# «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»





## МЕНЮ

безлактозное ясли/сад

### 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 1-ясли

			Пищен	вые веще	ства (г)	Энергети		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		День 1						
20000000	Каша пшеничная безмолочная с м/раст.	150	4,263	4,7035	17,3835	124,533	0,3	2021/16/4
Завтрак	Чай с сахаром	150	2,1025	2,11188	12,87625	79,065	0,4	7.354/4
	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.035-5
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
	Салат из отв. карт, кукурузы, лука, р/масла	30	0,70813	1,8825	5,85813	42,55481	1	4.27/1
	Суп крестьянский с крупой (безмол.меню)	150	1,3625	3,4375	8,79375	67,81106	4,8	2021/38/2/
Обед	Котлета из мяса	60	9,3125	8,165	2,80188	121,12313	0,13	7.н163/8
Ооед	Капуста тушеная	120	2,38938	3,19313	11,78438	74,79506	25,01	7.н76с
	Компот из яблок	150	0,05625	0,0525	12,50438	46,98169	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
	Каша рисовая рассыпчатая	150	10,9869	13,30875	16,28	229,19794	0,1	2021/43/3
Уплотненный полдник	Печенье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.050
Итого за 1 день		1 760,00	40,91	47,47	157,87	1 146,58	43,79	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

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

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

Наименование блюд	День Выход блюда		ые вещес	ства (г)	Энергети		
		Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергети		
						_	
	блюда				ческая	Витамин	No
		Б	Ж	$\mathbf{y}$	ценность	C	рецептуры
`	41	2.605	1.05	18,655	(ккал) 74,025	0	7.035/10
батон с маслом Тай с сахаром	150	2,695 0,04229	1,05 0,0044	12,93743	49,69073	0,6	7.033/10
^							2021/2/6-1
				,			2021/2/0-1
^*							<b> </b>
Салат из б/к капусты с р/м	30	0,49524	2,02571	3,86619	29,69229	12,1	7.3/1/3
борщ (безмолочное меню)	150	4,515	4,83667	7,165	84,6995	4	2021/2-22
ыба отварная	60	9,15111	2,54	3,94111	89,2065	0,3	2021/1/7
Сартофельное пюре(без молока)	130	2,375	3,01111	17,54222	102,132	0,9	2021/4/4.
Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
Клеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Сомпот из с/фр.	150	0,28778	0	15,81222	58,833	66,8	7.115/1
Саша геркулесовая безмолочная с р/м	150	4,08389	5,46722	17,52722	122,94	0,4	2021/15/4
Іай с сахаром	150	6,73944	4,31333	11,45667	103,105	1,8	7.354/4
Хлеб пшеничный	20	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.050
Іеченье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
	1 354,00	56,56	35,64	152,97	1 030,82	100,01	
екомендации:мясное блюдо,соки							
	млет безмолочный запеченный рукты алат из б/к капусты с р/м орщ (безмолочное меню) ыба отварная артофельное пюре(без молока) оль леб ржаной омпот из с/фр. аша геркулесовая безмолочная с р/м ай с сахаром леб пшеничный еченье	млет безмолочный запеченный 150 рукты 100 алат из б/к капусты с р/м 30 орщ (безмолочное меню) 150 ыба отварная 60 артофельное пюре(без молока) 130 оль 3 леб ржаной 40 омпот из с/фр. 150 аща геркулесовая безмолочная с р/м 150 ай с сахаром 150 леб пшеничный 20 еченье 30	млет безмолочный запеченный 150 8,64556 рукты 100 0,81889 алат из б/к капусты с р/м 30 0,49524 орщ (безмолочное меню) 150 4,515 ыба отварная 60 9,15111 артофельное пюре(без молока) 130 2,375 оль 3 0 леб ржаной 40 2,64 омпот из с/фр. 150 0,28778 аша геркулесовая безмолочная с р/м 150 4,08389 ай с сахаром 150 6,73944 леб пшеничный 20 1,14 еченье 30 1,04 1354,00 56,56	млет безмолочный запеченный 150 8,64556 11,07111 рукты 100 0,81889 0,18222 алат из б/к капусты с р/м 30 0,49524 2,02571 орщ (безмолочное меню) 150 4,515 4,83667 ыба отварная 60 9,15111 2,54 артофельное пюре(без молока) 130 2,375 3,01111 оль 3 0 0 олеб ржаной 40 2,64 0,48 омпот из с/фр. 150 0,28778 0 аша геркулесовая безмолочная с р/м 150 4,08389 5,46722 ай с сахаром 150 6,73944 4,31333 леб пшеничный 20 1,14 0,135 еченье 30 1,04 0,52 1354,00 56,56 35,64	млет безмолочный запеченный 150 8,64556 11,07111 2,77722 грукты 100 0,81889 0,18222 9,37278 алат из б/к капусты с р/м 30 0,49524 2,02571 3,86619 грщ (безмолочное меню) 150 4,515 4,83667 7,165 гоба отварная 60 9,15111 2,54 3,94111 гртофельное пюре(без молока) 130 2,375 3,01111 17,54222 голь 3 0 0 0 0 гоб ржаной 40 2,64 0,48 16,72 гоба отварная 60 9,15111 2,54 3,94111 гоба отварная 150 0,28778 0 15,81222 гоба отварная 150 0,28778 0 15,81222 гоба отварная 150 4,08389 5,46722 17,52722 гоба отварная 150 6,73944 4,31333 11,45667 гоба отварная 150 1,14 0,135 7,515 гоба отварная 150 1,04 0,52 7,68 гоба отварная 150 56,56 35,64 152,97	млет безмолочный запеченный 150 8,64556 11,07111 2,77722 146,17 рукты 100 0,81889 0,18222 9,37278 32,76 алат из б/к капусты с р/м 30 0,49524 2,02571 3,86619 29,69229 орщ (безмолочное меню) 150 4,515 4,83667 7,165 84,6995 ыба отварная 60 9,15111 2,54 3,94111 89,2065 артофельное пюре(без молока) 130 2,375 3,01111 17,54222 102,132 оль 3 0 0 0 0 0 0 ольеб ржаной 40 2,64 0,48 16,72 65,16 омпот из с/фр. 150 0,28778 0 15,81222 58,833 аша геркулесовая безмолочная с р/м ай с сахаром 150 6,73944 4,31333 11,45667 103,105 деб пшеничный 20 1,14 0,135 7,515 31,185 еченье 30 1,04 0,52 7,68 41,22 1354,00 56,56 35,64 152,97 1 030,82	млет безмолочный запеченный 150 8,64556 11,07111 2,77722 146,17 0,11 100 0,81889 0,18222 9,37278 32,76 13 алат из б/к капусты с р/м 30 0,49524 2,02571 3,86619 29,69229 12,1 орц (безмолочное меню) 150 4,515 4,83667 7,165 84,6995 4 она отварная 60 9,15111 2,54 3,94111 89,2065 0,3 артофельное пюре(без молока) 130 2,375 3,01111 17,54222 102,132 0,9 оль 3 0 0 0 0 0 0 0 оль образовать об

