

# «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 23  
С.В.Романова  
Приказ № 070/25 Од от 29.08.2025

## МЕНЮ

основное  
ясли/сад



# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 2-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 2

| Прием пищи          | Наименование блюд                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                     |                                       |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| Завтрак             | Сыр                                   | 9              | 1,435                | 1,47944  | 0        | 17,424                               | 0,04         | 7.435/5        |
|                     | Батон                                 | 45             | 2,695                | 1,05     | 18,655   | 74,025                               | 0            | 7.189-6        |
|                     | Чай с сахаром                         | 150            | 0,04229              | 0,0044   | 12,93743 | 49,69073                             | 0,6          | 7.354/4        |
|                     | Омлет натуральный                     | 150            | 8,64556              | 11,07111 | 2,77722  | 146,17                               | 0,11         | 7.038/5        |
| 10 ч.               | Фрукты                                | 100            | 0,81889              | 0,18222  | 9,37278  | 32,76                                | 13           |                |
| Обед                | Салат из б/к капусты с р/м            | 30             | 0,49524              | 2,02571  | 3,86619  | 29,69229                             | 12,1         | 7.3/1/3        |
|                     | Борщ вегетарианский со сметаной       | 150            | 4,515                | 4,83667  | 7,165    | 84,6995                              | 4            | 7.н136-1       |
|                     | Рыба, тушеная с овощами               | 80             | 9,15111              | 2,54     | 3,94111  | 89,2065                              | 0,3          | 7.4//7/2       |
|                     | Картофельное пюре                     | 120            | 2,375                | 3,01111  | 17,54222 | 102,132                              | 0,9          | 7.64с          |
|                     | Соль                                  | 3              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
|                     | Хлеб ржаной                           | 40             | 2,64                 | 0,48     | 16,72    | 65,16                                | 0            | 7.003          |
|                     | Компот из с/фр.                       | 150            | 0,28778              | 0        | 15,81222 | 58,833                               | 66,8         | 7.115/1        |
| Уплотненный полдник | Каша из овс.хлопьев на молоке с м/сл. | 150            | 4,08389              | 5,46722  | 17,52722 | 122,94                               | 0,4          | 7.037          |
|                     | Йогурт питьевой                       | 150            | 6,73944              | 4,31333  | 11,45667 | 103,105                              | 1,8          | 7.023          |
|                     | Хлеб пшеничный                        | 20             | 1,14                 | 0,135    | 7,515    | 31,185                               | 0            | 7.050          |
|                     | Печенье                               | 30             | 1,04                 | 0,52     | 7,68     | 41,22                                | 0            | 7.308          |
| Итого за 2 день     |                                       | 1 377,00       | 56,56                | 37,12    | 152,97   | 1 425,00                             | 100,05       |                |

Рекомендации: мясное блюдо, соки

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 3-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 3

| Прием пищи          | Наименование блюд                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|---------|---------|-------------------------|-----------|-------------|
|                     |                                                     |             | Б                    | Ж       | У       |                         |           |             |
| Завтрак             | Каша рисовая вязкая мол. со слив.маслом             | 150         | 3,525                | 4,16278 | 18,3261 | 117,646                 | 0,4       | 7.162/1     |
|                     | Какао с молоком                                     | 150         | 2,33278              | 2,40667 | 12,8072 | 77,886                  | 0,4       | 7.285       |
|                     | Батон с повидлом                                    | 50          | 4,40944              | 9,37611 | 18,7189 | 148,297                 | 0,1       | 7.035/8     |
| 10 ч.               | Сок 0,2 мл                                          | 100         | 0,5                  | 0,1     | 10,1    | 41,4                    | 10        | 7.033/2     |
| Обед                | Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м | 30          | 0,47333              | 1,82778 | 3,89111 | 32,507                  | 1,1       | 7.29/1/3    |
|                     | Уха рыбацкая                                        | 150         | 5,12111              | 1,74333 | 8,27778 | 74,437                  | 4         | 7.30/2/3    |
|                     | Котлета из мяса                                     | 60          | 9,31222              | 8,165   | 2,80222 | 121,1265                | 0,13      | 7.н163/8    |
|                     | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                | 120         | 4,58167              | 5,55    | 28,4144 | 159,5225                | 0,73      | 7.44/3/4    |
|                     | Компот из с/фр.                                     | 150         | 0,36667              | 0,02    | 13,2661 | 52,0335                 | 37,6      | 7.115/1     |
|                     | Хлеб ржаной                                         | 40          | 2,64                 | 0,48    | 16,72   | 65,16                   | 0         | 7.003       |
|                     | Соль                                                | 3           | 0                    | 0       | 0       | 0                       | 0         | 7.044       |
| Уплотненный полдник | Макаронные изделия отварные с сыром                 | 130         | 9,62778              | 12,005  | 9,74778 | 185,9225                | 0,08      | 7.43-2/3/2  |
|                     | Печенье                                             | 20          | 2,08                 | 1,04    | 15,36   | 83,19633                | 0         | 7.308/6     |
|                     | Чай с сахаром                                       | 180         | 3,92                 | 3,5     | 5,6     | 63                      | 1,82      | 7.354/6     |
|                     | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1,14                 | 0,135   | 7,515   | 31,185                  | 0         | 7.050       |
| Итого за 3 день     |                                                     | 1 631,00    | 65,78                | 66,56   | 204,12  | 1 567,97                | 56,36     |             |

Рекомендации:овощные блюда,фрукты



# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 5-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 5

| Прием пищи          | Наименование блюд                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     |                                    |             | Б                    | Ж       | У        |                                |           |             |
| Завтрак             | Сыр                                | 9           | 1,435                | 1,47944 | 0        | 17,424                         | 0,04      | 7.435/5     |
|                     | Батон                              | 45          | 2,695                | 1,05    | 18,655   | 74,025                         | 0         | 7.189-6     |
|                     | Кофейный напиток с молоком         | 150         | 2,10263              | 2,11211 | 12,87632 | 79,155                         | 0,4       | 7.067       |
|                     | Макаронные изделия в молоке с м/сл | 150         | 3,55526              | 4,48632 | 11,32053 | 95,89453                       | 0,3       | 7.н132      |
| 10 ч.               | Сок 0,2 мл                         | 100         | 0,5                  | 0,1     | 10,1     | 41,4                           | 10        | 7.033/2     |
| Обед                | Огурец консервированный            | 30          | 0,22579              | 0,02632 | 0,68263  | 3,51                           | 1,5       | 7.367       |
|                     | Свекольник на м/б со сметаной      | 150         | 2,27737              | 4,72895 | 10,42368 | 89,58932                       | 4,7       | 7.н-282     |
|                     | Котлета из мяса                    | 60          | 9,31263              | 8,16474 | 2,80158  | 121,03437                      | 0,1       | 7.н163/8    |
|                     | Рагу из овощей                     | 120         | 1,57                 | 2,52368 | 10,87158 | 66,61705                       | 7,1       | 7.180-1     |
|                     | Компот из с/фр.                    | 150         | 0,16898              | 0       | 17,46842 | 64,512                         | 0         | 7.115/1     |
|                     | Хлеб ржаной                        | 40          | 2,64                 | 0,48    | 16,72    | 65,16                          | 0         | 7.003       |
|                     | Соль                               | 3           | 0                    | 0       | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
| Уплотненный полдник | Снежок                             | 160         | 3,77421              | 4,31316 | 5,52632  | 67,93389                       | 1,75      | 7.082-1     |
|                     | Каша кукурузная молочная с м/сл.   | 150         | 3,28579              | 3,86316 | 17,30632 | 112,959                        | 0,4       | 7.4/4/2     |
|                     | Хлеб пшеничный                     | 15          | 1,14                 | 0,13526 | 7,51526  | 31,185                         | 0         | 7.144       |
|                     | Вафли                              | 25          | 0,64                 | 0,56    | 16,18    | 63                             | 0         | 7.015/1     |
| Итого за 5 день     |                                    | 1 681,00    | 35,32                | 34,02   | 158,45   | 1 498,00                       | 26,29     |             |

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 6-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 6

| Прием пищи          | Наименование блюд                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     |                                           |             | Б                    | Ж        | У        |                                |           |             |
| Завтрак             | Кофейный напиток с молоком                | 150         | 2,10263              | 2,11211  | 12,87632 | 79,155                         | 0,4       | 7.067       |
|                     | Каша из овсяных хлопьев на молоке с м/сл. | 150         | 4,41368              | 5,91737  | 16,39579 | 125,793                        | 0,4       | 7.037       |
|                     | Батон с маслом слив                       | 40/10       | 2,72053              | 5,17526  | 18,69526 | 107,685                        | 0         | 7.035-5     |
| 10 ч.               | Сок 0,2 мл                                | 100         | 0,5                  | 0,1      | 10,1     | 41,4                           | 10        | 7.033/2     |
| Обед                | Салат из отв.картоф,лука,сол.огурца с р/м | 30          | 0,43947              | 1,82737  | 3,40947  | 31,09974                       | 1,4       | 7.31/1/3    |
|                     | Суп карт. с макаронными изд. на м/б       | 150         | 1,59263              | 2,62789  | 12,35632 | 76,28637                       | 1,8       | 7.060       |
|                     | Тефтели из говядины с рисом "Ежики"       | 60          | 8,61588              | 7,98588  | 4,14353  | 121,28506                      | 0,5       | 7.104       |
|                     | Капуста тушеная                           | 120         | 2,38941              | 3,19353  | 11,78471 | 74,79371                       | 25,01     | 7.н76с      |
|                     | Соль                                      | 3           | 0                    | 0        | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
|                     | Компот из сухофруктов                     | 150         | 0,36684              | 0,02     | 13,26579 | 52,08442                       | 37,6      | 7.115/1     |
|                     | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,64                 | 0,48     | 16,72    | 65,16                          | 0         | 7.003       |
| Уплотненный полдник | Хлеб пшеничный                            | 15          | 1,14                 | 0,13526  | 7,51526  | 31,185                         | 0         | 7.144       |
|                     | Сгущенное молоко                          | 15          | 1,106                | 1,3055   | 8,6015   | 49,12                          | 0         | 7.004       |
|                     | Пудинг из творога с морковью              | 150         | 8,72789              | 12,08632 | 14,66053 | 199,59442                      | 0,48      | 7.18/5/1    |
|                     | Кефир                                     | 170         | 3,77421              | 4,31316  | 5,52632  | 67,93389                       | 1,75      | 7.075-1     |
| Итого за 6 день     |                                           | 1 303,00    | 40,53                | 47,28    | 156,05   | 1 422,00                       | 79,34     |             |

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 7-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 7

| Прием пищи             | Наименование блюд                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                        |                                         |                | Б                    | Ж       | У       |                                      |              |                |
| Завтрак                | Чай с сахаром                           | 150            | 0                    | 0       | 8,855   | 33,25725                             | 0            | 7.354/4        |
|                        | Сыр                                     | 9              | 1,435                | 1,47944 | 0       | 17,424                               | 0,04         | 7.435/5        |
|                        | Батон                                   | 45             | 2,695                | 1,05    | 18,655  | 74,025                               | 0            | 7.189-6        |
|                        | Каша манная мол. с маслом слив.         | 150            | 14,878               | 17,871  | 12,6655 | 273,096                              | 2,2          | 7.5/4/4        |
| 10 ч.                  | Фрукты                                  | 100            | 1,365                | 0,091   | 19,838  | 72,891                               | 13           |                |
| Обед                   | Огурец консервированный                 | 30             | 0,49524              | 2,02571 | 3,86619 | 29,69229                             | 12,1         | 7.367          |
|                        | Щи вегетарианские со сметаной           | 150            | 5,074                | 6,1125  | 10,4055 | 110,655                              | 4,1          | 7.145          |
|                        | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 180            | 11,419               | 4,693   | 5,401   | 107,3052                             | 0,4          | 7.117-2        |
|                        | Компот из с/фр.                         | 150            | 0,44                 | 0       | 15,387  | 56,475                               | 37,6         | 7.115/1        |
|                        | Хлеб ржаной                             | 40             | 2,64                 | 0,48    | 16,72   | 65,16                                | 0            | 7.003          |
|                        | Соль                                    | 3              | 0                    | 0       | 0       | 0                                    | 0            | 7.044          |
| Уплотненный<br>полдник | Макаронные изделия отварные с сыром     | 140            | 9,62778              | 12,005  | 9,74778 | 185,9225                             | 0,08         | 7.43-2/3/5     |
|                        | Печенье                                 | 20             | 2,08                 | 1,04    | 15,36   | 83,19633                             | 0            | 7.308/6        |
|                        | Йогурт питьевой                         | 170            | 6,739                | 4,313   | 11,4565 | 103,122                              | 1,8          | 7.023-1        |
|                        | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,14                 | 0,135   | 7,515   | 31,185                               | 0            | 7.050          |
| Итого за 7 день        |                                         | 1 357,00       | 60,03                | 51,30   | 155,87  | 1 456,00                             | 71,32        |                |

