



Утверждено:
Заведующий МАДОУ № 11

О.Е. Бессонова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

3 неделя 11 день (понедельник)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Выход блюда (г.)
Завтрак						
Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	7.н124с-3	172	4	6	21	200
Батон	7.189-5	95	3	1	21	40
Кофейный напиток с молоком	7.13/10/1	96	2	2	13	180
Итого:		363	9	9	55	420
Второй завтрак						
Фрукт*		40	0	0	10	100
Итого:		40	0	0	10	100
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	7.10/1	62	1	4	7	60
Суп крестьянский со сметаной	7.264	98	2	4	12	200
Суфле из мяса (филе) кур паровое	7.8/9/1	149	19	10	3	70
Капуста тушеная.	7.8/3/4	111	3	5	14	150
Напиток из шиповника	7.063	77	0	0	18	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	47	2	0	10	20
Соль						
Итого:		599	29	23	77	730
Полдник						
Снежок	7.340	101	3	4	13	180
Запеканка из творога с рисом	7.14/5/2	348	14	22	22	150
Сгущенное молоко	7.004	50	1	1	9	15
Хлеб пшеничный	7.050	36	1	0	8	20
Итого:		535	19	27	52	305
Всего:		1637	57	59	194	1555



Утверждено:
Заведующий МАДОУ № 11

О.Е. Бессонова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

3 неделя 12 день (вторник)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Выход блюда (г.)
Завтрак						
Омлет натуральный	7.н038/5	224	12	15	4	150
Батон	7.189-5	96	3	1	21	40
Сыр	7.435/2	33	2	2	0	10
Чай с лимоном.	7.022-3	56	0	0	13	200
Итого:		409	17	19	38	400
Второй завтрак						
Сок фруктовый	7.031/1	45	0	0	10	100
Печенье	7.308	148	3	2	24	30
Итого:		193	3	2	34	130
Обед						
Салат из огурцов с растительным маслом	7.065	26	0	2	2	50
Суп картофельный с мясом птицы	7.н101-1	123	5	5	11	200
Биточки рыбные (из горбуши)	7.9/7/1	126	13	4	6	70
Рис, припущенный с овощами	7.179/1	195	4	5	31	150
Компот из сухофруктов.	7.115/1	75	0	0	17	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	47	2	0	10	20
Соль		0	0	0	0	5
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	7.500	0	0	0	0	50
Итого:		647	26	16	90	775
Полдник						
Суп молочный с лапшой	7.21/2/3	80	2	3	9	150
Чай с сахаром	7.10/10/1	39	0	0	9	180
Сдоба обыкновенная	7.8/12/1	284	7	5	45	80
Итого:		403	9	8	63	410
Всего:		1652	55	45	226	1715



Утверждено:
Заведующий МАДОУ № 11
О.Е. Бессонова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

3 неделя 13 день (среда)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Выход блюда (г.)
Завтрак						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	7.н043/1	152	4	6	20	180
Батон	7.189-5	82	3	1	21	40
Масло сливочное	2021/01/3	32	0	4	0	5
Какао с молоком	7.14/10/1	92	2	3	14	180
Итого:		358	9	14	55	405
Второй завтрак						
Фрукт*		64	1	0	15	100
Итого:		64	1	0	15	100
Обед						
Салат из помидоров	7.288/2	37	1	3	3	50
Суп гороховый со сметаной	7.н086-7	112	4	3	16	200
Жаркое по-домашнему с мясом куры	7.н070-3	266	20	7	26	200
Компот из яблок	7.197	62	0	0	15	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	47	2	0	10	20
Соль		0	0	0	0	5
Итого:		579	29	13	83	705
Полдник						
Биойогурт питьевой	7.270/1/3	104	6	4	10	180
Сгущенное молоко	7.004	50	1	1	9	15
Запеканка творожная	7.н039-3	323	15	20	11	150
Хлеб пшеничный	7.050	47	2	0	10	20
Итого:		524	24	25	40	365
Всего:		1525	61	52	212	1575

Утверждено:
Заведующий МАДОУ № 11

О.Е. Бессонова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

3 неделя 14 день (четверг)

Блюдо	№ рецептуры	Энергети- ческая ценность (ккал.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Выход блюда (г.)
Завтрак						
Снежок	7.031/1	119	4	5	15	180
Каша пшениная молочная со сливочным маслом	7.н119с	198	5	7	23	200
Батон	7.189-5	96	3	1	21	40
Итого:		413	12	13	59	420
Второй завтрак						
Фрукт* (сок)		43	0	0	9	100
Итого:		43	0	0	9	100
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	7.32/1/6	81	1	4	9	60
Щи вегетарианские со сметаной.	7.145	70	2	3	8	200
Биштекс рубленый паровой (из говядины и свинины)	7.13/8/1	212	15	14	0	70
Свекла, тушенная со сметаной	7.н113/1	107	2	4	17	150
Компот ягод замороженных	7.493/1	97	0	0	23	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	47	2	0	10	20
Соль		0	0	0	0	5
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	7.500	0	0	0	0	50
Итого:		669	24	25	80	785
Полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	7.43-2/3/2	202	6	5	28	130
Чай с сахаром	7.10/10/1	35	0	0	8	180
Хлеб пшеничный	7.050	47	1	0	9	20
Итого:		284	7	5	45	330
Всего:		1409	43	43	193	1635



3 неделя 15 день (пятница)

Блюдо	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Выход блюда (г.)
Завтрак						
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	7.19/4	201	5	6	28	200
Батон с маслом	7.261	102	2	4	16	34
Чай с сахаром	7.354/2	39	0	0	9	200
Итого:		342	7	10	53	434
Второй завтрак						
Фрукт*		64	1	0	15	100
Итого:		64	1	0	15	100
Обед						
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	7.333/3	24	1	1	3	55
Уха рыбацкая	7.30/2	107	7	2	11	200
Запеканка картофельная с печенью	7.64с	306	24	11	21	200
Компот из сухофруктов	7.115/1	76	0	0	17	200
Хлеб ржаной	7.002/1	55	2	0	13	30
Хлеб пшеничный	7.050	47	2	0	10	20
Соль		0	0	0	0	5
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	7.500	0	0	0	0	50
Итого:		615	36	14	75	760
Полдник						
Капуста тушеная	7.233	62	2	3	7	120
Чай с сахаром	7.10/10/1	35	0	0	8	150
Ватрушка с джемом	7.150/1	271	6	4	47	80
Итого:		368	8	7	62	350
Всего:		1689	52	31	205	1644

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Бессонова Ольга Евгеньевна

Действителен с 15.06.2022 по 15.06.2023