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

	День 3							
			Пищев	ьые веш	ества	Энергет		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	ическая ценност ь (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,525	4,1628	18,326	117,646	0,4	2021/43/3
Завтрак	Чай с сахаром	150	2,33278	2,4067	12,807	77,886	0,4	7.354/4
	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,3761	18,719	148,297	0,1	7.035-5
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
	Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м	30	0,47333	1,8278	3,8911	32,507	1,1	7.29/1/3
	Уха рыбацкая	150	5,12111	1,7433	8,2778	74,437	4	7.30/2/3
	Котлета из мяса	60	9,31222	8,165	2,8022	121,1265	0,13	7.н163/8
Обед	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	4,58167	5,55	28,414	159,5225	0,73	7.44/3/4
	Компот из с/фр.	150	0,36667	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
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Макаронные изделия отварные	150	9,62778	12,005	9,7478	185,9225	0,08	2021/46/3
Уплотненный полдник	Печенье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	2,33278	2,4067	12,807	77,886	0,4	7.354/4
	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	54,94	
	Рекомендации:овощные блюда,фрукты							

### 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 4-ясли

		Д	ень 4					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.035-5
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с р/м	150	12,3235	14,962	12,709	234,6687	1,3	2021/15/4
	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
10 ч.	Фрукты	100	0,352	0,352	10,384	35,64	10	
	Салат из отв.свеклы с чесноком	30	0,88143	1,1419	1,78524	21,05829	2,9	7.143
	Щи из св.капусты безмолочное меню	150	0,937	2,282	4,9445	41,24655	5,1	2021/6/2
Обед	Жаркое по-домашнему с мясом куры	180	0,937	2,282	4,9445	41,24655	5,1	7.н070-2/1
Обед	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Компот из с/фр.	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	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
	Макаронные изделия отварные	150	1,0555	0,77	12,3605	51,219	1,26	2021/46/3
полдник	Пирожок с капустой	60	3,7795	5,1815	18,781	133,7841	0,97	7.206c/1
день		1 313,00	27,68	36,85	132,32	890,87	64,33	
	Рекомендации:соки,крупяные блюда							

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

		Д,	ень 5					
			Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность	Витамин С	№ рецептурь
						(ккал)		
	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.035-5
Завтрак	Чай с сахаром	150	2,10263	2,11211	12,87632	79,155	0,4	7.354/4
	Макаронные изделия отварные	150	3,55526	4,48632	11,32053	95,89453	0,3	2021/46/3
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
	Огурец консервированный	30	0,22579	0,02632	0,68263	3,51	1,5	7.367
	Суп картофельный вегетарианский	150	2,27737	4,72895	10,42368	89,58932	4,7	2021/13/2
	Котлета из мяса	60	9,31263	8,16474	2,80158	121,03437	0,1	7.н163/8
Обед	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	0,1 0,4 0,3 10 1,5 4,7 0,1 7,1	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Чай с сахаром	150	2,10263	2,11211	12,87632	79,155	0,4	7.354/4
Уплотненный полдник	Каша безмолочная ассорти(рис,гречневая крупа) с м/р.	150	3,28579	3,86316	17,30632	112,959	0,4	2021/19/4
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.050
	Вафли	25	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015/1
Ітого за 5 день		1 681,00	33,93	38,67	165,86	1 061,47	25,00	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

Утверждаю: С.В.Романова

		День 6						
			Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход	_	274		еская	Витам	№
•		блюда	Б	Ж	y	ценность (ккал)	ин С	рецептуры
Завтрак	Чай с сахаром	150	2,10263	2,11211	12,87632	79,155	0,4	7.354/4
	Каша геркулесовая безмолочная с м/р	150	4,41368	5,91737	16,39579	125,793	0,4	2021/15/4
	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	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	0,43947	1,82737	3,40947	31,09974	1,4	7.104
	Капуста тушеная	120	15,15632	13,00368	12,99263	170,01332	3	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	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.050
полдник	Печенье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
	Макаронные изделия отварные	150	8,72789	12,08632	14,66053	199,59442	0,48	2021/46/3
	Чай с сахаром	150	2,10263	2,11211	12,87632	79,155	0,4	7.354/4
Итого за 6 день		1 303,00	45,07	52,15	162,98	1 171,54	56,98	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