Рекомендации:соки,мясные блюда

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 8-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 8

| Прием пищи          | Наименование блюд                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                     |                                     |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| Завтрак             | маслом                              | 150            | 3,95722              | 4,92444  | 16,45556 | 124,029                              | 0,3          | 7.н119с        |
|                     | Какао с молоком                     | 150            | 2,33278              | 2,40667  | 12,80722 | 77,886                               | 0,4          | 7.285          |
|                     | Батон с повидлом                    | 50             | 4,40944              | 9,37611  | 18,71889 | 148,297                              | 0,1          | 7.035/8        |
| 10 ч.               | Сок 0,2 мл                          | 100            | 0,5                  | 0,1      | 10,1     | 41,4                                 | 10           | 7.033/2        |
| Обед                | Салат из припущ.моркови,яблок с р/м | 30             | 0,36278              | 5,22667  | 3,59278  | 56,1975                              | 0,5          | 7.13/1/3       |
|                     | Суп крестьянский на м/б со сметаной | 150            | 1,94333              | 3,19444  | 11,97889 | 81,0775                              | 3,6          | 7.274          |
|                     | Котлета мясная                      | 60             | 14,72611             | 14,25833 | 1,81611  | 194,5075                             | 0            | 7.н163/8       |
|                     | Пюре из гороха с м/сл               | 120            | 2,025                | 2,97278  | 13,99167 | 76,608                               | 4,6          | 7.362-1        |
|                     | Компот из сухофруктов               | 150            | 0,36667              | 0,02     | 13,26611 | 52,0335                              | 37,6         | 7.115/1        |
|                     | Соль                                | 3              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
|                     | Хлеб ржаной                         | 40             | 2,64                 | 0,48     | 16,72    | 65,16                                | 0            | 7.003          |
| Уплотненный полдник | Чай с сахаром                       | 180            | 3,92                 | 3,5      | 5,6      | 63                                   | 1,86         | 7.354/6        |
|                     | Биойогурт                           | 125            | 1,22556              | 2,87833  | 8,75667  | 63,3605                              | 5,65         | 7.79/5/1       |
|                     | Шанежка с картофелем                | 60             | 3,19889              | 4,21222  | 17,33611 | 117,58                               | 0,5          | 7.148/1        |
| Итого за 8 день     |                                     | 1 676,00       | 41,61                | 53,55    | 151,14   | 1 461,00                             | 65,11        |                |

Рекомендации:фрукты,овощные блюда

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 9-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 9

| Прием пищи             | Наименование блюд                      | Выход<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                        |                                        |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |              |                |
| Завтрак                | Омлет натуральный                      | 150             | 8,64556              | 11,07111     | 2,77722       | 146,17                               | 0,11         | 7.038/5        |
|                        | Кофейный напиток с молоком             | 150             | 2,1025               | 2,11188      | 12,87625      | 79,065                               | 0,4          | 7.067          |
|                        | Батон с маслом слив                    | 40/10           | 2,72053              | 5,17526      | 18,69526      | 107,685                              | 0            | 7.035-5        |
| 10 ч.                  | Фрукты                                 | 100             | 0,42238              | 0,42238      | 12,46077      | 43,0374                              | 12           |                |
| Обед                   | Салат из отв.свеклы с чесноком         | 40              | 0,88143              | 1,1419       | 1,78524       | 21,05829                             | 2,9          | 7.143          |
|                        | Рассольник домашний со сметаной        | 150             | 1,575                | 2,3975       | 10,15688      | 64,36181                             | 6,3          | 7.н246-1       |
|                        | Картофельное пюре с морковью           | 120             | 2,315                | 2,92938      | 16,8          | 97,27594                             | 6,55         | 7.66с          |
|                        | Гуляш из мяса куры                     | 80              | 16,355               | 3,10375      | 2,15          | 99,3285                              | 0            | 7.н190-1с      |
|                        | Напиток из с/фр                        | 150             | 0,2875               | 0            | 15,81188      | 58,833                               | 66,8         | 7.115/1        |
|                        | Хлеб ржаной                            | 40              | 2,64                 | 0,48         | 16,72         | 65,16                                | 0            | 7.003          |
|                        | Соль                                   | 3               | 0                    | 0            | 0             | 0                                    | 0            | 7.044          |
| Уплотненный<br>полдник | Снежок                                 | 160             | 3,36938              | 4,1475       | 14,12625      | 96,82988                             | 1,69         | 7.082-1        |
|                        | Каша рисовая молочная со сливоч.маслом | 150             | 2,65063              | 3,6825       | 11,33         | 84,41044                             | 0,3          | 7.162/1        |
|                        | Хлеб пшеничный                         | 15              | 1,14                 | 0,135        | 7,515         | 31,185                               | 0            | 7.144          |
|                        | Вафли                                  | 25              | 0,64                 | 0,56         | 16,18         | 63                                   | 0            | 7.015/1        |
| <b>Итого за 9 день</b> |                                        | <b>1 333,00</b> | <b>45,74</b>         | <b>37,36</b> | <b>159,38</b> | <b>1 457,00</b>                      | <b>97,05</b> |                |

Рекомендации:соки,рыбное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 10-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 10

| Прием пищи           | Наименование блюд                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                      |                                      |             | Б                    | Ж       | У        |                                |           |             |
| Завтрак              | Сыр                                  | 9           | 1,435                | 1,47944 | 0        | 17,424                         | 0,04      | 7.435/5     |
|                      | Батон                                | 45          | 2,695                | 1,05    | 18,655   | 74,025                         | 0         | 7.189-6     |
|                      | Каша гречневая мол. со слив. маслом  | 150         | 5,11313              | 5,7825  | 21,6575  | 144,46125                      | 0,3       | 7.н080-1    |
|                      | Чай с сахаром                        | 150         | 0,03375              | 0,00375 | 11,07625 | 42,12                          | 0,6       | 7.354/4     |
| 10 ч.                | Сок 0,2 мл                           | 100         | 0,5                  | 0,1     | 10,1     | 41,1                           | 10        | 7.033/2     |
| Обед                 | Салат из б/к капусты с р/м           | 30          | 0,22563              | 0,02625 | 0,6825   | 3,51                           | 1,5       | 7.3/1/3     |
|                      | Борщ на м/б со сметаной              | 150         | 4,29625              | 4,81563 | 5,48063  | 78,65888                       | 8,1       | 7.н39с/2.   |
|                      | Плов из отв.мяса говядины            | 180         | 9,185                | 2,56875 | 3,9425   | 89,58206                       | 0,3       | 7.5/8/2     |
|                      | Компот из с/фр.                      | 150         | 0,36688              | 0,02    | 13,26625 | 52,0335                        | 37,6      | 7.115/1     |
|                      | Соль                                 | 3           | 0                    | 0       | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
|                      | Хлеб ржаной                          | 40          | 2,64                 | 0,48    | 16,72    | 65,16                          | 0         | 7.003       |
| Уплотненный полдник  | Печенье                              | 10          | 2,4                  | 1,4     | 38,85    | 157,5                          | 0         | 7.208       |
|                      | Макаронные изделия в молоке с маслом | 150         | 2,37                 | 2,98875 | 7,54438  | 63,67106                       | 0,2       | 7.н132      |
|                      | Чай с сахаром                        | 180         | 0,03375              | 0,00375 | 11,07625 | 42,12                          | 0,6       | 7.354/6     |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 15          | 1,14                 | 0,135   | 7,515    | 31,185                         | 0         | 7.144       |
| Итого за 10 день     |                                      | 1 362,00    | 32,43                | 20,85   | 166,57   | 1 438,00                       | 59,24     |             |
| Итого за весь период |                                      | 16 677,00   | 546,15               | 625,64  | 1973,44  | 16 518,72                      | 1206,4    |             |

Рекомендации:фрукты,овощные салаты

|                                                     |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 11-ясли</b> |  |  |  |  |  |
|                                                     |  |  |  |  |  |
|                                                     |  |  |  |  |  |
|                                                     |  |  |  |  |  |

детский сад № 23



| Прием пищи          | Наименование блюд                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                     |                                  |                | Б                    | Ж       | У        |                                      |              |                |
| День 11             |                                  |                |                      |         |          |                                      |              |                |
| Завтрак             | Батон с маслом слив              | 40/10          | 2,72                 | 5,175   | 18,695   | 107,685                              | 0            | 7.035-5        |
|                     | Кофейный напиток с молоком       | 150            | 2,10267              | 2,112   | 12,87667 | 79,179                               | 0,4          | 7.067          |
|                     | Каша ячневая молочная с м/сл.    | 150            | 3,85867              | 5,052   | 15,73267 | 120,789                              | 0,3          | 7.н043         |
| 10 ч.               | Сок 0,2 мл                       | 100            | 0,5                  | 0,1     | 10,1     | 41,4                                 | 10           | 7.033/2        |
| Обед                | Салат из отв.свеклы с чесноком   | 40             | 0,57933              | 1,354   | 4,30933  | 27,6366                              | 1,92         | 7.143          |
|                     | Суп-пюре гороховый               | 150            | 2,92667              | 2,60667 | 11,766   | 78,2868                              | 14,07        | 7.29/2/4       |
|                     | Гренки                           | 10             | 0,8575               | 0,095   | 5,471    | 24,948                               | 0            | 7.34/2/3       |
|                     | Азу                              | 180            | 11,96467             | 11,586  | 18,81267 | 221,9988                             | 18,71        | 7.152          |
|                     | Компот из яблок                  | 150            | 0,056                | 0,05267 | 12,50467 | 46,98                                | 1,95         | 7.197          |
|                     | Хлеб ржаной                      | 40             | 2,64                 | 0,48    | 16,72    | 65,16                                | 0            | 7.003          |
|                     | Соль                             | 3              | 0                    | 0       | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
| Уплотненный полдник | Хлеб пшеничный                   | 15             | 1,14                 | 0,13533 | 7,51533  | 31,185                               | 0            | 7.144          |
|                     | Сгущенное молоко                 | 15             | 1,106                | 1,3055  | 8,6015   | 49,12                                | 0            | 7.004          |
|                     | Кефир                            | 170            | 3,774                | 4,31333 | 5,526    | 67,9392                              | 1,75         | 7.075-1        |
|                     | Запеканка из творога с рисом     | 150            | 9,96667              | 14,904  | 14,03867 | 205,9104                             | 0,13         | 7.14/5/8       |
| Итого за 11 день    |                                  | 1 760,00       | 44,19                | 49,27   | 162,67   | 1 468,00                             | 49,23        |                |
|                     |                                  |                |                      |         |          |                                      |              |                |
|                     | Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо |                |                      |         |          |                                      |              |                |

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 12-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23  
С.В.Романова

