | 85 | 105 | 7.52 | 9.28 | 13.46 | 18.03 | 1.57 | 1.86 | 157.00 | 193.00 |
| Кисель | | | | | 180 | 200 | 1.02 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | 21.77 | 29.02 | 91.14 | 121.52 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 30 | 40 | 1.84 | 2.45 | 1.31 | 1.74 | 5.66 | 7.55 | 10.97 | 14.62 |
| <u>Итого за день</u> | | | | | | | <u>52.55</u> | <u>63.40</u> | <u>59.79</u> | <u>76.08</u> | <u>230.33</u> | <u>279.20</u> | <u>1575.36</u> | <u>1919.94</u> |
| <u>День 3</u> | | | | | | | | | | | | | Калорийность (ккал) | |
| Название блюда Наименование продуктов | Масса (г) | | | | | | Химический состав | | | | | | | |
| | брутто о ясли | брутто о сад | нетто о ясли | нетто о сад | выход ясли | выход сад | белки ясли | белки сад | жиры ясли | жиры сад | углево ды ясли | углево ды сад | ясли | сад |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №3 П.ТЕПЛОЕ", Горшкова Юлия Викторовна,
заведующая

20.11.23 12:49
(MSK)

Сертификат A64C2FDB9F6F0B4AA3B1D7ACC7FB1EB3

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4.39 | 5.85 | 4.36 | 5.81 | 14.99 | 19.99 | 116.25 | 155.00 |
| Напиток из цикория с молоком | 180 | 200 | 3.60 | 4.80 | 3.60 | 4.80 | 16.47 | 21.96 | 110.88 | 147.84 |
| Батон нарезной / масло сливочное | 25/5 | 30/10 | 3.38 | 4.56 | 2.92 | 4.95 | 24.28 | 33.13 | 137.05 | 195.50 |

Завт рак №2

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Сок яблочный | 150 | 180 | 0.75 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 15.15 | 18.18 | 64.00 | 76.00 |
|--------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

О бед

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 40 | 60 | 0.38 | 0.57 | 2.45 | 3.68 | 1.23 | 1.84 | 28.56 | 42.84 |
| Суп с рыбными консервами | 150 | 200 | 5.16 | 6.88 | 5.04 | 6.72 | 8.60 | 11.47 | 100.35 | 133.80 |
| Плов из отварной птицы | 160 | 210 | 10.03 | 13.16 | 10.00 | 13.12 | 27.76 | 36.43 | 237.45 | 311.65 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0.04 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 22.28 | 24.76 | 84.78 | 94.20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 1.84 | 2.45 | 1.31 | 1.74 | 5.66 | 7.55 | 10.97 | 14.62 |
| Батон нарезной | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 |

Пол дник

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|
| Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.50 | 6.00 | 7.20 | 75.00 | 90.00 |
| Печень | 30 | 30 | 2.25 | 2.25 | 2.94 | 2.94 | 22.32 | 22.32 | 125.10 | 125.10 |

У жин

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Маннй пудинг | 150 | 150 | 56.80 | 56.80 | 32.10 | 32.10 | 43.20 | 43.20 | 300.54 | 300.54 |
| Напиток из шиповника | 180 | 200 | 0.61 | 0.67 | 0.25 | 0.27 | 18.67 | 20.74 | 79.00 | 87.00 |
| <u>Итого за день</u> | | | <u>96.38</u> | <u>107.55</u> | <u>69.81</u> | <u>81.93</u> | <u>245.89</u> | <u>291.90</u> | <u>1568.18</u> | <u>1891.99</u> |

| <u>День 4</u> Название блюда | Масса (г) | | | | | | Химический состав | | | | | | Калорийнос ть (ккал) | |
|---|------------------|----------------|-------------------|------------------|---------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|------------------|---------------------------------|-----|
| | брутт о ясли | брут то сад | нетт о ясли | нетт о сад | выход ясли | выход сад | белки ясли | белки сад | жиры ясли | жиры сад | углево ды ясли | углево ды сад | ясли | сад |