		День	7					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
Завтрак	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889		0,1	7.035-5
•	Каша ячневая безмолочная с м/р	150	0,0605	0	9,979	45,60395	10	2021/15/4
10 ч.	Фрукты	100	1,365	0,091	19,838	72,891	13	
	Огурец консервированный	30	0,49524	2,02571	3,86619	29,69229	12,1	7.367
	Щи из св.капусты безмолочное меню	150	0,937	2,282	4,9445	41,24655	5,1	2021/6/2
	Рыба отварная	60	11,419	4,693	5,401	107,3052	0,4	2021/1/7
Обед	Картофельное пюре(без молока)	130	2,375	3,01111	17,54222	102,132	0,9	2021/4/4.
	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
	Макаронные изделия отварные	150	3,3845	4,2135	13,794	102,141	0,2	2021/46/3
Уплотненный	Печенье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
полдник	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.050
Итого за 7 день		1 313,00	29,71	26,83	159,10	909,86	79,40	
	Рекомендации:соки,мясные блюда							

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

		День	8					
		Депь		ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
	Каша пшенная безмолочная с м/р	150	3,95722	4,92444	16,45556	124,029	0,3	04.11.2021
Завтрак	Чай с сахаром	150	2,33278	2,40667	12,80722	77,886	0,4	7.354/4
	Батон с маслом	50	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.035/9
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
	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 с крупой (безмол.меню)	150	1,3625	3,4375	8,79375	67,81106	4,8	2021/38/2/
	Котлета из мяса	60	9,3125	8,165	2,80188	121,12313	0,13	7.н163/8
Обед	Пюре из гороха	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	7.354/4 7.035/9 7.033/2 7.13/1/3 2021/38/2/ 7.H163/8 7.362-1 7.115/1
	Чай с сахаром	150	2,33278	2,40667	12,80722	77,886	0,4	7.354/4
ілотненный полдни	Картофельное пюре с морковью	150	1,22556	2,87833	8,75667	63,3605	5,65	2021/5/3.
	Булочка Ягодка	75	3,19889	4,21222	17,33611	117,58	0,5	2021/12/1.
Итого за 8 день		1 676,00	34,03	46,61	156,15	1 089,37	64,98	
	Рекомендации:фрукты,овощные блюда							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

		День	9					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Омлет безмолочный запеченный	150	8,64563	11,07063	2,7775	145,64588	0,11	2021/2/6-1
Завтрак	Чай с сахаром	150	2,1025	2,11188	12,87625	79,065	0,4	7.354/4
	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.035-5
10 ч.	Фрукты	100	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12	
	Салат из отв.свеклы с чесноком	30	0,88143	1,1419	1,78524	21,05829	2,9	7.143
	Щи из св.капусты безмолочное меню	150	1,575	2,3975	10,15688	64,36181	6,3	2021/6/2
	Картофельное пюре с морковью	120	2,315	2,92938	16,8	97,27594	6,55	2021/5/3.
Обед	Гуляш из мяса куры	80	16,355	3,10375	2,15	99,3285	0	7.н190-1с
	Компот 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
	Чай с сахаром	150	2,1025	2,11188	12,87625	79,065	0,4	7.354/4
Уплотненный	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,65063	3,6825	11,33	84,41044	0,3	2021/43/3
подник	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.050
	Вафли	25	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015/1
Итого за 9 день		1 318,00	46,17	39,52	158,16	1 079,72	95,86	
	Рекомендации:соки,рыбное блюдо							

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

					and and	The same of the sa		
		День 1	0					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
ш		Выход				еская	Витамин	No
Прием пищи	Наименование блюд	блюда	Б	Ж	y	ценность	C	рецептуры
						(ккал)		
	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.035-5
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с м/р	150	5,11313	5,7825	21,6575	144,46125	0,3	2021/2/4
	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
	Салат из б/к капусты с р/м	30	0,22563	0,02625	0,6825	3,51	1,5	7.3/1/3
	Борщ (безмолочное меню)	150	4,515	4,83667	7,165	84,6995	4	2021/2-22
Обед	Плов из отв.мяса говядины	180	9,185	2,56875	3,9425	89,58206	0,3	7.5/8/2
Обед	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
	Печенье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
Уплотненный	Макаронные изделия отварные	150	2,37	2,98875	7,54438	63,67106	0,2	2021/46/3
полдник	Чай с сахаром	150	0,03375	0,00375	11,07625	42,12	0,6	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.050
Итого за 10 день		1 303,00	31,57	26,84	137,14	849,16	55,20	
Итого за весь период		16 677,00	546,15	625,64	1973,44	16 518,72	1206,4	
	Рекомендации:фрукты,овощные салаты							

### 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 11-ясли

			Пищев	ые вещес	ства (г)	ческая ценность (ккал) 6 119,40816 67 79,179 67 120,789 41,4 33 27,6366		T).C
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ж	У	ценность	Витам ин С	№ рецептур ы
		День 11						
	Батон с маслом слив.	40/10	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035-5
Завтрак	Чай с сахаром	150	2,10267	2,112	12,87667	79,179	0,4	7.354/4
	Каша ячневая безмолочная с м/р	150	3,85867	5,052	15,73267	120,789	0,3	2021/15/4
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
	Салат из отв. свеклы с чесноком	40	0,57933	1,354	4,30933	27,6366	1,92	7.143
	Суп гороховый	150	2,92667	2,60667	11,766	78,2868	14,07	7.н086/2
0607	Азу	180	11,96467	11,586	18,81267	221,9988	18,71	7.152
Обед	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
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13533	7,51533	31,185	0	7.050
Уплотненный полдник	Печенье	30	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.308
уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	2,10267	2,112	12,87667	79,179	0,4	7.354/4
	Каша рисовая рассыпчатая	150	9,96667	14,904	14,03867	205,9104	0,13	2021/43/3
Итого за 11 день		1 760,00	43,34	47,22	197,46	1 274,61	47,88	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