## День 12

| Прием пищи          | Наименование блюд                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                     |                                       |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| Завтрак             | Сыр                                   | 9              | 1,43524              | 1,47952  | 0        | 17,49943                             | 0,04         | 7.435/5        |
|                     | Батон                                 | 45             | 2,69524              | 1,05     | 18,65524 | 74,025                               | 0            | 7.189-6        |
|                     | Чай с сахаром                         | 150            | 0,03381              | 0,00333  | 11,07667 | 42,12                                | 0,6          | 7.354/4        |
|                     | Омлет натуральный                     | 150            | 8,53143              | 10,97429 | 2,77095  | 144,71743                            | 0,11         | 7.038/5        |
| 10 ч.               | Фрукты                                | 100            | 0,81905              | 0,1819   | 9,37286  | 32,76                                | 13           |                |
| Обед                | Салат из б/к капусты с р/м            | 30             | 0,49524              | 2,02571  | 3,86619  | 29,69229                             | 12,1         | 7.3/1/3        |
|                     | Свекольник вегетарианский со сметаной | 150            | 4,51429              | 4,83524  | 7,16524  | 84,90857                             | 4            | 7.258          |
|                     | Рыба, запеченная в мол.соусе          | 60             | 9,11286              | 2,5081   | 3,93905  | 88,755                               | 0,3          | 7.6/7/1        |
|                     | Рис, припущенный с овощами            | 120            | 2,37524              | 3,01143  | 17,54286 | 102,132                              | 0,9          | 7.179/1        |
|                     | Соль                                  | 3              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
|                     | Хлеб ржаной                           | 40             | 2,64                 | 0,48     | 16,72    | 65,16                                | 0            | 7.003          |
|                     | Компот из сухофруктов                 | 150            | 0,36667              | 0,02     | 13,26619 | 52,07957                             | 37,6         | 7.115/1        |
| Уплотненный полдник | Каша гречневая мол.с маслом слив.     | 150            | 4,09048              | 4,62571  | 17,32667 | 115,33029                            | 0,2          | 7.н080-1       |
|                     | Йогурт питьевой                       | 180            | 6,73905              | 4,31286  | 11,45667 | 103,09286                            | 1,8          | 7.023-2        |
|                     | Хлеб пшеничный                        | 15             | 1,14                 | 0,13524  | 7,51524  | 31,185                               | 0            | 7.144          |
|                     | Печенье                               | 15             | 1,04                 | 0,52     | 7,68     | 41,22                                | 0            | 7.208          |
| Итого за 12 день    |                                       | 1 367,00       | 56,56                | 36,16    | 148,35   | 1 439,00                             | 70,65        |                |

Рекомендации:соки,мясные блюда

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 13-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 13

| Прием пищи          | Наименование блюд                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------|-----------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------|----------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                     |                                                     |                | Б                    | Ж       | У        |                                   |                  |                |
| Завтрак             | Каша из пшена и риса мол. "Дружба 3" с м/с          | 150            | 2,4632               | 3,66579 | 14,32789 | 97,74947                          | 1,29             | 7.н091/1       |
|                     | Какао с молоком                                     | 150            | 2,3332               | 2,40684 | 12,80684 | 77,886                            | 0,4              | 7.285          |
|                     | Батон с повидлом                                    | 50             | 4,4095               | 9,37579 | 18,71947 | 148,2229                          | 0,1              | 7.035/8        |
| 10 ч.               | Сок 0,2 мл                                          | 100            | 0,5                  | 0,1     | 10,1     | 41,4                              | 10               | 7.033/2        |
| Обед                | Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м | 30             | 0,4284               | 2,68895 | 3,29211  | 37,77774                          | 1,2              | 7.29/1/3       |
|                     | Уха рыбацкая                                        | 150            | 5,1205               | 1,74316 | 8,27737  | 74,43805                          | 4                | 7.30/2/3       |
|                     | Котлета из мяса                                     | 60             | 9,3126               | 8,16474 | 2,80158  | 121,0344                          | 0,13             | 7.н163/8       |
|                     | Каша перловая                                       | 120            | 1,8111               | 5,99053 | 13,60789 | 106,2767                          | 2,2              | 7.142/1        |
|                     | Компот из с/фр.                                     | 150            | 0,3668               | 0,02    | 13,26579 | 52,08442                          | 37,6             | 7.115/1        |
|                     | Хлеб ржаной                                         | 40             | 2,64                 | 0,48    | 16,72    | 65,16                             | 0                | 7.003          |
|                     | Соль                                                | 3              | 0                    | 0       | 0        | 0                                 | 0                | 7.044          |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с морковью                     | 150            | 9,0084               | 13,5032 | 12,53474 | 208,2051                          | 0,48             | 7.13/5/1       |
|                     | Сгущенное молоко                                    | 15             | 1,106                | 1,3055  | 8,6015   | 49,12                             | 0                | 7.004          |
|                     | Чай с сахаром                                       | 180            | 5,6                  | 5       | 8        | 90                                | 1,82             | 7.354/6        |
|                     | Хлеб пшеничный                                      | 15             | 1,14                 | 0,13526 | 7,51526  | 31,185                            | 0                | 7.144          |
| Итого за 13 день    | Итого за 13 день                                    | 1 631,00       | 65,78                | 66,56   | 204,12   | 1 567,97                          | 59,22            |                |

Рекомендации: фрукты, овощные салаты

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 14-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 14

| Прием пищи              | Наименование блюд                      | Выход блюда     | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| Завтрак                 | Батон с маслом слив                    | 40/10           | 2,72                 | 5,175        | 18,695        | 107,685                        | 0            | 7.035-5     |
|                         | Каша пшеничная мол. со слив. маслом    | 150             | 2,72                 | 5,175        | 18,695        | 107,685                        | 0,3          | 7.127       |
|                         | Чай с сахаром                          | 150             | 0                    | 0            | 8,85474       | 33,21237                       | 0            | 7.354/4     |
| 10 ч.                   | Фрукты                                 | 100             | 0,35199              | 0,35199      | 10,38398      | 35,83194                       | 10           |             |
|                         | Салат овощной с зел.горошком           | 40              | 0,3385               | 2,0425       | 3,877         | 29,115                         | 0,9          | 7.013       |
| Обед                    | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150             | 1,50105              | 3,56474      | 10,50947      | 76,93911                       | 4            | 7.165-1     |
|                         | Биточки из мяса куры                   | 60              | 11,28625             | 2,51292      | 3,11583       | 78,15788                       | 0,2          | 7.н019      |
|                         | Капуста тушеная                        | 120             | 2,38947              | 3,19211      | 11,78421      | 74,79142                       | 25,01        | 7.н76с      |
|                         | Компот из сухофруктов                  | 150             | 0,36684              | 0,02         | 13,26579      | 52,08442                       | 37,6         | 7.115/1     |
|                         | Хлеб ржаной                            | 40              | 2,64                 | 0,48         | 16,72         | 65,16                          | 0            | 7.003       |
|                         | Соль                                   | 3               | 0                    | 0            | 0             | 0                              | 0            | 7.044       |
|                         | Макаронные изд.отварные                | 150             | 6,05611              | 5,27278      | 28,27444      | 178,699                        | 0            | 7.н151-1    |
| Уплотненный полдник     | Хлеб пшеничный                         | 15              | 1,14                 | 0,13526      | 7,51526       | 31,185                         | 0            | 7.144       |
|                         | Вафли                                  | 25              | 0,64                 | 0,56         | 16,18         | 63                             | 0            | 7.015/1     |
|                         | Снежок                                 | 160             | 3,36947              | 4,14737      | 14,12632      | 96,79547                       | 1,69         | 7.082-1     |
| <b>Итого за 14 день</b> |                                        | <b>1 293,00</b> | <b>35,90</b>         | <b>32,78</b> | <b>184,66</b> | <b>1 492,00</b>                | <b>79,70</b> |             |
|                         | Рекомендации:соки,рыбное блюдо         |                 |                      |              |               |                                |              |             |

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 15-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 15

| Прием пищи          | Наименование блюд              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     |                                |             | Б                    | Ж       | У        |                                |           |             |
| Завтрак             | Батон                          | 45          | 2,69524              | 1,05    | 18,65524 | 74,025                         | 0         | 7.189-6     |
|                     | Кофейный напиток с молоком     | 150         | 2,10263              | 2,11211 | 12,87632 | 79,155                         | 0,4       | 7.067       |
|                     | Сыр                            | 9           | 1,43524              | 1,47952 | 0        | 17,49943                       | 0,04      | 7.435/5     |
|                     | Каша манная мол.со слив.маслом | 150         | 5,11368              | 6,45895 | 21,22684 | 159,921                        | 0,25      | 7.5/4/4     |
| 10 ч.               | Сок 0,2 мл                     | 100         | 0,5                  | 0,1     | 10,1     | 41,4                           | 10        | 7.033/2     |
| Обед                | Огурец косервированный         | 30          | 0,3987               | 0,68652 | 2,80783  | 16,10491                       | 0,7       | 7.367       |
|                     | Борщ на м/б со сметаной        | 150         | 0,9955               | 2,286   | 5,0825   | 41,78565                       | 5,1       | 7.н39с/2.   |
|                     | Рагу из овощей                 | 120         | 12,68                | 9,7725  | 28,7865  | 245,46825                      | 13,1      | 7.180-1     |
|                     | Котлета мясная                 | 60          | 0,2355               | 1,6175  | 0,791    | 18,936                         | 0         | 7.н163/8    |
|                     | Компот из с/фр.                | 150         | 0,3035               | 0       | 14,5135  | 53,73                          | 52,6      | 7.115/1     |
|                     | Хлеб ржаной                    | 40          | 2,64                 | 0,48    | 16,72    | 65,16                          | 0         | 7.003       |
|                     | Соль                           | 3           | 0                    | 0       | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
| Уплотненный полдник | Манник                         | 80          | 4,6595               | 3,376   | 28,156   | 158,6556                       | 0,1       | 7.103/6     |
|                     | Чай с сахаром                  | 150         | 4,1935               | 4,7925  | 6,14     | 75,474                         | 2         | 7.354/4     |
|                     | Биойогурт                      | 125         | 0,9745               | 0,634   | 6,6155   | 32,02875                       | 4,26      | 7.79/5/1    |
| Итого за 15 день    |                                | 1 681,00    | 38,93                | 34,85   | 172,47   | 1 479,00                       | 88,55     |             |

Рекомендации:фрукты,крупяные блюда

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 16-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 16

| Прием пищи             | Наименование блюд                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                        |                                      |                | Б                    | Ж       | У       |                                      |              |                |
| Завтрак                | Кофейный напиток с молоком           | 150            | 2,1025               | 2,112   | 12,877  | 79,065                               | 0,4          | 7.067          |
|                        | м/сл.                                | 150            | 4,413                | 5,917   | 16,3965 | 125,793                              | 0,4          | 7.037          |
|                        | Батон с маслом слив                  | 40/10          | 2,72                 | 5,175   | 18,695  | 107,685                              | 0            | 7.035-5        |
| 10 ч.                  | Сок 0,2 мл                           | 100            | 0,5                  | 0,1     | 10,1    | 41,4                                 | 10           | 7.033/2        |
| Обед                   | Салат из отв.карт, морк,лука с р/м   | 30             | 0,4485               | 2,5685  | 3,71    | 39,222                               | 1,1          | 7.28/1/3       |
|                        | Суп-пюре из разных овощей на мясн/б. | 150            | 1,6725               | 2,1875  | 8,033   | 54,42525                             | 4,7          | 7.252          |
|                        | Фрикадельки мясные паровые           | 60             | 10,923               | 10,395  | 2,7415  | 147,7161                             | 0,24         | 7.230          |
|                        | Соль                                 | 3              | 0                    | 0       | 0       | 0                                    | 0            | 7.044          |
|                        | Гренки                               | 10             | 0,8575               | 0,095   | 5,471   | 24,948                               | 0            | 7.34/2/3       |
|                        | Свекла, тушеная со сметаной          | 120            | 2,025                | 2,9725  | 13,992  | 76,608                               | 4,6          | 7.н113/1       |
|                        | Компот из сухофруктов                | 150            | 0,3665               | 0,02    | 13,266  | 52,0335                              | 37,6         | 7.115/1        |
|                        | Хлеб ржаной                          | 40             | 2,64                 | 0,48    | 16,72   | 65,16                                | 0            | 7.003          |
| Уплотненный<br>полдник | Хлеб пшеничный                       | 15             | 1,14                 | 0,135   | 7,515   | 31,185                               | 0            | 7.144          |
|                        | Сгущенное молоко                     | 15             | 1,106                | 1,3055  | 8,6015  | 49,12                                | 0            | 7.004          |
|                        | Запеканка из творога с яблоками      | 150            | 8,9                  | 15,8715 | 14,7685 | 211,9536                             | 0,8          | 7.16/5/1       |
|                        | Кефир                                | 170            | 3,774                | 4,31333 | 5,526   | 67,9392                              | 1,75         | 7.075-1        |
| Итого за 16 день       |                                      | 1 313,00       | 43,59                | 53,65   | 158,41  | 1 479,00                             | 61,59        |                |