Зав трак

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Каши геркулесовая молочная | 150 | 200 | 5.87 | 7.00 | 9.51 | 11.28 | 20.16 | 24.61 | 188.76 | 226.83 |
| Какао с молоком | 180 | 200 | 3.17 | 3.52 | 3.35 | 3.72 | 22.94 | 25.49 | 130.68 | 145.20 |
| Батон нарезной / масло сливочное | 25/5 | 30/10 | 3.38 | 4.56 | 2.92 | 4.95 | 24.28 | 33.13 | 137.05 | 195.50 |

Завт рак №2

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Сок грушевый | 150 | 180 | 0.75 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 15.15 | 18.18 | 64.01 | 76.81 |
|--------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №3 П.ТЕПЛОЕ", Горшкова Юлия Викторовна,
заведующая

20.11.23 12:49

(MSK)

Сертификат A64C2FDB9F6F0B4AA3B1D7ACC7FB1EB3

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|------|-------|------|------|--------|-------|--------|--------|
| Салат из свеклы | 40 | 60 | 0.50 | 0.70 | 4.00 | 6.00 | 3.70 | 5.60 | 48.00 | 73.00 |
| Суп "Шахтерский" | 200 | 250 | 3.32 | 4.15 | 4.83 | 6.04 | 15.74 | 19.67 | 115.20 | 144.00 |
| Котлета рыбная | 60 | 70 | 9.41 | 11.62 | 2.26 | 2.40 | 2.64 | 3.45 | 69.13 | 82.92 |
| Картофельное пюре | 130 | 150 | 2.80 | 3.50 | 5.20 | 6.40 | 200.00 | 22.20 | 137.00 | 158.30 |
| Напиток из шиповника | 180 | 200 | 0.61 | 0.67 | 0.25 | 0.27 | 18.67 | 20.74 | 79.00 | 87.00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 1.84 | 2.45 | 1.31 | 1.74 | 5.66 | 7.55 | 10.97 | 14.62 |
| Батон нарезной | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 |

Пол дник

| | | | | | | | | | | |
|----------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0.18 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 14.00 | 25.20 | 28.00 |
| Батон нарезной | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 |

Ужин

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Запеканка из творога | 120 | 150 | 21.40 | 26.31 | 14.36 | 18.09 | 20.58 | 25.74 | 296.00 | 372.00 |
| Кисель | 180 | 200 | 1.02 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | 21.77 | 29.02 | 91.14 | 121.52 |
| <u>Итого за день</u> | | | <u>59.85</u> | <u>73.74</u> | <u>50.17</u> | <u>63.49</u> | <u>422.45</u> | <u>295.64</u> | <u>1588.64</u> | <u>1961.50</u> |

| <u>День 5</u> Название блюда | Масса (г) | | | | | | Химический состав | | | | | | Калорийность (ккал) | |
|---|------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------------|----------------------------|-----|
| | брутто ясли | брутто сад | нетто ясли | нетто сад | выход ясли | выход сад | белки ясли | белки сад | жиры ясли | жиры сад | углево ды ясли | углево ды сад | ясли | сад |

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|
| Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 4.86 | 5.78 | 8.48 | 10 | 22.23 | 27.73 | 183.86 | 223.18 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 3.73 | 4.31 | 4.16 | 4.80 | 16.51 | 20.53 | 116.51 | 140.16 |
| Батон нарезной / масло сливочное | 25/5 | 30/10 | 3.38 | 4.56 | 2.92 | 4.95 | 24.28 | 33.13 | 137.05 | 195.50 |

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| Яблоко | 100 | 100 | 0.40 | 0.40 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 9.80 | 44.00 | 44.00 |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|

Обед

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|
| Салат из свежих огурцов | 40 | 60 | 0.30 | 0.45 | 2.43 | 3.65 | 0.95 | 1.42 | 26.91 | 40.38 |
| Рассольник ленинградский | 150 | 250 | 1.20 | 1.99 | 3.06 | 5.03 | 10.15 | 16.92 | 73.00 | 122.00 |
| Кура в соусе с томатом | 65 | 70 | 6.89 | 7.42 | 8.85 | 9.33 | 2.40 | 2.58 | 97.43 | 106.00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 150 | 6.33 | 7.60 | 5.65 | 6.80 | 31.10 | 37.30 | 204.90 | 245.90 |
| Компот из свежих(зам) ягод | 150 | 180 | 0.16 | 0.19 | 0.03 | 0.04 | 13.51 | 16.21 | 54.94 | 65.93 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 1.84 | 2.45 | 1.31 | 1.74 | 5.66 | 7.55 | 10.97 | 14.62 |

документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ казенное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №3 п. Теплое", Горшкова Юлия Викторовна,

заведующая

(MSK)

Сертификат

A64C2FDB9F6F0B4AA3B1D7ACC7FB1EB3

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|----------------------------|------------|
| Батон нарезной | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 | | | | |
| <u>Пол дник</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель | 180 | 200 | 1.02 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | 21.77 | 29.02 | 91.14 | 121.52 | | | | |
| Печенье | 30 | 30 | 2.25 | 2.25 | 2.94 | 2.94 | 22.32 | 22.32 | 125.10 | 125.10 | | | | |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиска отварная | 65 | 65 | 7.41 | 7.74 | 9.56 | 9.56 | 0.78 | 0.78 | 130.28 | 130.28 | | | | |
| Капуста тушеная | 120 | 200 | 3.13 | 3.98 | 5.56 | 7.42 | 14.38 | 18.98 | 120.00 | 158.00 | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 1.84 | 2.45 | 1.31 | 1.74 | 5.66 | 7.55 | 10.97 | 14.62 | | | | |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0.18 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 14.00 | 25.20 | 28.00 | | | | |
| <u>Итого за день</u> | | | <u>47.54</u> | <u>56.33</u> | <u>57.75</u> | <u>69.70</u> | <u>220.78</u> | <u>274.95</u> | <u>1525.31</u> | <u>1865.09</u> | | | | |
| <u>День 6</u> | Масса (г) | | | | | | Химический состав | | | | | | Калорийность (ккал) | |
| Название блюда | брутто ясли | брутто сад | нетто ясли | нетто сад | выход ясли | выход сад | белки ясли | белки сад | жиры ясли | жиры сад | углеводы ясли | углеводы сад | ясли | сад |
| Наименование продуктов | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Вермишель отварная со сл. маслом с сахаром | 120 | 140 | 4 | 6.5 | 3.4 | 6.2 | 30.6 | 49.9 | 192 | 313.6 | | | | |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0.18 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 14.00 | 25.20 | 28.00 | | | | |
| Батон нарезной / масло сливочное | 25/5 | 30/10 | 3.30 | 4.00 | 7.40 | 8.90 | 18.30 | 22.00 | 127.50 | 153.00 | | | | |
| <u>Завтрак №2</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок абрикосовый | 150 | 180 | 0.75 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 19.05 | 22.86 | 79.01 | 94.81 | | | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 40 | 60 | 0.30 | 0.45 | 2.43 | 3.65 | 0.95 | 1.42 | 26.91 | 40.38 | | | | |
| Суп гороховый с мясом птицы | 150 | 250 | 3.29 | 5.49 | 3.07 | 5.27 | 9.79 | 16.32 | 81.00 | 135.00 | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | 60 | 80 | 4.50 | 6.00 | 5.70 | 7.60 | 1.85 | 2.47 | 123.60 | 164.80 | | | | |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 150 | 4.90 | 6.11 | 4.56 | 5.70 | 25.12 | 31.40 | 163.20 | 204.00 | | | | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0.04 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 22.28 | 24.76 | 84.78 | 94.20 | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 2.40 | 3.00 | 0.40 | 0.50 | 17.73 | 22.17 | 75.60 | 94.50 | | | | |
| Батон нарезной | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 | | | | |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | | | | | | 6.00 | 20.23 | 1275.00 | 90.00 | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №3 П. ТЕПЛОЕ», Горшкова Юлия Викторовна, заведующая

(MSK)