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

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

		Π1	2					
		день 1			( )			Π
			Пищев	ые вещес	тва (г)	-	Витамин С  0 0,6 0,11 13 12,1 4 0,3 0,9 0 0 37,6	
Прием пищи	Наименование блюд							№
r ·	Батон с маслом слив.   40/10   3,10505   5,32505   21,36   119,40816   150   0,03381   0,00333   11,07667   42,12   0млет безмолочный запеченный   150   8,53143   10,97429   2,77095   144,71743   100   0,81905   0,1819   9,37286   32,76   100   0,49524   2,02571   3,86619   29,69229   150   16   150   4,51429   4,83524   7,16524   84,90857   150   4,51429   4,83524   7,16524   84,90857   150   120   2,37524   3,01143   17,54286   102,132   120   120   2,37524   3,01143   17,54286   102,132   120	C	рецептуры					
						,		
	Батон с маслом слив.							7.035-5
Завтрак	Чай с сахаром	150	0,03381	0,00333	11,07667	42,12	0,6	7.354/4
	Омлет безмолочный запеченный	150	8,53143	10,97429	2,77095	144,71743	0,11	2021/2/6-1
10 ч.	Фрукты	100	0,81905	0,1819	9,37286	32,76	13	
	Салат из б/к капусты с р/м	30	0,49524	2,02571	3,86619	29,69229	12,1	7.3/1/3
	Борщ (безмолочное меню)	150	4,51429	4,83524	7,16524	84,90857	4	2021/2-22
	Рыба отварная	60	9,11286	2,5081	3,93905	88,755	0,3	2021/1/7
Обед	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
	Каша гречневая безмолочная с м/р	150	4,09048	4,62571	17,32667	115,33029	0,2	2021/2/4
<b>3</b> 7	Чай с сахаром	150	0,03381	0,00333	11,07667	42,12	0,6	7.354/4
Уплотненный полдни	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13533	7,51533	31,185	0	7.050
	Печенье	30	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.308
Итого за 12 день		1 303,00	56,56	35,53	181,85	1 107,87	69,41	
	Рекомендации:соки,мясные блюда							

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

	П 10							
	День 13	) 	П			n		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ые веще Ж	У	Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры
2	Каша безмолочная ассрти(рис,гречневая крупа) с м/р	150	2,46316	3,66579	14,3279	97,74947	1,29	2021/19/4
Завтрак	Чай с сахаром	150	2,33316	2,40684	12,8068	77,886	0,4	7.354/4
	Батон с маслом слив.	40/10	3,10505	5,32505	21,36	119,4082	0	7.035-5
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
	Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м	30	0,42842	2,68895	3,29211	37,77774	1,2	7.29/1/3
	Уха рыбацкая	150	5,12053	1,74316	8,27737	74,43805	4	7.30/2/3
	Котлета из мяса	60	9,31263	8,16474	2,80158	121,0344	0,13	7.н163/8
Обед	Каша перловая	120	1,81105	5,99053	13,6079	106,2767	2,2	7.142/1
	Компот из с/фр.	150	0,36684	0,02	13,2658	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 изделия отварные	150	9,00842	13,5032	12,5347	208,2051	0,48	2021/46/3
Уплотненный полдник	Печенье	30	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.308
плотненный полдник	Чай с сахаром	150	2,33316	2,40684	12,8068	77,886	0,4	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13533	7,51533	31,185	0	7.050
Итого за 13 день	Итого за 13 день	1 631,00	65,78	66,56	204,12	1 567,97	57,70	
	Рекомендации:фрукты,овощные салаты							

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

		Поп	ъ 14					
		ден		ые вещес	тва (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Батон с маслом слив.	40/10	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035-5
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с р/м	150	5,93316	10,46105	22,46895	201,45647	0,1	2021/16/4
	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
	Суп крестьянский с крупой(безмол.меню)	150	1,50105	3,56474	10,50947	76,93911	4	2021/38/2/
	Биточки из мяса куры	60	11,28625	2,51292	3,11583	78,15788	0,2	2021/9/2
Обед	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 изделия отварные	150	3,71368	4,83684	15,58263	117,234	0,24	2021/46/3
Уплотненный	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13533	7,51533	31,185	0	7.050
полдник	Вафли	25	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015/1
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
Итого за 14 день	_	1 308,00	33,41	33,48	170,47	1 010,79	78,05	
	Рекомендации:соки,рыбное блюдо							

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

ждаю: Nº 23 анова

		[ E E ] S	- Const	6 60	Утверж
		Зав	ведующий М	БДОУ де	тский сад.
		1300	See	h	С.В.Рома
			# 01714	0	
Пот	15				

		Ден	ь 15					
			Пищен	вые вещес	тва (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ж	У	еская ценность	Витамин	№ рецептуры
						(ккал)		
	Батон с маслом слив.	40/10	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035-5
Завтрак	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
	Каша ячневая безмолочная с р/м	150	5,11368	6,45895	21,22684	159,921	0,25	2021/15/4
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
	Огурец консервированный	30	0,3987	0,68652	2,80783	16,10491	0,7	7.367
	Борщ (безмолочное меню)	150	4,51429	4,83524	7,16524	84,90857	4	2021/2-22
	Котлета из мяса	60	9,31263	8,16474	2,80158	121,03437	0,13	7.н163/8
Обед	Рагу из овощей	120	0,2355	1,6175	0,791	18,936	0	7.180-1
	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	Манник	80	4,6595	3,376	28,156	158,6556	0,1	7.103/6
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
полдник	Картофельное пюре (без молока)	120	2,37471	3,01118	17,54235	102,132	0,9	2021/4/4.
Итого за 15 день		1 681,00	33,16	34,06	160,89	1 007,82	68,68	
	Рекомендации:фрукты,крупяные блюда							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