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 17-ясли



Утверждаю:  
детский сад № 23  
С.В.Романова

## День 17

| Прием пищи             | Наименование блюд                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------|--------------------------------------------|----------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
|                        |                                            |                | Б                    | Ж       | У        |                                      |              |                    |
| Завтрак                | Чай с молоком                              | 150            | 2,1055               | 2,253   | 10,687   | 67,644                               | 0,2          | 7.118/1            |
|                        | Сыр                                        | 9              | 1,43524              | 1,47952 | 0        | 17,49943                             | 0,04         | 7.435/5            |
|                        | Батон                                      | 45             | 2,69524              | 1,05    | 18,65524 | 74,025                               | 0            | 7.189-6            |
|                        | Каша из гречи и риса мол. "Дружба 2" с м/с | 150            | 4,194                | 5,4535  | 17,8345  | 127,692                              | 0,4          | 7.н026             |
| 10 ч.                  | Фрукты                                     | 100            | 1,47                 | 0,098   | 21,364   | 79,08821                             | 14           |                    |
| Обед                   | Зеленый горошек                            | 30             | 0,4285               | 2,688   | 3,2925   | 37,755                               | 1,2          | 7.1/1/3            |
|                        | Щи вегетарианские со сметаной              | 150            | 4,2965               | 4,817   | 5,4815   | 78,65595                             | 8,1          | 7.145              |
|                        | Тефтели рыбные                             | 60             | 12,565               | 5,2235  | 1,958    | 103,88025                            | 0,1          | 7.149с-1           |
|                        | Картофельное пюре                          | 120            | 3,3765               | 2,6455  | 23,3855  | 124,7589                             | 6,72         | 7.64с              |
|                        | Компот из с/фр                             | 150            | 0,056                | 0,052   | 12,5045  | 46,98675                             | 1,95         | 7.115/1            |
|                        | Хлеб ржаной                                | 40             | 2,64                 | 0,48    | 16,72    | 65,16                                | 0            | 7.003              |
|                        | Соль                                       | 3              | 0                    | 0       | 0        | 0                                    | 0            | 7.044              |
| Уплотненный<br>полдник | Сдоба обыкновенная                         | 50             | 3,8245               | 5,32    | 20,8095  | 144,243                              | 0,03         | 4.8/12             |
|                        | Биойогурт                                  | 125            | 7,488                | 4,7925  | 12,7295  | 114,55875                            | 2            | 7.79/5/1           |
|                        | Чай с сахаром                              | 180            | 1,0555               | 0,77    | 12,3605  | 51,219                               | 1,26         | 7.354/6            |
| Итого за 17 день       |                                            | 1 362,00       | 47,63                | 37,12   | 177,78   | 1 433,00                             | 36,00        |                    |

Рекомендации:соки,мясное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 18-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 18

| Прием пищи                         | Наименование блюд                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                    |                                     |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| Завтрак                            | маслом                              | 150            | 3,95765              | 4,92471  | 16,45588 | 124,029                              | 0,3          | 7.н119с        |
|                                    | Какао с молоком                     | 150            | 2,33353              | 2,40706  | 12,80765 | 77,886                               | 0,4          | 7.285          |
|                                    | Батон с повидлом                    | 50             | 4,40941              | 9,37588  | 18,71941 | 148,19347                            | 0,1          | 7.035/8        |
| 10 ч.                              | Сок 0,2 мл                          | 100            | 0,5                  | 0,1      | 10,1     | 41,4                                 | 10           | 7.033/2        |
| Обед                               | Огурец консервированный             | 30             | 0,22529              | 0,02647  | 0,68235  | 3,51                                 | 1,5          | 7.367          |
|                                    | Свекольник на м/б со сметаной       | 150            | 5,07353              | 6,11235  | 10,40588 | 110,89747                            | 4,1          | 7.н-282        |
|                                    | Котлета из мяса                     | 60             | 9,31294              | 8,16529  | 2,80176  | 121,11406                            | 0,1          | 7.н163/8       |
|                                    | Рагу из овощей                      | 120            | 1,56882              | 2,52353  | 10,87176 | 66,45388                             | 7,1          | 7.180-1        |
|                                    | Компот из сухофруктов               | 150            | 0,36647              | 0,02     | 13,26588 | 52,09041                             | 37,6         | 7.115/1        |
|                                    | Соль                                | 3              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
|                                    | Хлеб ржаной                         | 40             | 2,64                 | 0,48     | 16,72    | 65,16                                | 0            | 7.003          |
|                                    | Печенье                             | 20             | 2,08                 | 1,04     | 15,36    | 83,19633                             | 0            | 7.308/6        |
| Уплотненный полдник                | Макаронные изделия отварные с сыром | 140            | 10,2745              | 14,75206 | 12,58429 | 224,11405                            | 0,4          | 7.43-2/3/5     |
|                                    | Чай с сахаром                       | 180            | 0                    | 0        | 8,85471  | 33,30741                             | 0            | 7.354/6        |
|                                    | Хлеб пшеничный                      | 15             | 1,14                 | 0,13529  | 7,51529  | 31,185                               | 0            | 7.144          |
| Итого за 18 день                   |                                     | 1 676,00       | 43,88                | 50,06    | 157,14   | 1 482,00                             | 61,60        |                |
| Итого за 18 день                   |                                     |                |                      |          |          |                                      |              |                |
| Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо |                                     |                |                      |          |          |                                      |              |                |

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 19-ясли



Утверждаю:  
детский сад № 23  
С.В.Романова

## День 19

| Прием пищи                     | Наименование блюд                    | Выход<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                |                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |              |                |
| Завтрак                        | Омлет натуральный                    | 150             | 8,53143              | 10,97429     | 2,77095       | 144,71743                            | 0,11         | 7.038/5        |
|                                | Кофейный напиток с молоком           | 150             | 2,10294              | 2,11176      | 12,87647      | 79,16559                             | 0,4          | 7.067          |
|                                | Батон с маслом слив                  | 40/10           | 2,72                 | 5,175        | 18,695        | 107,685                              | 0            | 7.035-5        |
| 10 ч.                          | Фрукты                               | 100             | 0,38706              | 0,38706      | 11,42235      | 39,21353                             | 11           |                |
| Обед                           | Салат из припущ.моркови,яблоко с р/м | 30              | 0,4245               | 4,0145       | 3,304         | 50,3748                              | 1,3          | 7.13/1/3       |
|                                | Суп геркулесовый на к/б со сметаной  | 150             | 1,49529              | 2,50294      | 9,87118       | 62,85918                             | 2,98         | 7.55с/4        |
|                                | Бигус с мясом куры                   | 180             | 16,10353             | 5,69471      | 7,78118       | 138,42741                            | 19           | 7.н350         |
|                                | Компот из сухофруктов                | 150             | 0,36647              | 0,02         | 13,26588      | 52,09041                             | 37,6         | 7.115/1        |
|                                | Хлеб ржаной                          | 40              | 2,64                 | 0,48         | 16,72         | 65,16                                | 0            | 7.003          |
|                                | Соль                                 | 3               | 0                    | 0            | 0             | 0                                    | 0            | 7.044          |
| Уплотненный<br>полдник         | Каша манная молочная с м/сл          | 150             | 2,84412              | 3,58882      | 9,05706       | 76,53812                             | 0,24         | 7.5/4/4        |
|                                | Снежок                               | 160             | 3,36941              | 4,14706      | 14,12647      | 96,80241                             | 1,73         | 7.082-1        |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,14                 | 0,13529      | 7,51529       | 31,185                               | 0            | 7.050          |
|                                | Печенье                              | 20              | 1,04                 | 0,52         | 7,68          | 41,22                                | 0            | 7,308/6        |
| <b>Итого за 19 день</b>        |                                      | <b>1 153,00</b> | <b>34,63</b>         | <b>28,78</b> | <b>132,31</b> | <b>1 520,00</b>                      | <b>74,25</b> |                |
| Рекомендации:соки,мясное блюдо |                                      |                 |                      |              |               |                                      |              |                |

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 20-ясли



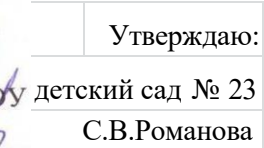
Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 20

| Прием пищи           | Наименование блюд                                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|------------|-------------|
|                      |                                                         |             | Б                    | Ж      | У        |                                |            |             |
| Завтрак              | Сыр                                                     | 9           | 1,4352               | 1,4795 | 0        | 17,49943                       | 0,04       | 7.435/5     |
|                      | Батон                                                   | 45          | 2,6952               | 1,05   | 18,65524 | 74,025                         | 0          | 7.189-6     |
|                      | Каша ячневая мол. со слив. маслом                       | 150         | 3,53                 | 4,6029 | 15,95529 | 114,525                        | 0,3        | 7.н043      |
|                      | Чай с сахаром                                           | 150         | 0,0341               | 0,0035 | 11,07647 | 42,12                          | 0,6        | 7.354/4     |
| 10 ч.                | Сок 0,2 мл                                              | 100         | 0,5                  | 0,1    | 10,1     | 41,4                           | 10         | 7.033/2     |
| Обед                 | Салат из б/к капусты, кукурузы, лука с р/м              | 30          | 0,5129               | 2,0429 | 4,08941  | 31,40682                       | 9          | 7.4/1/3     |
|                      | Борщ на мясном бульоне со сметаной                      | 150         | 1,2541               | 2,2147 | 8,11353  | 52,01312                       | 6,5        | 7.н39с/2.   |
|                      | Запеканка карт, фарширов. отв. мясом говядины с овощами | 180         | 9,3122               | 8,165  | 2,80222  | 121,1265                       | 0,13       | 7.38/8/2    |
|                      | Соус сметанный                                          | 20          | 2,3747               | 3,0112 | 17,54235 | 102,132                        | 0,9        | 7.6/11/2    |
|                      | Компот из с/фр.                                         | 150         | 0,3665               | 0,02   | 13,26588 | 52,09041                       | 37,6       | 7.115/1     |
|                      | Соль                                                    | 3           | 0                    | 0      | 0        | 0                              | 0          | 7.044       |
|                      | Хлеб ржаной                                             | 40          | 2,64                 | 0,48   | 16,72    | 65,16                          | 0          | 7.003       |
| Уплотненный полдник  | Суп молочный с крупой                                   | 150         | 3,2147               | 4,2253 | 17,33765 | 117,74859                      | 0,5        | 7.22/2      |
|                      | Вафли                                                   | 25          | 0,65                 | 0,56   | 16,18    | 63                             | 0          | 7.015/1     |
|                      | Йогурт питьевой                                         | 160         | 3,92                 | 3,5    | 5,6      | 63                             | 1,86       | 7.023-5     |
|                      | Хлеб пшеничный                                          | 15          | 0,975                | 0,6336 | 6,615    | 31,79057                       | 4,24       | 7.144       |
| Итого за 20 день     |                                                         | 1 377,00    | 33,41                | 32,09  | 164,05   | 1 493,00                       | 71,67      |             |
| Итого за весь период |                                                         | 16 677,00   | 546,15               | 625,64 | 1973,44  | 16 518,72                      | 1206,4     |             |
|                      | Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо                      |             |                      |        |          |                                |            |             |



|  |                                                   |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | <b>20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 1-сад</b> |  |  |  |  |  |
|  |                                                   |  |  |  |  |  |
|  |                                                   |  |  |  |  |  |
|  |                                                   |  |  |  |  |  |

| Прием пищи           | Наименование блюд                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                      |                                             |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| День 1               |                                             |                |                      |          |          |                                      |              |                |
| Завтрак              | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  | 200            | 5,95019              | 7,935    | 23,67083 | 189,07867                            | 0,4          | 7.127          |
|                      | Кофейный напиток с молоком                  | 200            | 2,80352              | 2,81602  | 16,86593 | 104,34025                            | 0,5          | 7.067          |
|                      | Батон с маслом                              | 45             | 3,105                | 5,325    | 21,36    | 119,355                              | 0            | 7.035          |
| 10 ч.                | Сок                                         | 100            | 0,51149              | 0,1023   | 10,33218 | 47,58621                             | 10           | 7.031/1        |
| Обед                 | Салат из отв. карт, кукурузы, лука, р/масла | 60             | 1,1363               | 3,71454  | 9,50333  | 75,55758                             | 2            | 7.27/1         |
|                      | Суп крестьянский с крупой со сметаной       | 200            | 1,81611              | 4,57241  | 11,72407 | 91,10017                             | 6,4          | 7.31/2         |
|                      | Котлета из мяса                             | 80             | 12,4163              | 10,88315 | 3,73463  | 162,84875                            | 0,17         | 7.н163/8       |
|                      | Капуста тушеная                             | 150            | 2,93222              | 4,82593  | 13,91981 | 98,79475                             | 31,26        | 7.н76с         |
|                      | Компот из яблок                             | 200            | 0,07278              | 0,06815  | 14,79343 | 56,11992                             | 2,6          | 7.197          |
|                      | Хлеб ржаной                                 | 50             | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                                | 0            | 7.003-2        |
|                      | Соль                                        | 5              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
| Уплотненный полдник  | Запеканка из творога с рисом                | 150            | 13,72704             | 16,58704 | 20,33324 | 288,28583                            | 0,12         | 7.14/5/1       |
|                      | Сгущенное молоко                            | 30             | 1,26286              | 1,49086  | 9,82211  | 56,12973                             | 0            | 7.351/3        |
|                      | Кефир                                       | 200            | 5,9811               | 6,05497  | 7,75795  | 105,96108                            | 0            | 7.366          |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 20             | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,965                               | 0            | 7.050          |
| Итого за первый день |                                             | 1 760,00       | 56,53                | 65,16    | 194,74   | 1 518,57                             | 53,45        |                |
|                      |                                             |                |                      |          |          |                                      |              |                |
|                      | Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо            |                |                      |          |          |                                      |              |                |