Сертификат A64C2FDB9F6F0B4AA3B1D7ACC7FB1EB3

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------|-------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|--|--|-------------------------|--|
| Печенье | | 30 | 30 | 2.25 | 2.25 | 2.94 | 2.94 | 22.32 | 22.32 | 125.10 | 125.10 | | | | |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Маннй пудинг | | 150 | 150 | 56.80 | 56.80 | 32.10 | 32.10 | 43.20 | 43.20 | 300.54 | 300.54 | | | | |
| Напиток из шиповника | | 180 | 200 | 0.61 | 0.67 | 0.25 | 0.27 | 18.67 | 20.74 | 79.00 | 87.00 | | | | |
| <u>Итого за день</u> | | | | <u>90.47</u> | <u>101.03</u> | <u>67.09</u> | <u>78.93</u> | <u>267.74</u> | <u>323.89</u> | <u>1656.69</u> | <u>2042.83</u> | | | | |
| <u>День 7</u> Название блюда | Масса (г) | | | | | | | Химический состав | | | | | | Калорийнос ть (ккал) | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | | 150 | 200 | 5.87 | 7.00 | 9.51 | 11.28 | 20.16 | 24.61 | 188.76 | 226.83 | | | | |
| Напиток из цикория с молоком | | 180 | 200 | 3.73 | 4.31 | 4.16 | 4.80 | 16.51 | 20.53 | 116.51 | 140.16 | | | | |
| Батон нарезной /масло сливочное | | 25/5 | 30/10 | 3.30 | 4.00 | 7.40 | 8.90 | 18.30 | 22.00 | 127.50 | 153.00 | | | | |
| <u>Завтрак №2</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бананы | | 100 | 100 | 1.50 | 1.50 | 0.50 | 0.50 | 21.00 | 21.00 | 95.00 | 95.00 | | | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | | 40 | 60 | 0.50 | 0.70 | 4.00 | 6.00 | 3.70 | 5.60 | 48.00 | 73.00 | | | | |
| Суп с рыбными консервами | | 150 | 200 | 5.16 | 6.88 | 5.04 | 6.72 | 8.60 | 11.47 | 100.35 | 133.80 | | | | |
| Жаркое по-домашнему | | 150 | 200 | 18.35 | 22.02 | 4.70 | 6.79 | 16.32 | 19.95 | 180.00 | 259.00 | | | | |
| Компот из сухофруктов | | 180 | 200 | 0.04 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 22.28 | 24.76 | 84.78 | 94.20 | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 40 | 2.40 | 3.00 | 0.40 | 0.50 | 17.73 | 22.17 | 75.60 | 94.50 | | | | |
| Батон нарезной | | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 | | | | |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 200 | 1.02 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | 21.77 | 29.02 | 91.14 | 121.52 | | | | |
| Пряник | | 20 | 20 | 1.18 | 1.80 | 1.90 | 2.30 | 14.20 | 17.00 | 83.30 | 100.00 | | | | |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рисовый пудинг | | 150 | 180 | 56.80 | 59.08 | 32.10 | 37.13 | 43.20 | 48.70 | 300.54 | 330.12 | | | | |
| Чай сладкий | | 180 | 200 | 0.18 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 14.00 | 25.20 | 28.00 | | | | |
| <u>Итого за день</u> | | | | <u>102.83</u> | <u>115.29</u> | <u>70.80</u> | <u>86.22</u> | <u>255.65</u> | <u>303.94</u> | <u>1614.93</u> | <u>1967.03</u> | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №3 П.ТЕПЛОЕ", Горшкова Юлия Викторовна,
заведующая

20.11.23 12:49
(MSK)