		День	16					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	150	4,413	5,917	16,3965	125,793	0,4	2021/15/4
	Батон с маслом слив.	40/10	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	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 м/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
	Гренки	10	0,8575	0,095	5,471	24,948	0	7.34/2/3
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Свекла, тушеная с яблоками	120	2,025	2,9725	13,992	76,608	4,6	2021/23/3
	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	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13533	7,51533	31,185	0	7.050
полдник	Печенье	30	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.308
	Каша рисовая рассыпчатая	150	9,96667	14,904	14,03867	205,9104	0,13	2021/43/3
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
Итого за 16 день		1 313,00	40,46	46,50	189,90	1 207,73	58,77	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

		День 17						
		_	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергети	_	No
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	Витамин С	рецептур ы
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
Завтрак	Батон с маслом слив.	40/10	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035-5
	Каша безмолочная ассорти(рис,гречневая крупа)	150	4,194	5,4535	17,8345	127,692	0,4	2021/19/4
10 ч.	Фрукты	100	1,47	0,098	21,364	79,08821	14	
	Зеленый горошек	30	0,4285	2,688	3,2925	37,755	1,2	7.1/1/3
	Щи из св.капусты безмолочное меню	150	4,2965	4,817	5,4815	78,65595	8,1	2021/6/2
	Рыба отварная	60	12,565	5,2235	1,958	103,88025	0,1	2021/1/7
Обед	Картофельное пюре (без молока)	120	2,37471	3,01118	17,54235	102,132	0,9	2021/4/4.
	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	Сдоба обыкновенная	50	3,8245	5,32	20,8095	144,243	0,03	4.8/12
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
полдник	Макаронные изделия отварные	150	9,00842	13,50316	12,53474	208,20505	0,48	2021/46/3
Итого за 17 день		1 303,00	43,96	45,97	169,11	1 179,63	27,16	
	Рекомендации:соки,мясное блюдо							

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

						Ulli		
		День						
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ые вещес Ж	тва (г) У	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
	Каша пшенная безмолочная с р/м	150	3,95765	4,92471	16,45588	124,029	0,3	2021/11/4
Завтрак	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
	Батон с маслом слив.	40/10	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035-5
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
	Огурец консервированный	30	0,22529	0,02647	0,68235	3,51	1,5	7.367
	Борщ(безмолочное меню)	150	5,07353	6,11235	10,40588	110,89747	4,1	2021/2-22
	Котлета из мяса	60	9,31263	8,16474	2,80158	121,03437	0,13	7.н163/8
Обед	Рагу из овощей	120	0,2355	1,6175	0,791	18,936	0	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
	Макаронные изделия отварные	150	10,2745	14,75206	12,58429	224,11405	0,4	2021/46/3
<b>_</b>	Печенье	30	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.308
плотненный полдни	Чай с сахаром	150	0	0	8,85471	33,30741	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13533	7,51533	31,185	0	7.050
Итого за 18 день	Итого за 18 день	1 676,00	39,23	43,06	169,24	1 135,78	54,03	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

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

			10					
	1	День						
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ж	У	еская ценность	Витамин С	№ рецептуры
						(ккал)		
	Омлет безмолочный запеченный	150	8,50471	10,95176	2,76941	144,261	0,11	2021/2/6-1
Завтрак	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
	Батон с маслом слив.	40/10	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035-5
10 ч.	Фрукты	100	0,38706	0,38706	11,42235	39,21353	11	
	Салат из припущ.морк,яблок с р/м	30	0,4245	4,0145	3,304	50,3748	1,3	7.13/1/3
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	150	1,49529	2,50294	9,87118	62,85918	2,98	2021/38/2/
Обед	Биточки из мяса кур	60	0,4245	4,0145	3,304	50,3748	1,3	2021/9/2
Обед	Капуста тушеная	120	16,10353	5,69471	7,78118	138,42741	19	7.н76с
	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
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
Уплотненный	Макаронные изделия отварные	150	3,3765	2,6455	23,3855	124,7589	6,72	2021/46/3
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13533	7,51533	31,185	0	7.050
	Печенье	30	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.308
Итого за 19 день		1 303,00	40,37	37,57	177,26	1 102,04	80,01	
	Рекомендации:соки,мясное блюдо							

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

						The same of the sa		
	День	20						
			Пище	вые веп	цества	Энергет		
	TI .	Выход				ическая	Витами	No
Прием пищи	Наименование блюд	блюда	Б	Ж	$\mathbf{y}$	ценност	н С	рецептуры
						ь (ккал)		
	Батон с маслом слив.	40/10	3,1051	5,3251	21,36	119,40816	0	7.035-5
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с р/м	150	3,53	4,6029	15,9553	114,525	0,3	2021/15/4
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
	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 (безмолочное меню)	150	1,2541	2,2147	8,11353	52,01312	6,5	2021/2-22
Обел	Запеканка карт, фарширов. отв. мясом говядины с овощами	180	9,3122	8,165	2,80222	121,1265	0,13	7.38/8/2
ООСД	Компот из с/фр.	150	0,3665	0,02	13,2659	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
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,1353	7,51533	31,185	0	7.050
Уплотненный	Вафли	25	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015/1
полдник	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
	Каша рисовая рассыпчатая	150	9,9667	14,904	14,0387	205,9104	0,13	2021/43/3
Итого за 20		1 200 00	22.07	20 55	1 47 05	0(2 (5	(2.((	
день		1 298,00	32,97	38,55	147,85	963,65	63,66	
Итого за		16 677 00	EAC 15	(25.6	1973,4	16 510 73	1206,4	
весь период		16 677,00	546,15	625,6	1973,4	16 518,72	1200,4	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