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 2-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 2

| Прием пищи           | Наименование блюд                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                      |                                       |             | Б                    | Ж        | У        |                                |           |             |
| Завтрак              | Сыр                                   | 9           | 2,15284              | 2,21908  | 0        | 26,50657                       | 0,06      | 7.435/5     |
|                      | Батон                                 | 45          | 3,08                 | 1,2      | 21,32    | 85,37615                       | 0         | 7.189-6     |
|                      | Чай с сахаром                         | 200         | 0,04229              | 0,0044   | 12,93743 | 49,69073                       | 0,8       | 7.354/4     |
|                      | Омлет натуральный                     | 150         | 11,79138             | 15,09826 | 3,78743  | 200,09474                      | 0,15      | 7.н038/5    |
| 10 ч.                | Фрукты                                | 100         | 0,94505              | 0,21     | 10,81505 | 38,29541                       | 15        |             |
| Обед                 | Салат из б/к капусты с р/м            | 60          | 0,63363              | 4,03123  | 6,38561  | 54,90853                       | 24,3      | 7.3/1       |
|                      | Борщ вегетарианский со сметаной       | 200         | 5,95229              | 6,1533   | 9,36119  | 110,36114                      | 5,3       | 7.н136-1    |
|                      | Рыба, тушеная с овощами               | 80          | 8,86459              | 2,26835  | 4,26248  | 86,90994                       | 0,1       | 7.4//7/2    |
|                      | Картофельное пюре                     | 150         | 2,97927              | 3,94734  | 22,0122  | 130,72112                      | 1,12      | 7.64с       |
|                      | Соль                                  | 5           | 0                    | 0        | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
|                      | Хлеб ржаной                           | 50          | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                          | 0         | 7.003-2     |
|                      | Компот из с/фр                        | 200         | 0,31963              | 0        | 18,1745  | 68,26459                       | 89,06     | 7.115/1     |
| Уплотненный полдник  | Каша из овс.хлопьев на молоке с м/сл. | 200         | 5,37211              | 7,95083  | 23,10679 | 169,56611                      | 0,6       | 7.037       |
|                      | Йогурт питьевой                       | 150         | 7,48798              | 4,79229  | 12,72963 | 115,66239                      | 2         | 7.023       |
|                      | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,96147                       | 0         | 7.050       |
|                      | Печенье                               | 30          | 2,08                 | 1,04     | 15,36    | 83,19633                       | 0         | 7.308       |
| Итого за второй день |                                       | 1 649,00    | 56,56                | 49,70    | 191,17   | 1 678,00                       | 138,49    |             |

Рекомендации: мясное блюдо, соки

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 3-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 3

| Прием пищи           | Наименование блюд                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                      |                                                     |             | Б                    | Ж       | У        |                                |           |             |
| Завтрак              | Каша рисовая вязкая мол. со слив.маслом             | 200         | 4,54965              | 7,15886 | 23,42342 | 167,946                        | 0,5       | 7.162/1     |
|                      | Какао с молоком                                     | 200         | 1,33079              | 1,42382 | 11,38719 | 68,57371                       | 0,5       | 7.285       |
|                      | Батон с повидлом                                    | 60          | 3,19427              | 4,38876 | 22,00933 | 127                            | 0,1       | 7.035/8     |
| 10 ч.                | Сок                                                 | 100         | 0,5                  | 0,1     | 10,1     | 41,76316                       | 10        | 7.031/1     |
| Обед                 | Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м | 60          | 0,94585              | 3,65472 | 7,77964  | 65,34872                       | 2,1       | 7.29/1      |
|                      | Уха рыбацкая                                        | 200         | 6,82772              | 2,3193  | 11,03684 | 100,30224                      | 5,3       | 7.30/2      |
|                      | Гуляш из отварного мяса                             | 80          | 11,7656              | 11,9613 | 3,71684  | 168,84212                      | 0,4       | 7.073       |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                | 150         | 5,86649              | 6,61596 | 36,38728 | 201,55366                      | 0,91      | 7.44/3/4    |
|                      | Компот из с/фр.                                     | 200         | 0,48879              | 0,02638 | 17,08253 | 47,754                         | 50,13     | 7.115/1     |
|                      | Хлеб ржаной                                         | 50          | 3,3                  | 0,6     | 20,9     | 81,45                          | 0         | 7.003-2     |
|                      | Соль                                                | 5           | 0                    | 0       | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
| Уплотненный полдник  | Макаронные изделия отварные с сыром                 | 180         | 14,2003              | 18,2473 | 14,20132 | 281,29042                      | 0,1       | 7.43-2/3/1  |
|                      | Чай с сахаром                                       | 200         | 5,6                  | 5       | 8        | 90                             | 2,6       | 7.354/4     |
|                      | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1,52                 | 0,18    | 10,02    | 41,94474                       | 0         | 7.050       |
| Итого за третий день |                                                     | 1 631,00    | 65,78                | 66,56   | 204,12   | 1 567,97                       | 72,64     |             |

Рекомендации:овощные блюда,фрукты

Заведующий МБДОУ

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

## День 4

| День 4              |                                  |             |                      |         |          |                                |           |             |
|---------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи          | Наименование блюд                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептурь |
|                     |                                  |             | Б                    | Ж       | У        |                                |           |             |
| Завтрак             | Батон с маслом слив.             | 45          | 3,10505              | 5,32505 | 21,36    | 119,40816                      | 0         | 7.035       |
|                     | Каша ячневая молочная с м/сл.    | 200         | 16,15262             | 2,15485 | 16,53942 | 314,514                        | 1,69      | 7.н043      |
|                     | Чай с сахаром                    | 200         | 0                    | 0       | 11,80631 | 44,77351                       | 0         | 7.354/4     |
| 10 ч.               | Фрукты                           | 100         | 0,42243              | 0,42243 | 12,46078 | 43,24063                       | 12        |             |
| Обед                | Салат из отв.свеклы с чесноком   | 60          | 1,7232               | 0,1041  | 3,49792  | 21,47663                       | 5,8       | 7.143       |
|                     | Суп овощной на к/б. со сметаной  | 200         | 1,36117              | 2,75524 | 7,13612  | 54,73293                       | 6,8       | 7.044с-1    |
|                     | Жаркое по-домашнему с мясом куры | 230         | 18,73777             | 8,38117 | 28,26592 | 256,36771                      | 4,71      | 7.н070-2/1  |
|                     | Компот из с/фр.                  | 200         | 0,48883              | 0,02641 | 17,08252 | 67,7555                        | 50,13     | 7.115/1     |
|                     | Хлеб ржаной                      | 50          | 3,3                  | 0,6     | 20,9     | 81,45                          | 0         | 7.003-2     |
|                     | Соль                             | 5           | 0                    | 0       | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
| Уплотненный полдник | Биойогурт                        | 125         | 1,76155              | 2,25097 | 19,67417 | 91,70983                       | 2,1       | 7.79/5/1    |
|                     | Пирожок с капустой               | 80          | 5,0799               | 6,95379 | 24,95078 | 180,34156                      | 1,29      | 7.206с/1    |
|                     | Чай с сахаром                    | 200         | 4,41793              | 5,43746 | 18,5213  | 127,61702                      | 2,21      | 7.354/4     |
| Итого за четвертый  |                                  | 1 695,00    | 56,55                | 34,41   | 202,20   | 1 603,00                       | 86,73     |             |
|                     |                                  |             |                      |         |          |                                |           |             |
|                     | Рекомендации:соки,крупяные блюда |             |                      |         |          |                                |           |             |

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 5-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 5

| Прием пищи             | Наименование блюд                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------|------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                        |                                    |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| Завтрак                | Сыр                                | 9              | 2,15284              | 2,21908  | 0        | 26,50657                             | 0,06         | 7.435/5        |
|                        | Батон                              | 40             | 3,08                 | 1,2      | 21,32    | 85,37615                             | 0            | 7.189-5        |
|                        | Кофейный напиток                   | 200            | 2,80346              | 2,816    | 11,95686 | 95,38351                             | 0            | 7.067          |
|                        | Макаронные изделия в молоке с м/сл | 200            | 4,77428              | 6,22691  | 15,32345 | 131,69844                            | 0,4          | 7.н132         |
| 10 ч.                  | Сок                                | 100            | 0,5                  | 0,1      | 10,1     | 41,6134                              | 10           | 7.031/1        |
| Обед                   | Огурец консервированный            | 60             | 0,45124              | 0,05278  | 1,36505  | 7,06222                              | 3            | 7.367-3        |
|                        | Свекольник на м/б со сметаной      | 200            | 2,07258              | 3,88732  | 9,25613  | 78,30492                             | 6,26         | 7.н-282        |
|                        | Котлета из мяса                    | 80             | 12,41634             | 10,88309 | 3,73459  | 162,24105                            | 0,13         | 7.н163/8       |
|                        | Рагу из овощей                     | 150            | 2,58186              | 3,81505  | 18,06191 | 107,89409                            | 10,65        | 7.180-1        |
|                        | Компот из с/фр                     | 200            | 0,16918              | 0        | 18,37655 | 68,27312                             | 0            | 7.115/1        |
|                        | Хлеб ржаной                        | 50             | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                                | 0            | 7.003-2        |
|                        | Соль                               | 5              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
| Уплотненный<br>полдник | Снежок                             | 160            | 4,1933               | 4,79232  | 6,14015  | 75,88318                             | 1,94         | 7.082-1        |
|                        | Каша кукурузная молочная с м/сл    | 200            | 4,34753              | 6,79799  | 22,71809 | 165,20511                            | 0,6          | 07.04.2004     |
|                        | Хлеб пшеничный                     | 20             | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,79433                             | 0            | 7.050          |
|                        | Вафли                              | 25             | 0,64                 | 0,56     | 16,18    | 63,32474                             | 0            | 7.015/1        |
| Итого за пятый<br>день |                                    | 1 681,00       | 45,00                | 44,13    | 185,45   | 1 632,00                             | 33,04        |                |
|                        |                                    |                |                      |          |          |                                      |              |                |
|                        |                                    |                |                      |          |          |                                      |              |                |
|                        | Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо   |                |                      |          |          |                                      |              |                |