Сертификат A64C2FDB9F6F0B4AA3B1D7ACC7FB1EB3

| <u>День 8</u> Название блюда | Масса (г) | | | | | | Химический состав | | | | | | Калорийность (ккал) | |
|-------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------|
| | брутто ясли | брутто сад | нетто ясли | нетто сад | выход ясли | выход сад | белки ясли | белки сад | жиры ясли | жиры сад | углево ды ясли | углево ды сад | ясли | сад |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | | | | | 150 | 200 | 5.97 | 7.11 | 8.91 | 10.53 | 23.46 | 28.74 | 197.35 | 237.58 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | 180 | 200 | 3.73 | 4.31 | 4.16 | 4.80 | 16.51 | 20.53 | 116.51 | 140.16 |
| Батон нарезной /масло сливочное | | | | | 25/5 | 30/10 | 3.30 | 4.00 | 7.40 | 8.90 | 18.30 | 22.00 | 127.50 | 153.00 |
| <u>Завтрак №2</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок яблочный | | | | | 150 | 180 | 0.75 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 15.15 | 18.18 | 64.00 | 76.00 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидор с луком | | | | | 40 | 60 | 0.43 | 0.65 | 3.04 | 4.07 | 1.66 | 2.47 | 36.43 | 50.20 |
| Свекольник со сметаной | | | | | 150 | 250 | 1.15 | 1.92 | 3.80 | 6.33 | 7.47 | 10.05 | 62.49 | 104.12 |
| Оладьи из печени | | | | | 70 | 80 | 14.80 | 15.70 | 11.00 | 12.10 | 10.40 | 12.04 | 201.60 | 218.07 |
| Гречка рассыпчатая | | | | | 130 | 150 | 6.33 | 7.60 | 5.65 | 6.80 | 31.10 | 37.30 | 204.90 | 245.90 |
| Компот из свежих(замороженных ягод) | | | | | 180 | 200 | 0.16 | 0.19 | 0.03 | 0.04 | 13.51 | 16.21 | 54.94 | 65.93 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 30 | 40 | 2.40 | 3.00 | 0.40 | 0.50 | 17.73 | 22.17 | 75.60 | 94.50 |
| Батон нарезной | | | | | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | | | | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.50 | 6.00 | 7.20 | 75.00 | 90.00 |
| Хлеб пшеничный | | | | | 25 | 35 | 1.54 | 2.15 | 0.54 | 0.75 | 10.47 | 14.65 | 53.61 | 75.05 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия с яйцом | | | | | 150 | 200 | 6.03 | 8.11 | 6.91 | 8.23 | 23.03 | 27.40 | 185.00 | 215.00 |
| Напиток из шиповника | | | | | 180 | 200 | 0.61 | 0.67 | 0.25 | 0.27 | 18.67 | 20.74 | 79.00 | 87.00 |
| <u>Итого за день</u> | | | | | | | <u>54.35</u> | <u>64.93</u> | <u>56.93</u> | <u>69.12</u> | <u>232.74</u> | <u>282.81</u> | <u>1632.18</u> | <u>1970.41</u> |
| <u>День 9</u> Название блюда | Масса (г) | | | | | | Химический состав | | | | | | Калорийность (ккал) | |
| | брутто ясли | брутто сад | нетто ясли | нетто сад | выход ясли | выход сад | белки ясли | белки сад | жиры ясли | жиры сад | углево ды ясли | углево ды сад | ясли | сад |

документ подписан электронной подписью

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №3 п. Теплое"

заведующая

Горшкова Юлия Викторовна

20.11.23 12:49 (MSK)

Сертификат A64C2FDB9F6F0B4AA3B1D7ACC7FB1EB3

| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Каша гречневая молочная | 150 | 200 | 5.94 | 7 | 8.85 | 10.44 | 21.34 | 25.77 | 188.06 | 224.28 |
| Какао с молоком | 180 | 200 | 3.17 | 3.52 | 3.35 | 3.72 | 22.94 | 25.49 | 130.68 | 145.20 |
| Батон нарезной / масло сливочное | 25/5 | 30/10 | 3.38 | 4.56 | 2.92 | 4.95 | 24.28 | 33.13 | 137.05 | 195.50 |
| <u>Завтрак №2</u> | | | | | | | | | | |
| Сок грушевый | 150 | 180 | 0.75 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 15.15 | 18.18 | 64.01 | 76.81 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 40 | 60 | 0.30 | 0.45 | 2.43 | 3.65 | 0.95 | 1.42 | 26.91 | 40.38 |
| Суп вермишелевый | 150 | 250 | 1.61 | 2.68 | 1.70 | 2.83 | 10.20 | 17.14 | 62.80 | 104.70 |
| Рыба тушеная в томатном соусе | 50 | 70 | 8.77 | 12.09 | 2.32 | 4.34 | 3.08 | 5.00 | 68.57 | 107.89 |
| Рис отварной | 120 | 150 | 2.99 | 3.74 | 4.89 | 6.11 | 30.09 | 37.61 | 180.56 | 225.70 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0.04 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 22.28 | 24.76 | 84.78 | 94.20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 2.40 | 3.00 | 0.40 | 0.50 | 17.73 | 22.17 | 75.60 | 94.50 |
| Батон нарезной | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| Кисель | 180 | 200 | 1.02 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | 21.77 | 29.02 | 91.14 | 121.52 |
| Печенье | 30 | 30 | 2.25 | 2.25 | 2.94 | 2.94 | 22.32 | 22.32 | 125.10 | 125.10 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 120 | 150 | 21.40 | 26.31 | 14.36 | 18.09 | 20.58 | 25.74 | 296.00 | 372.00 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0.18 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 12.60 | 14.00 | 25.20 | 28.00 |
| <u>Итого за день</u> | | | 57.00 | 71.50 | 45.25 | 58.87 | 264.59 | 324.88 | 1654.71 | 2073.68 |