### 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 1-сад

			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергети		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		День	1					
2	Каша пшеничная безмолочная с м/р	200	5,95019	7,935	23,67083	189,07867	0,4	2021/16/4/
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	11,8063	44,75358	0	7.354/4
10	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
	Салат из отв. карт, кукурузы, лука, р/м	60	1,1363	3,71454	9,50333	75,55758	2	7.27/1
	Суп крестьянский с крупой(безмол.меню)	200	1,81611	4,57241	11,72407	91,10017	6,4	2021/38/3
	Котлета из мяса	80	12,4163	10,88315	3,73463	162,84875	0,17	7.н163/8
Обед	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
	Каша рисовая рассыпчатая	200	13,72704	16,58704	20,33324	288,28583	0,12	2021/43/4
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	0	0	11,8063	44,75358	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,965	0	7.050
Итого за первый день		1 760,00	46,49	54,79	183,90	1 341,65	52,95	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

Утверждаю:

С.В.Романова

		День	2					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергети		
Приом пини	Наименование блюд	Выход				ческая	Витамин	No
Прием пищи	паименование олюд	блюда	Б	Ж	$\mathbf{y}$	ценность	C	рецептуры
						(ккал)		
	Батон с маслом	45	3,105	5,325	21,36	119,355	0	7.035
Завтрак	Чай с сахаром	200	7,48798	4,79229	12,72963	115,66239	2	7.354/4
	Омлет безмолочный запеченный	150	11,79138	15,09826	3,78743	200,09474	0,15	2021/2/6-1
10 ч.	Фрукты	100	0,94505	0,21	10,81505	38,29541	15	
	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,63363	4,03123	6,38561	54,90853	24,3	7.3/1
	Борщ (безмол.меню)	200	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,3	2021/2/2/
	Рыба отварная	80	8,86459	2,26835	4,26248	86,90994	0,1	2021/1/7/
Обед	Картофельное пюре(без молока)	150	2,97927	3,94734	22,0122	130,72112	1,12	2021/4/3/1
	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 с/фр.	200	0,31963	0	18,1745	68,26459	89,06	7.115/1
	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	200	5,37211	7,95083	23,10679	169,56611	0,6	2021/8/4/2
<b>1</b> 7	Чай с сахаром	200	7,48798	4,79229	12,72963	115,66239	2	7.354/4
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,96147	0	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	83,19633	0	7.308/6
Итого за второй		1 (00 00	E( E(	56.20	101.00	1 416 41	120 62	
день		1 680,00	56,56	56,39	191,00	1 416,41	139,63	
	Рекомендации:мясное блюдо,соки							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

Утверждаю: С.В.Романова

	День 3	'						
			Пище	вые веш	цества	ценност ь (ккал) 167,946 115,6624 119,355 41,76316 65,34872 100,3022		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	ическая ценност ь (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
2	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,5497	7,15886	23,4234	167,946	0,5	2021/43/4
Завтрак	Чай с сахаром	200	7,488	4,79229	12,7296	115,6624	2	7.354/4
	Батон с маслом	45	3,105	5,325	21,36	119,355	0	7.035
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,76316	10	7.031/1
	Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м	60	0,9459	3,65472	7,77964	65,34872	2,1	7.29/1
	Уха рыбацкая	200	6,8277	2,3193	11,0368	100,3022	5,3	7.30/2
	Гуляш из мяса говядины	80	11,766	11,9613	3,71684	168,8421	0,4	2021/12/8.
Обед	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,8665	6,61596	36,3873	201,5537	0,91	7.44/3/4
	Компот из с/фр.	200	0,4888	0,02638	17,0825	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
	Макаронные изделия отварные	180	13,727	16,587	20,3332	288,2858	0,12	2021/46/3.
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	7,488	4,79229	12,7296	115,6624	2	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	73,46	
	Рекомендации:овощные блюда,фрукты							

### 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 4-сад

		Д	ень 4					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
2	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с м/р	200	19,64247	24,12974	15,915	364,19409	3	2021/15/4.
	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	
	Салат из отв.свеклы с чесноком	60	1,7232	0,1041	3,49792	21,47663	5,8	7.143
	Щи из св.капусты безмолочное меню	200	1,36117	2,75524	7,13612	54,73293	6,8	2021/6/2.
Обед	Жаркое по-домашнему с мясом куры	230	18,73777	8,38117	28,26592	256,36771	4,71	7.н070-2/1
Обед	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	Макаронные изделия отварные	180	13,72704	16,58704	20,33324	288,28583	0,12	2021/46/3.
	Пирожок с капустой	80	5,0799	6,95379	24,95078	180,34156	1,29	7.206c/1
полдник	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
Итого за четвертый		1 750,00	67,59	65,28	195,51	1 566,80	83,85	
	Рекомедации:соки,крупяные блюда							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

		Д	ень 5					
			Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергетич		
п		Выход				еская	Витамин	No
Прием пищи	Наименование блюд	блюда	Б	Ж	y	ценность	C	рецептуры
						(ккал)		
	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
	Макаронные изделия отварные	180	13,72704	16,58704	20,33324	288,28583	0,12	2021/46/3.
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6134	10	7.031/1
	Огурец консервированный	60	0,45124	0,05278	1,36505	7,06222	3	7.367-3
	Суп картофельный вегетарианский	200	2,07258	3,88732	9,25613	78,30492	6,26	2021/13/6
	Котлета из мяса	80	12,4163	10,88315	3,73463	162,84875	0,17	7.н163/8
Обед	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
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
Уплотненный	Каша безмолочная	200	4,34753	6,79799	22,71809	165,20511	0,6	2021/19/4/
полдник	ассорти(рис,гречневая крупа) с р/м	200	7,57755	0,77777	22,71007	103,20311	0,0	2021/17/4/
11000,7111111	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,79433	0	7.050
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	63,32474	0	7.015
Итого за пятый цень		1 681,00	44,83	48,79	196,02	1 315,01	30,80	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