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 6-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 6

| Прием пищи              | Наименование блюд                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                         |                                           |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| Завтрак                 | Кофейный напиток с молоком                | 200            | 2,80348              | 2,81598  | 16,86598 | 104,84976                            | 0,5          | 7.067          |
|                         | Каша из овсяных хлопьев на молоке с м/сл. | 200            | 1,33067              | 1,42367  | 11,34489 | 68,38667                             | 0,53         | 7.037          |
|                         | Батон с маслом слив                       | 40/5           | 3,105                | 5,325    | 21,36    | 118,90272                            | 0            | 7.035          |
| 10 ч.                   | Сок                                       | 100            | 0,5                  | 0,1      | 10,1     | 41,625                               | 10           | 7.031/1        |
| Обед                    | р/м                                       | 60             | 0,88598              | 2,7813   | 6,88196  | 54,74705                             | 2,8          | 7.31/1/5       |
|                         | Суп карт. с макаронными изд. на м/б       | 200            | 2,13739              | 3,5069   | 16,5687  | 102,18277                            | 2,4          | 7.060          |
|                         | Тефтели из говядины с рисом "Ежики"       | 80             | 11,43293             | 10,57728 | 5,9338   | 163,83463                            | 0,5          | 7.104          |
|                         | Капуста тушеная                           | 150            | 2,93222              | 4,82593  | 13,91981 | 98,79475                             | 31,26        | 7.н76с         |
|                         | Соль                                      | 5              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
|                         | Компот из с/фр                            | 200            | 0,0188               | 0        | 0,355    | 1,44                                 | 1,36         | 7.115/1        |
|                         | Хлеб ржаной                               | 50             | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                                | 0            | 7.003-2        |
| Уплотненный<br>полдник  | Хлеб пшеничный                            | 20             | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,80598                             | 0            | 7.050          |
|                         | Сгущенное молоко                          | 30             | 1,26286              | 1,49086  | 9,82211  | 56,12973                             | 0            | 7.351/3        |
|                         | Пудинг из творога с морковью              | 150            | 9,8212               | 14,18799 | 16,29679 | 230,67489                            | 0,6          | 7.18/5/1       |
|                         | Кефир                                     | 200            | 5,9811               | 6,05497  | 7,75795  | 105,96108                            | 0            | 7.366          |
| Итого за шестой<br>день |                                           | 1 645,00       | 47,03                | 53,87    | 168,13   | 1 598,00                             | 49,95        |                |

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 7-сад



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ детский сад № 23  
С.В.Романова

## День 7

| Прием пищи               | Наименование блюд                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                          |                                         |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| Завтрак                  | Чай с сахаром                           | 200            | 0                    | 0        | 11,80632 | 44,57638                             | 0            | 7.354/4        |
|                          | Сыр                                     | 9              | 2,15279              | 2,21905  | 0        | 26,37777                             | 0,06         | 7.435/5        |
|                          | Батон                                   | 40             | 3,08                 | 1,2      | 21,32    | 85,04526                             | 0            | 7.189-5        |
|                          | Каша манная мол. с маслом слив.         | 200            | 19,64247             | 24,12974 | 15,915   | 364,19409                            | 3            | 7.5/4/4        |
| 10 ч.                    | Фрукты                                  | 100            | 1,47                 | 0,098    | 21,364   | 79,08821                             | 14           |                |
| Обед                     | Огурец консервированный                 | 60             | 0,45122              | 0,05279  | 1,36506  | 7,06762                              | 3            | 7.367-3        |
|                          | Щи вегетарианские со сметаной           | 200            | 5,7118               | 6,1286   | 7,23645  | 102,43449                            | 10,8         | 7.145          |
|                          | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 230            | 12,27669             | 4,47198  | 5,21395  | 130,23848                            | 0,4          | 7.117-2        |
|                          | Компот из с/фр.                         | 200            | 0,48878              | 0,0264   | 17,08256 | 67,49414                             | 50,13        | 7.115/1        |
|                          | Соль                                    | 5              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
|                          | Хлеб ржаной                             | 50             | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                                | 0            | 7.003-2        |
| Уплотненный<br>полдник   | Макаронные изделия отварные с сыром     | 180            | 5,07595              | 6,32016  | 20,69121 | 154,05684                            | 0,3          | 7.43-2/3/1     |
|                          | Йогурт питьевой                         | 200            | 7,488                | 4,79232  | 12,72958 | 115,19289                            | 2            | 7.023-3        |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,79884                             | 0            | 7.050          |
| Итого за седьмой<br>день |                                         | 1 694,00       | 62,66                | 50,22    | 165,64   | 1 699,00                             | 83,69        |                |
|                          | Рекомендации:соки,мясные блюда          |                |                      |          |          |                                      |              |                |

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 8-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 8

| Прием пищи            | Наименование блюд                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептур |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|------------|------------|
|                       |                                     |             | Б                    | Ж        | У        |                                |            |            |
| Завтрак               | маслом                              | 200         | 5,38148              | 7,28375  | 22,68358 | 176,45119                      | 0,4        | 7.н119с    |
|                       | Какао с молоком                     | 200         | 3,21852              | 3,26483  | 15,99693 | 101,32747                      | 0,5        | 7.285      |
|                       | Батон с повидлом                    | 60          | 5,44438              | 7,73636  | 21,36    | 147,60593                      | 0,1        | 7.035/8    |
| 10 ч.                 | Сок                                 | 100         | 0,5                  | 0,1      | 10,1     | 41,63523                       | 10         | 7.031/1    |
| Обед                  | Салат из припущ.моркови,яблок с р/м | 60          | 0,69983              | 10,20347 | 7,0106   | 109,98363                      | 1          | 7.13/1     |
|                       | Суп крестьянский на м/б со сметаной | 200         | 2,61563              | 5,07233  | 16,21136 | 117,28171                      | 4,8        | 7.274      |
|                       | Котлета мясная                      | 80          | 19,70466             | 17,41892 | 2,4242   | 246,58936                      | 0          | 7.н163/8   |
|                       | Пюре из гороха с м/сл               | 150         | 2,54273              | 5,5308   | 17,50841 | 113,22972                      | 5,75       | 7.362-1    |
|                       | Компот из сухофруктов               | 200         | 0,48881              | 0,02642  | 17,08256 | 67,48527                       | 50,13      | 7.115/1    |
|                       | Соль                                | 5           | 0                    | 0        | 0        | 0                              | 0          | 7.044      |
|                       | Хлеб ржаной                         | 50          | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                          | 0          | 7.003-2    |
| Уплотненный полдник   | Чай с сахаром                       | 200         | 5,6                  | 5        | 8        | 90                             | 2,6        | 7.354/4    |
|                       | Биойогурт                           | 125         | 2,07136              | 4,80063  | 14,69551 | 106,63957                      | 9,41       | 7.79/5/1   |
|                       | Шанежка с картофелем                | 80          | 3,91063              | 6,0817   | 22,13091 | 156,72528                      | 0,66       | 7.148/1    |
| Итого за восьмой день |                                     | 1 676,00    | 55,48                | 73,12    | 196,10   | 1 556,40                       | 85,35      |            |

Рекомендации:фрукты,овощные блюда

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 9-сад



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ детский сад № 23  
С.В.Романова

## День 9

| Прием пищи               | Наименование блюд                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|--------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                          |                                        |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| Завтрак                  | Омлет натуральный                      | 150            | 11,79138             | 15,09826 | 3,78743  | 200,09474                            | 0,15         | 7.н038/5       |
|                          | Кофейный напиток с молоком             | 200            | 2,80343              | 2,81602  | 16,86597 | 104,85915                            | 0,5          | 7.067          |
|                          | Батон с маслом слив.                   | 40/10          | 3,10503              | 5,32503  | 21,36    | 118,91337                            | 0            | 7.035-5        |
| 10 ч.                    | Фрукты                                 | 100            | 0,42238              | 0,42238  | 12,46077 | 43,0374                              | 12           |                |
| Обед                     | Салат из отв.свеклы с чесноком         | 60             | 1,7232               | 0,1041   | 3,49792  | 21,47663                             | 5,8          | 7.143          |
|                          | Рассольник домашний со сметаной        | 200            | 1,95856              | 2,8974   | 13,13497 | 81,73218                             | 8,4          | 7.н246-1       |
|                          | Картофельное пюре с морковью           | 150            | 2,90359              | 3,8447   | 21,0847  | 124,33709                            | 8,18         | 7.66с          |
|                          | Гуляш из мяса куры                     | 100            | 20,47359             | 3,99475  | 2,86773  | 126,88817                            | 0            | 7.н190-1с      |
|                          | Компот из с/фр                         | 200            | 0,31961              | 0        | 18,17453 | 68,01772                             | 89,06        | 7.115/1        |
|                          | Хлеб ржаной                            | 50             | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                                | 0            | 7.003-2        |
|                          | Соль                                   | 5              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
| Уплотненный<br>полдник   | Снежок                                 | 160            | 4,1933               | 4,79232  | 6,14015  | 75,88318                             | 1,94         | 7.082-1        |
|                          | Каша рисовая молочная со сливоч.маслом | 200            | 3,97619              | 5,52376  | 16,99873 | 127,41136                            | 0,45         | 7.162/1        |
|                          | Хлеб пшеничный                         | 20             | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,80972                             | 0            | 7.050          |
|                          | Вафли                                  | 25             | 0,64                 | 0,56     | 16,18    | 63,32474                             | 0            | 7.015/1        |
| Итого за<br>девятый день |                                        | 1 620,00       | 59,13                | 46,16    | 183,47   | 1 578,00                             | 126,48       |                |

Рекомендации:соки,рыбное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 10-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 10

| Прием пищи            | Наименование блюд                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                       |                                      |             | Б                    | Ж       | У        |                                |           |             |
| Завтрак               | Сыр                                  | 9           | 2,15279              | 2,21901 | 0        | 26,39386                       | 0,06      | 7.435/5     |
|                       | Батон                                | 40          | 3,08                 | 1,2     | 21,32    | 85,09186                       | 0         | 7.189-5     |
|                       | Каша гречневая мол. со слив. маслом  | 200         | 6,4907               | 8,13564 | 28,03895 | 193,67194                      | 0,4       | 7.н080-1    |
|                       | Чай с сахаром                        | 200         | 0,04233              | 0,00442 | 12,9375  | 49,52527                       | 0,8       | 7.354/4     |
| 10 ч.                 | Сок                                  | 100         | 0,5                  | 0,1     | 10,1     | 41,6407                        | 10        | 7.031/1     |
| Обед                  | Салат из б/к капусты с р/м           | 60          | 0,45122              | 0,05279 | 1,36506  | 7,06762                        | 3         | 7.3/1       |
|                       | Борщ на м/б со сметаной              | 200         | 5,7118               | 6,1286  | 7,23645  | 102,43449                      | 10,8      | 7.н39с/2.   |
|                       | Плов из отв.мяса говядины            | 250         | 12,27669             | 4,47198 | 5,21395  | 130,23848                      | 0,4       | 7.5/8       |
|                       | Компот из с/фр.                      | 200         | 0,48878              | 0,0264  | 17,08256 | 67,49414                       | 50,13     | 7.115/1     |
|                       | Соль                                 | 5           | 0                    | 0       | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
|                       | Хлеб ржаной                          | 50          | 3,3                  | 0,6     | 20,9     | 81,45                          | 0         | 7.003-2     |
| Уплотненный полдник   | Печенье                              | 30          | 2,4                  | 1,4     | 38,85    | 157,5                          | 0         | 7.308/6     |
|                       | Макаронные изделия в молоке с маслом | 150         | 3,55526              | 4,48632 | 11,32053 | 95,89453                       | 0,3       | 7.н132/2    |
|                       | Чай с сахаром                        | 200         | 4,19326              | 4,79233 | 6,14017  | 75,93698                       | 1,95      | 7.354/4     |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,52                 | 0,18    | 10,02    | 41,811                         | 0         | 7.050       |
| Итого за десятый день |                                      | 1 714,00    | 46,16                | 33,80   | 190,53   | 1 625,00                       | 77,84     |             |
| Итого за весь период  |                                      | 16 677,00   | 546,15               | 625,64  | 1973,44  | 16 518,72                      | 1206,4    |             |

Рекомендации:фрукты,овощные салаты



Заведующий МБДОУ детский сад № 23

| Прием пищи          | Наименование блюд              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                     |                                |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| День 11             |                                |                |                      |          |          |                                      |              |                |
| Завтрак             | Батон с маслом слив            | 45             | 3,105                | 5,325    | 21,36    | 119,01808                            | 0            | 7.035          |
|                     | Кофейный напиток с молоком     | 200            | 2,80346              | 2,81603  | 16,86596 | 104,95148                            | 0,5          | 7.067          |
|                     | Каша ячневая молочная с м/сл.  | 200            | 3,105                | 5,325    | 21,36    | 119,355                              | 0,4          | 7.н043         |
| 10 ч.               | Сок                            | 100            | 0,5                  | 0,1      | 10,1     | 41,66538                             | 10           | 7.031/1        |
| Обед                | Салат из отв.свеклы с чесноком | 60             | 0,86654              | 1,81109  | 6,46115  | 39,25177                             | 2,88         | 7.143          |
|                     | Суп-шюре гороховый             | 200            | 3,9025               | 3,47596  | 15,68718 | 104,97606                            | 18,76        | 7.29/2         |
|                     | Азу                            | 230            | 16,53308             | 15,86288 | 23,33135 | 297,14042                            | 23,9         | 7.152          |
|                     | Гренки                         | 15             | 1,28595              | 0,14254  | 8,20638  | 41,58                                | 0            | 7.34/2/4       |
|                     | Компот из яблок                | 200            | 0,07282              | 0,06814  | 14,7934  | 55,95762                             | 2,6          | 7.197          |
|                     | Хлеб ржаной                    | 50             | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                                | 0            | 7.003-2        |
|                     | Соль                           | 5              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7,044          |
| Уплотненный полдник | Хлеб пшеничный                 | 20             | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,84654                             | 0            | 7.050          |
|                     | Сгущенное молоко               | 30             | 1,26286              | 1,49086  | 9,82211  | 56,12973                             | 0            | 7.351/3        |
|                     | Кефир                          | 200            | 4,19327              | 4,79231  | 6,14013  | 75,98446                             | 1,95         | 7.366          |
|                     | Запеканка из творога с рисом   | 150            | 12,12878             | 19,02365 | 16,24154 | 254,61115                            | 0,16         | 7.14/5/1       |
| Итого за 11 день    |                                | 1 760,00       | 54,58                | 61,01    | 201,29   | 1 533,00                             | 61,15        |                |