| <u>День 10</u> Название блюда | Масса(г) | | | | | | Химический состав | | | | | | Калорийность (ккал) | |
|-------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------------|---------------------|-----|
| | брутто о ясли | брутто о сад | нетто о ясли | нетто о сад | выход ясли | выход сад | белки ясли | белки сад | жиры ясли | жиры сад | углево ды ясли | углево ды сад | ясли | сад |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 150 | 200 | 5.22 | 6.3 | 8.46 | 9.98 | 20.35 | 24.69 | 176.96 | 212.44 | | | | |
| Напиток из цикория с молоком | 180 | 200 | 3.73 | 4.31 | 4.16 | 4.80 | 16.51 | 20.53 | 116.51 | 140.16 | | | | |
| Батон нарезной / масло сливочное | 25/5 | 30/10 | 3.38 | 4.56 | 2.92 | 4.95 | 24.28 | 33.13 | 137.05 | 195.50 | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №3 П.ТЕПЛОЕ", Горшкова Юлия Викторовна,

заведующая

(МСК)

Сертификат №4С2FDB9F6F0B4AA3B1D7ACC7FB1EB3

| <u>Завтрак №2</u> | | | | | | | | | | |
|--|------------|------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Бананы | 100 | 100 | 1.50 | 1.50 | 0.50 | 0.50 | 21.00 | 21.00 | 95.00 | 95.00 |
| <u>О бед</u> | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 40 | 60 | 0.38 | 0.57 | 2.45 | 3.68 | 1.23 | 1.84 | 28.56 | 42.84 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 1.39 | 1.74 | 3.91 | 4.89 | 6.79 | 8.48 | 67.80 | 84.75 |
| Кура в соусе с томатом | 65 | 70 | 6.89 | 7.42 | 8.85 | 9.33 | 2.40 | 2.58 | 97.43 | 106.00 |
| Гречка рассыпчатая | 130 | 150 | 6.33 | 7.60 | 5.65 | 6.80 | 31.10 | 37.30 | 204.90 | 245.90 |
| Компот из свежих(замороженных ягод) | 180 | 200 | 0.16 | 0.19 | 0.03 | 0.04 | 13.51 | 16.21 | 54.94 | 65.93 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 2.40 | 3.00 | 0.40 | 0.50 | 17.73 | 22.17 | 75.60 | 94.50 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.54 | 2.15 | 0.54 | 0.75 | 10.47 | 14.65 | 53.61 | 75.05 |
| <u>Пол дник</u> | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.50 | 6.00 | 7.20 | 75.00 | 90.00 |
| Батон нарезной | 25 | 30 | 2.80 | 3.40 | 1.09 | 1.30 | 19.28 | 23.13 | 98.25 | 117.90 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| Сосиска отварная | 65 | 65 | 7.41 | 7.74 | 9.56 | 9.56 | 0.78 | 0.78 | 130.28 | 130.28 |
| Макароньы отварные с сл. маслом | 120 | 150 | 4.58 | 5.68 | 3.52 | 4.36 | 21.98 | 27.25 | 137.90 | 171.00 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.54 | 2.15 | 0.54 | 0.75 | 10.47 | 14.65 | 53.61 | 75.05 |
| Напиток из шиповника | 180 | 200 | 0.61 | 0.67 | 0.25 | 0.27 | 18.67 | 20.74 | 79.00 | 87.00 |
| <u>Итого за день</u> | | | <u>53.60</u> | <u>63.53</u> | <u>56.33</u> | <u>66.69</u> | <u>223.88</u> | <u>275.59</u> | <u>1603.40</u> | <u>1942.30</u> |

Составил:

Калькулятор  Булушева Л.И.

Повар  Голикова Н.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №3 П.ТЕПЛОЕ"**, Горшкова Юлия Викторовна,
заведующая

20.11.23 12:49
(MSK)

Сертификат A64C2FDB9F6F0B4A43B1D7ACC7FB1EB3