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

			_					
		Ден	ь 6					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	200	5,37211	7,95083	23,10679	169,56611	0,6	2021/8/4/2
	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.картоф,лука,сол.огурца с p/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
	Капуста тушеная	150	2,93222	4,82593	13,91981	98,79475	31,26	7.н76с
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80	12,4163	10,88315	3,73463	162,84875	0,17	7.104
	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	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80598	0	7.050
полдник	Макаронные изделия отварные	180	13,72704	16,58704	20,33324	288,28583	0,12	2021/46/3.
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
Итого за шестой день		1 645,00	45,91	52,74	170,89	1 251,20	48,71	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

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

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

L.		День	7					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
Завтрак	Батон с маслом слив	40/5	3,105	5,325	21,36	118,90272	0	7.035
	Каша ячневая безмолочная с м/р	200	19,64247	24,12974	15,915	364,19409	3	2021/15/4.
10 ч.	Фрукты	100	1,47	0,098	21,364	79,08821	14	
	Огурец консервированный	60	0,45124	0,05278	1,36505	7,06222	3	7.367-3
	Щи из св.капусты безмолочное меню	200	1,36117	2,75524	7,13612	54,73293	6,8	2021/6/2.
	Рыба отварная	80	8,86459	2,26835	4,26248	86,90994	0,1	2021/1/7/
Обед	Картофельное пюре(без молока)	150	2,97927	3,94734	22,0122	130,72112	1,12	2021/4/3/1
	Компот из с/фр.	200	0,48879	0	18,71142	69,17618	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	Макаронные изделия отварные	180	13,72704	16,58704	20,33324	288,28583	0,12	2021/46/3.
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,79884	0	7.050
Итого за седьмой день		1 645,00	56,91	55,94	186,99	1 411,47	78,27	
	Рекомендации:соки,мясные блюда							

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

День 8	
--------	--

			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
	Каша пшенная безмолочная с м/р	200	5,38148	7,28375	22,68358	176,45119	0,4	2021/11/4.
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
	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	41,63523	10	7.031/1
	Салат из припущ.моркови,яблок с р/м	60	0,69983	10,20347	7,0106	109,98363	1	7.13/1
	Суп крестьянский с крупой(безмол.меню)	200	1,81611	4,57241	11,72407	91,10017	6,4	2021/38/3
	Котлета из мяса	80	12,4163	10,88315		162,84875	0,17	7.н163/8
Обед	Пюре из гороха	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
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
плотненный полдни	Картофельное пюре с морковью	150	2,07136	4,80063	14,69551	106,63957	9,41	2021/5/33
	Булочка Ягодка	75	5,0799	6,95379	24,95078	180,34156	1,29	2021/12/1.
Ітого за восьмой день		1 676,00	37,40	56,28	195,36	1 339,22	84,55	
	Рекомендации:фрукты,овощные блюда							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

Утверждаю: С.В.Романова

		День	9					
			Пищевые вещества (г)			Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Омлет безмолочный запеченный	150	11,79138	15,09826	3,78743	200,09474	0,15	2021/2/6-1
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
	Батон с маслом слив.	40/5	3,10503	5,32503	21,36	118,91337	0	7.035
10 ч.	Фрукты	100	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12	
	Салат из отв. свеклы с чесноком	60	1,7232	0,1041	3,49792	21,47663	5,8	7.143
	Щи из св.капусты безмолочное меню	200	1,36117	2,75524	7,13612	54,73293	6,8	2021/6/2.
	Картофельное пюре с морковью	150	2,07136	4,80063	14,69551	106,63957	9,41	2021/5/33
Обед	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
	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,54965	7,15886	23,42342	167,946	0,5	2021/43/4
Уплотненный	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80972	0	7.050
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	63,34807	0	7.015
Итого за девятый день		1 655,00	51,28	41,00	178,12	1 183,51	123,72	
	Рекомендации:соки,рыбное блюдо							

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

		День	10					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность	Витамин С	№ рецептуры
						(ккал)		
	Батон с маслом слив	40/5	3,105	5,325	21,36	118,90272	0	7.035
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с р/м	200	6,4907	8,13564	28,03895	193,67194	0,4	2021/2/4/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6407	10	7.031/1
	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,63363	4,03123	6,38561	54,90853	24,3	7.3/1
	Борщ (безмол.меню)	200	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,3	2021/2/2/
Обед	Плов из отв.мяса говядины	250	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,3	7.5/8
Обед	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
	Печенье	20	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.308/6
Уплотненный	Макаронные изделия отварные	180	13,72704	16,58704	20,33324	288,28583	0,12	2021/46/3.
полдник	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,811	0	7.050
Итого за десятый день		1 685,00	44,07	48,69	215,41	1 355,54	95,55	
Итого за весь период		16 677,00	546,15	625,64	1973,44	16 518,72	1206,4	
	Рекомендации:фрукты,овощные салаты							

### 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 11-сад

			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергети		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
		День	11					
	Батон с маслом слив	45	3,105	5,325	21,36	119,01808	0	7.035
Завтрак	Чай с сахаром	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.354/4
	Каша ячневая безмолочная с м/р	200	3,105	5,325	21,36	119,355	0,4	2021/15/4.
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,66538	10	7.031/1
	Салат из отв. свеклы с чесноком	60	0,86654	1,81109	6,46115	39,25177	2,88	7.143
	Суп гороховый	200	3,9025	3,47596	15,68718	104,97606	18,76	7.н086/2
Обед	Азу	230	16,53308	15,86288	23,33135	297,14042	23,9	7.152
Обед	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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,84654	0	7.050
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.354/4
	Каша рисовая рассыпчатая	200	12,12878	19,02365	16,24154	254,61115	0,16	2021/43/4
Итого за 11 день		1 760,00	50,64	57,40	193,99	1 365,17	59,70	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