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 12-сад



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ детский сад № 23  
С.В.Романова

## День 12

| Прием пищи                     | Наименование блюд                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                |                                       |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| Завтрак                        | Сыр                                   | 9              | 2,15284              | 2,21908  | 0        | 26,50657                             | 0,06         | 7.435/5        |
|                                | Батон                                 | 45             | 3,08                 | 1,2      | 21,32    | 85,37615                             | 0            | 7.189-6        |
|                                | Чай с сахаром                         | 200            | 0,04229              | 0,0044   | 12,93743 | 49,69073                             | 0,8          | 7.354/4        |
|                                | Омлет натуральный                     | 150            | 11,79138             | 15,09826 | 3,78743  | 200,09474                            | 0,15         | 7.н038/5       |
| 10 ч.                          | Фрукты                                | 100            | 0,88199              | 0,19602  | 10,09398 | 35,57474                             | 14           |                |
| Обед                           | Салат из б/к капусты с р/м            | 60             | 0,63363              | 4,03123  | 6,38561  | 54,90853                             | 24,3         | 7.3/1          |
|                                | Свекольник вегетарианский со сметаной | 200            | 5,95229              | 6,1533   | 9,36119  | 110,36114                            | 5,33         | 7.258          |
|                                | Рыба,запеченная в мол.соусе           | 80             | 7,74655              | 4,18655  | 3,84     | 96,12921                             | 0,9          | 7.6/7/1        |
|                                | Рис,припущенный с овощами             | 150            | 2,97927              | 3,94734  | 22,0122  | 130,72112                            | 1,12         | 7.179/1        |
|                                | Соль                                  | 5              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
|                                | Хлеб ржаной                           | 50             | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                                | 0            | 7.003-2        |
|                                | Компот из сухофруктов                 | 200            | 0,48877              | 0,02637  | 17,08251 | 67,49642                             | 50,13        | 7.115/1        |
| Уплотненный полдник            | Каша гречневая мол.с маслом слив.     | 200            | 5,86795              | 7,35018  | 25,27778 | 177,94721                            | 0,3          | 7.н080-1       |
|                                | Йогурт питьевой                       | 150            | 7,48798              | 4,79229  | 12,72963 | 115,66239                            | 1,95         | 7.023          |
|                                | Хлеб пшеничный                        | 20             | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,96147                             | 0            | 7.050          |
|                                | Печенье                               | 30             | 2,08                 | 1,04     | 15,36    | 83,19633                             | 0            | 7.308          |
| Итого за 12 день               |                                       | 1 649,00       | 56,56                | 51,03    | 191,11   | 1 615,00                             | 99,04        |                |
| Рекомендации:соки,мясные блюда |                                       |                |                      |          |          |                                      |              |                |

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 13-сад



Утверждаю:  
детский сад № 23  
С.В.Романова

## День 13

| Прием пищи                         | Наименование блюд                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------------|------------|-------------|
|                                    |                                                     |                | Б                    | Ж       | У        |                                      |            |             |
| Завтрак                            | Каша из пшена и риса мол. "Дружба 3" с м/с          | 200            | 3,40754              | 5,64872 | 19,89806 | 141,0473                             | 1,72       | 7.н091/1    |
|                                    | Какао с молоком                                     | 200            | 1,33079              | 1,42382 | 11,38719 | 68,57371                             | 0,5        | 7.285       |
|                                    | Батон с повидлом                                    | 60             | 3,19427              | 4,38876 | 22,00933 | 127                                  | 0,1        | 7.035/8     |
| 10 ч.                              | Сок                                                 | 100            | 0,5                  | 0,1     | 10,1     | 41,76316                             | 10         | 7.031/1     |
| Обед                               | Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м | 60             | 0,85626              | 5,37677 | 6,58355  | 76,00105                             | 2,5        | 7.29/1      |
|                                    | Уха рыбацкая                                        | 200            | 6,82772              | 2,3193  | 11,03684 | 100,3022                             | 5,3        | 7.30/2      |
|                                    | Гуляш из отв.мяса                                   | 100            | 11,7656              | 11,9613 | 3,71684  | 168,8421                             | 0,13       | 7.073       |
|                                    | Каша перловая                                       | 150            | 1,70009              | 6,88351 | 13,00403 | 113,3388                             | 2,53       | 7.142/1     |
|                                    | Компот из с/фр.                                     | 200            | 0,48879              | 0,02638 | 17,08253 | 47,754                               | 50,13      | 7.115/1     |
|                                    | Хлеб ржаной                                         | 50             | 3,3                  | 0,6     | 20,9     | 81,45                                | 0          | 7.003-2     |
|                                    | Соль                                                | 5              | 0                    | 0       | 0        | 0                                    | 0          | 7.044       |
| Уплотненный полдник                | Запеканка из творога с морковью                     | 150            | 10,957               | 16,5275 | 14,27664 | 251,8041                             | 0,6        | 7.13/5/1    |
|                                    | Сгущенное молоко                                    | 30             | 1,26286              | 1,49086 | 9,82211  | 56,12973                             | 0          | 7.351/3     |
|                                    | Чай с сахаром                                       | 200            | 5,6                  | 5       | 8        | 90                                   | 2,6        | 7.354/4     |
|                                    | Хлеб пшеничный                                      | 20             | 1,52                 | 0,18    | 10,02    | 41,94474                             | 0          | 7.050       |
| Итого за 13 день                   |                                                     | 1 631,00       | 65,78                | 66,56   | 204,12   | 1 567,97                             | 76,11      |             |
| Рекомендации:фрукты,овощные салаты |                                                     |                |                      |         |          |                                      |            |             |

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 14-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 14

| Прием пищи                  | Наименование блюд                      | Выход<br>блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                             |                                        |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |              |                |
| Завтрак                     | Батон с маслом слив.                   | 45              | 3,10505              | 5,32505      | 21,36         | 119,40816                            | 0            | 7.035          |
|                             | Каша пшеничная мол. со слив. маслом    | 200             | 5,60702              | 7,87167      | 22,75012      | 181,10475                            | 0,4          | 7.127          |
|                             | Чай с сахаром                          | 200             | 0                    | 0            | 11,80631      | 44,77351                             | 0            | 7.354/4        |
| 10 ч.                       | Фрукты                                 | 100             | 0,35199              | 0,35199      | 10,38398      | 35,83194                             | 10           |                |
| Обед                        | Салат овощной с зел.горошком           | 60              | 0,67701              | 4,08502      | 7,73294       | 58,52172                             | 1,8          | 7.013          |
|                             | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200             | 1,94976              | 2,9909       | 14,01379      | 86,58665                             | 5,33         | 7.165-1        |
|                             | Биточки из курицы                      | 80              | 15,24147             | 3,96156      | 4,1973        | 111,25177                            | 0,26         | 7.н019         |
|                             | Капуста тушеная                        | 150             | 2,93223              | 4,82592      | 13,91981      | 98,35115                             | 31,26        | 7.н76с         |
|                             | Компот из с/фр                         | 200             | 0,01879              | 0            | 0,35503       | 1,44                                 | 1,36         | 7.115/1        |
|                             | Хлеб ржаной                            | 50              | 3,3                  | 0,6          | 20,9          | 81,45                                | 0            | 7.003-2        |
|                             | Соль                                   | 5               | 0                    | 0            | 0             | 0                                    | 0            | 7.044          |
| Уплотненный<br>полдник      | Хлеб пшеничный                         | 20              | 5,0799               | 6,95379      | 24,95078      | 180,34156                            | 0            | 7.050          |
|                             | Вафли                                  | 25              | 64                   | 0,56         | 16,18         | 63,36416                             | 0            | 7.015/1        |
|                             | Макаронные изделия отварные            | 200             | 8,38488              | 7,29548      | 39,1506       | 250,57554                            | 0            | 7.н151-7       |
|                             | Снежок                                 | 160             | 3,74399              | 4,60798      | 15,69601      | 108,21569                            | 1,95         | 7.082-1        |
| <b>Итого за 14<br/>день</b> |                                        | <b>1 650,00</b> | <b>111,29</b>        | <b>44,10</b> | <b>202,04</b> | <b>1 592,00</b>                      | <b>52,36</b> |                |

Рекомендации:соки,рыбное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 15-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 15

| Прием пищи          | Наименование блюд              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     |                                |             | Б                    | Ж        | У        |                                |           |             |
| Завтрак             | Сыр                            | 9           | 2,15284              | 2,21908  | 0        | 26,50657                       | 0,06      | 7.435/5     |
|                     | Батон                          | 40          | 3,08                 | 1,2      | 21,32    | 85,37615                       | 0         | 7.189-5     |
|                     | Кофейный напиток с молоком     | 200         | 2,80345              | 2,81598  | 16,86593 | 104,82054                      | 0,5       | 7.067       |
|                     | Каша манная мол.со слив.маслом | 200         | 4,72348              | 6,76284  | 21,5006  | 160,11837                      | 0,33      | 7.5/4/4     |
| 10 ч.               | Сок                            | 100         | 0,5                  | 0,1      | 10,1     | 41,6134                        | 10        | 7.031/1     |
| Обед                | Огурец консервированный        | 60          | 0,79019              | 1,813    | 5,56193  | 36,42939                       | 1,4       | 7.367-3     |
|                     | Борщ на м/б со сметаной        | 200         | 1,26035              | 2,75179  | 6,65015  | 52,5621                        | 6,8       | 7.н39с/2.   |
|                     | Рагу из овощей                 | 150         | 17,54164             | 13,51408 | 39,97682 | 341,9807                       | 16,73     | 7.180-1     |
|                     | Котлета мясная                 | 80          | 0,35393              | 2,42617  | 1,18617  | 28,54531                       | 0         | 7.н163/8    |
|                     | Компот из с/фр.                | 200         | 0,40418              | 0        | 19,35114 | 71,99642                       | 70,13     | 7.115/1     |
|                     | Хлеб ржаной                    | 50          | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                          | 0         | 7.003-2     |
|                     | Соль                           | 5           | 0                    | 0        | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
| Уплотненный полдник | Манник                         | 80          | 7,38323              | 5,34149  | 45,04493 | 253,95237                      | 0,16      | 7.103/6     |
|                     | Чай с сахаром                  | 200         | 4,75239              | 5,43129  | 6,95886  | 85,98591                       | 2,26      | 7.354/4     |
|                     | Биойогурт                      | 125         | 1,50607              | 2,81527  | 10,32502 | 67,05416                       | 7,1       | 7.79/5/1    |
| Итого за 15 день    |                                | 1 681,00    | 50,55                | 47,79    | 225,74   | 1 538,00                       | 115,47    |             |

