



«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 сад	нетто		выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды		ясли	сад
			о ясли	о сад							ды ясли	ды 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>							Химический состав						Калорийность (ккал)	
Название блюда Наименование продуктов	Масса (г)													
	брутто о ясли	брутто 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)	
	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 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 пшениная 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 A64C2FDB9F0B4AA3B1D7ACC7FB1EB3

<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>														
Макаронны запеченные 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

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>			<u>57.00</u>	<u>71.50</u>	<u>45.25</u>	<u>58.87</u>	<u>264.59</u>	<u>324.88</u>	<u>1654.71</u>	<u>2073.68</u>

<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

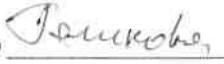
(МСК)

Сертификат №4С2FDB9F6F0B4A3B1D7ACC7FB1EB3

<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
Макароны 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 A64C2FDB9F6F0B4A3B1D7ACC7FB1EB3