Рекомендации:фрукты,крупяные блюда

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 16-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 16

| Прием пищи          | Наименование блюд                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     |                                      |             | Б                    | Ж        | У        |                                |           |             |
| Завтрак             | Кофейный напиток с молоком           | 200         | 2,80348              | 2,81598  | 16,86598 | 104,84976                      | 0,5       | 7.067       |
|                     | м/сл.                                | 200         | 1,33067              | 1,42367  | 11,34489 | 68,38667                       | 0,53      | 7.037       |
|                     | Батон с маслом слив                  | 40/5        | 3,105                | 5,325    | 21,36    | 118,90272                      | 0         | 7.035       |
| 10 ч.               | Сок                                  | 100         | 0,5                  | 0,1      | 10,1     | 41,625                         | 10        | 7.031/1     |
| Обед                | Салат из отв.карт,морк,лука, с р/м   | 60          | 0,95163              | 5,51409  | 7,79355  | 83,5713                        | 2,2       | 7.28/1      |
|                     | Суп-пюре из разных овощей на мясн/б. | 200         | 2,21527              | 4,04621  | 10,63754 | 82,62904                       | 6,26      | 7.252       |
|                     | Фрикадельки мясные паровые           | 80          | 14,5634              | 13,81158 | 3,65458  | 196,506                        | 0,32      | 7.230       |
|                     | Соль                                 | 5           | 0                    | 0        | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
|                     | Гренки                               | 15          | 1,28591              | 0,14256  | 8,2064   | 37,422                         | 0         | 7.34/2/4    |
|                     | Свекла, тушеная со сметаной          | 150         | 2,54271              | 5,53079  | 17,50837 | 112,59                         | 5,75      | 7.н113/1    |
|                     | Компот из сухофруктов                | 200         | 0,48882              | 0,0264   | 17,08251 | 67,104                         | 50,13     | 7.115/1     |
|                     | Хлеб ржаной                          | 50          | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                          | 0         | 7.003-2     |
| Уплотненный полдник | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,80598                       | 0         | 7.050       |
|                     | Сгущенное молоко                     | 30          | 1,26286              | 1,49086  | 9,82211  | 56,12973                       | 0         | 7.351/3     |
|                     | Запеканка из творога с яблоками      | 150         | 11,11635             | 19,83177 | 18,46025 | 264,83759                      | 1         | 7.16/5/1    |
|                     | Кефир                                | 200         | 4,19327              | 4,79231  | 6,14013  | 75,98446                       | 1,95      | 7.366       |
| Итого за 16 день    |                                      | 1 660,00    | 51,18                | 65,63    | 189,90   | 1 624,00                       | 78,64     |             |

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 17-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 17

| Прием пищи             | Наименование блюд                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------------|----------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                        |                                            |                | Б                    | Ж       | У        |                                      |              |                |
| Затрап                 | Чай с молоком                              | 200            | 2,76362              | 2,95681 | 13,57267 | 87,50644                             | 0,26         | 7.118/1        |
|                        | Сыр                                        | 9              | 2,15279              | 2,21905 | 0        | 26,37777                             | 0,06         | 7.435/5        |
|                        | Батон                                      | 40             | 3,08                 | 1,2     | 21,32    | 85,04526                             | 0            | 7.189-5        |
|                        | Каша из гречи и риса мол. "Дружба 2" с м/с | 200            | 5,50938              | 7,90329 | 23,64357 | 176,15773                            | 0,53         | 7.н026         |
| 10 ч.                  | Фрукты                                     | 100            | 1,47                 | 0,098   | 21,364   | 79,08821                             | 14           |                |
| Обед                   | Зеленый горошек                            | 60             | 0,85629              | 5,37676 | 6,58352  | 75,87244                             | 2,4          | 7.017/1        |
|                        | Щи вегетарианские со сметаной              | 200            | 5,71186              | 6,12857 | 7,23638  | 102,32606                            | 10,8         | 7.145          |
|                        | Тефтели рыбные                             | 80             | 16,69419             | 6,98367 | 2,18776  | 137,76266                            | 0,13         | 7.149с-1       |
|                        | Картофельное пюре                          | 150            | 4,25857              | 5,05471 | 29,35881 | 173,52399                            | 8,4          | 7.64с          |
|                        | Компот из с/фр                             | 200            | 0,07281              | 0,06814 | 14,79338 | 55,8654                              | 2,6          | 7.115/1        |
|                        | Хлеб ржаной                                | 50             | 3,3                  | 0,6     | 20,9     | 81,45                                | 0            | 7.003-2        |
|                        | Соль                                       | 5              | 0                    | 0       | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
| Уплотненный<br>полдник | Сдоба обыкновенная                         | 80             | 5,05338              | 7,046   | 27,73971 | 192,4656                             | 0,04         | 7.8/12/1       |
|                        | Чай с сахаром                              | 200            | 2,08                 | 1,04    | 15,36    | 82,88804                             | 0            | 7.354/4        |
|                        | Биойогурт                                  | 125            | 8,48638              | 5,43129 | 14,42686 | 130,48714                            | 2,26         | 7.79/5/1       |
| Итого за 17<br>день    |                                            | 1 699,00       | 61,49                | 52,11   | 218,49   | 1 586,00                             | 41,48        |                |

Рекомендации:соки,мясное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 18-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 18

| Прием пищи          | Наименование блюд                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                     |                                     |                | Б                    | Ж        | У        |                                      |              |                |
| Завтрак             | маслом                              | 200            | 5,38148              | 7,28375  | 22,68358 | 176,45119                            | 0,4          | 7.н119с        |
|                     | Какао с молоком                     | 200            | 3,21852              | 3,26483  | 15,99693 | 101,32747                            | 0,5          | 7.285          |
|                     | Батон с повидлом                    | 60             | 5,44438              | 7,73636  | 21,36    | 147,60593                            | 0,1          | 7.035/8        |
| 10 ч.               | Сок                                 | 100            | 0,5                  | 0,1      | 10,1     | 41,63523                             | 10           | 7.031/1        |
| Обед                | Огурец консервированный             | 60             | 0,45122              | 0,0528   | 1,36503  | 7,06333                              | 3            | 7.367-3        |
|                     | Свекольник на м/б со сметаной       | 200            | 6,61958              | 7,95344  | 13,93762 | 146,137                              | 5,46         | 7.н-282        |
|                     | Котлета из мяса                     | 80             | 12,41635             | 10,88312 | 3,7346   | 162,30619                            | 0,13         | 7.н163/8       |
|                     | Рагу из овощей                      | 150            | 2,58185              | 3,81503  | 18,06196 | 107,91081                            | 10,65        | 7.180-1        |
|                     | Компот из сухофруктов               | 200            | 0,48881              | 0,02642  | 17,08256 | 67,48527                             | 50,13        | 7.115/1        |
|                     | Соль                                | 5              | 0                    | 0        | 0        | 0                                    | 0            | 7.044          |
|                     | Хлеб ржаной                         | 50             | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                                | 0            | 7.003-2        |
| Уплотненный полдник | Макаронные изделия отварные с сыром | 180            | 10,2745              | 14,75206 | 12,58429 | 224,11405                            | 0,4          | 7.43-2/3/1     |
|                     | Чай с сахаром                       | 200            | 0                    | 0        | 11,80635 | 44,57762                             | 0            | 7.354/4        |
|                     | Хлеб пшеничный                      | 20             | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,8                                 | 0            | 7.050          |
| Итого за 18 день    |                                     | 1 676,00       | 52,20                | 56,65    | 179,63   | 1 647,00                             | 80,77        |                |

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 19-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 19

| Прием пищи          | Наименование блюд                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     |                                     |             | Б                    | Ж        | У        |                                |           |             |
| Завтрак             | Омлет натуральный                   | 150         | 11,7914              | 15,09826 | 3,78743  | 200,09474                      | 0,15      | 7.н038/5    |
|                     | Кофейный напиток с молоком          | 200         | 2,80343              | 2,81602  | 16,86597 | 104,85915                      | 0,5       | 7.067       |
|                     | Батон с маслом слив.                | 40/10       | 3,10503              | 5,32503  | 21,36    | 118,91337                      | 0         | 7.035-5     |
| 10 ч.               | Фрукты                              | 100         | 0,42238              | 0,42238  | 12,46077 | 43,0374                        | 12        |             |
| Обед                | Салат из припущ.моркови,яблоч с р/м | 60          | 1,02607              | 4,08598  | 8,18026  | 63,20408                       | 18        | 7.13/1      |
|                     | Суп геркулесовый на к/б со сметаной | 200         | 1,99315              | 3,33614  | 13,16217 | 83,99964                       | 3,97      | 7.55с/4     |
|                     | Бигус с мясом куры                  | 230         | 21,6506              | 8,11027  | 13,96446 | 201,11283                      | 24,27     | 7.н350      |
|                     | Компот из с/фр.                     | 200         | 0,0188               | 0        | 0,355    | 1,44                           | 1,36      | 7.115/1     |
|                     | Хлеб ржаной                         | 50          | 3,3                  | 0,6      | 20,9     | 81,45                          | 0         | 7.003-2     |
|                     | Соль                                | 5           | 0                    | 0        | 0        | 0                              | 0         | 7.044       |
| Уплотненный полдник | Каша манная молочная с м/сл         | 200         | 4,29679              | 5,60418  | 13,79114 | 118,58967                      | 0,36      | 7.5/4/4     |
|                     | Хлеб пшеничный                      | 20          | 1,52                 | 0,18     | 10,02    | 41,80972                       | 0         | 7.050       |
|                     | Снежок                              | 150         | 3,74398              | 4,60801  | 15,69602 | 108,18706                      | 2         | 7.082-3     |
|                     | Печенье                             | 30          | 2,08                 | 1,04     | 15,36    | 82,88804                       | 0         | 7.308       |
| Итого за 19 день    |                                     | 1 445,00    | 45,96                | 36,13    | 162,12   | 1 725,00                       | 62,46     |             |

Рекомендации:соки,мясное блюдо

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 20-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 20

| Прием пищи             | Наименование блюд                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С | №<br>рецептуры |
|------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------------|------------|----------------|
|                        |                                                            |                | Б                    | Ж       | У       |                                      |            |                |
| Завтрак                | Сыр                                                        | 9              | 2,1528               | 2,21901 | 0       | 26,39386                             | 0,06       | 7.435/5        |
|                        | Батон                                                      | 40             | 3,08                 | 1,2     | 21,32   | 85,09186                             | 0          | 7.189-5        |
|                        | Каша ячневая мол. со слив. маслом                          | 200            | 4,809                | 6,9674  | 21,4399 | 161,31004                            | 0,4        | 7.н043         |
|                        | Чай с сахаром                                              | 200            | 0,0423               | 0,00442 | 12,9375 | 49,52527                             | 0,8        | 7.354/4        |
| 10 ч.                  | Сок                                                        | 100            | 0,5                  | 0,1     | 10,1    | 41,6407                              | 10         | 7.031/1        |
| Обед                   | Салат из б/к капусты, кукурузы, лука с р/м                 | 60             | 0,7482               | 3,12849 | 3,27712 | 37,83353                             | 13,5       | 7.4/1          |
|                        | Борщ на мясном бульоне со сметаной                         | 200            | 1,6023               | 2,94494 | 10,6202 | 68,11284                             | 8,66       | 7.н39с/2.      |
|                        | Запеканка картоф., фарширов. отв. мясом говядины с овощами | 230            | 11,766               | 11,9613 | 3,71684 | 168,84212                            | 0,4        | 7.38/8         |
|                        | Соус сметанный                                             | 30             | 2,9792               | 3,94738 | 22,0123 | 129,708                              | 1,12       | 7.6/11/1       |
|                        | Компот из с/фр.                                            | 200            | 0,4888               | 0,0264  | 17,0826 | 67,49414                             | 50,13      | 7.115/1        |
|                        | Соль                                                       | 5              | 0                    | 0       | 0       | 0                                    | 0          | 7.044          |
|                        | Хлеб ржаной                                                | 50             | 3,3                  | 0,6     | 20,9    | 81,45                                | 0          | 7.003-2        |
| Уплотненный<br>полдник | Суп молочный с крупой                                      | 200            | 3,8969               | 6,07005 | 22,1302 | 156,465                              | 0,66       | 7.22/2         |
|                        | Вафли                                                      | 25             | 0,64                 | 0,56    | 16,18   | 63                                   | 0          | 7.015/1        |
|                        | Йогурт питьевой                                            | 160            | 5,6                  | 5       | 8       | 90                                   | 2,6        | 7.023-5        |
|                        | Хлеб пшеничный                                             | 20             | 1,5061               | 2,81523 | 10,3251 | 67,06782                             | 7,06       | 7.050          |
| Итого за 20 день       |                                                            | 1 729,00       | 43,11                | 47,54   | 200,04  | 1 629,00                             | 95,39      |                |

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628517657829497081401818755133691667472907604415

Владелец Романова Светлана Васильевна

Действителен с 11.08.2024 по 11.08.2025