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

		День 1	2					
			Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергети		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Чай с сахаром	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.354/4
Завтрак	Батон с маслом слив	45	3,105	5,325	21,36	119,01808	0	7.035
	Омлет безмолочный запеченный	150	11,79138	15,09826	3,78743	200,09474	0,15	2021/2/6-1
10 ч.	Фрукты	100	0,88199	0,19602	10,09398	35,57474	14	
	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,63363	4,03123	6,38561	54,90853	24,3	7.3/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,33	2021/2/2/
	Рыба отварная	80	7,74655	4,18655	3,84	96,12921	0,9	2021/1/7/
Обед	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
	Каша гречневая безмол с м/р	180	5,86795	7,35018	25,27778	177,94721	0,3	2021/2/4/1
<b>1</b> 7	Чай с сахаром	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.354/4
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,96147	0	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	83,19633	0	7.308/6
Итого за 12 день		1 660,00	56,56	53,77	199,21	1 408,76	97,23	
	Рекомендации:соки,мясные блюда							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

	День 13	3						
			Пище	вые веп	цества	Энергети		N.C.
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептур ы
2	Каша безмолочная ассорти(рис,гречневая крупа) с м/р	200	3,4075	5,6487	19,8981	141,04732	1,72	2021/19/4/
Завтрак	Чай с сахаром	200	2,8035	2,816	16,866	104,95148	0,5	7.354/4
	Батон с маслом слив	45	3,105	5,325	21,36	119,01808	0	7.035
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,76316	10	7.031/1
	Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м	60	0,8563	5,3768	6,58355	76,00105	2,5	7.29/1
	Уха рыбацкая	200	6,8277	2,3193	11,0368	100,30224	5,3	7.30/2
	Котлета из мяса	80	11,766	11,961	3,71684	168,84212	0,13	7.н163/8
Обед	Каша перловая	150	2,9793	3,9473	22,0122	130,72112	1,12	7.142/1
	Компот из с/фр.	200	0,4888	0,0264	17,0825	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
	Макаронные изделия отварные	180	10,957	16,528	14,2766	251,80413	0,6	2021/46/3.
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	2,8035	2,816	16,866	104,95148	0,5	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,94474	0	7.050
Итого за 13 день	Итого за 13 день	1 631,00	65,78	66,56	204,12	1 567,97	72,50	
	Рекомендации:фрукты,овощные салаты							

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

-	-	Ден	ь 14				<u></u>	
			Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетич		
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная	200	9,05085	15,81976	33,71204	305,36505	0,15	2021/16/4/
	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	
	Салат овощной с зел.горошком	60	0,67701	4,08502	7,73294	58,52172	1,8	7.013
	Суп крестьянский с крупой(безмол.меню)	200	1,94976	2,9909	14,01379	86,58665	5,33	2021/38/3
	Биточки из мяса кур	70	15,24147	3,96156	4,1973	111,25177	0,26	2021/5/9
Обед	Капуста тушеная	150	2,93223	4,82592	13,91981	98,35115	31,26	7.н76с
	Компот из сухофруктов	200	0,48877	0,02637	17,08251	67,49642	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
	Макаронные изделия отварные	180	10,95701	16,52754	14,27664	251,80413	0,6	2021/46/3.
Уплотненный	Хлеб пшеничный	20	5,0799	6,95379	24,95078	180,34156	0	7.050
полдник	Вафли	20	64	0,56	16,18	63,36416	0	7.015
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
Итого за 14 день		1 700,00	117,13	62,03	222,32	1 549,32	99,53	
	Рекомендации:соки,рыбное блюдо							

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

		Ден	ь 15					
	Наименование блюд		Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергетич		№ рецептуры
Прием пищи		Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин	
	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
	Каша ячневая безмолочная с м/р	200	3,105	5,325	21,36	119,355	0,4	2021/15/4.
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6134	10	7.031/1
	Огурец консервированный	60	0,45122	0,0528	1,36503	7,06333	3	7.367-3
	Борщ (безмолочное меню)	200	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,33	2021/2/2/
	Котлета из мяса	80	11,76557	11,96132	3,71684	168,84212	0,13	7.н163/8
Обед	Рагу из овощей	150	2,97927	3,94734	22,0122	130,72112	1,12	7.180-1
	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	Манник	68	7,38323	5,34149	45,04493	253,95237	0,16	7.103/4
у плотненный полдник	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
полдник	Картофельное пюре(без молока)	150	2,97927	3,94734	22,0122	130,72112	1,12	2021/4/3/1
Ітого за 15 день		1 681,00	41,93	42,75	220,20	1 325,03	91,39	
	Рекомендации:фрукты,крупяные блюда							

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

День 16										
	Наименование блюд		Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетич				
Прием пищи		Выход				еская	Витамин	No		
Tiphom IIII		блюда	Б	Ж	У	ценность	C	рецептуры		
D						(ккал)				
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4		
	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	200	1,33067	1,42367	11,34489	68,38667	0,53	2021/8/4/2		
	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 м/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		
	Гренки	15	0,8575	0,095	5,471	24,948	0	7.34/2/4		
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044		
	Свекла, тушеная с яблоками	150	2,54271	5,53079	17,50837	112,59	5,75	2021/23/3		
	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	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80598	0	7.050		
полдник	Каша рисовая рассыпчатая	200	12,12878	19,02365	16,24154	254,61115	0,16	2021/43/4		
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4		
Итого за 16 день		1 680,00	43,50	55,68	175,73	1 263,68	75,35			
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо									

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

Заведующий МБДОУ детский сад № 23 С.В.Романова

День 17									
	и Наименование блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетич		N₂	
Прием пищи		Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витами н С	рецептур ы	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4	
Завтрак	Батон с маслом слив	40/5	3,105	5,325	21,36	118,90272	0	7.035	
	Каша безмолочная ассорти(рис,гречневая крупа) с м/р	200	3,4075	5,64872	19,89806	141,04732	1,72	2021/19/4/	
10 ч.	Фрукты	100	1,47	0,098	21,364	79,08821	14		
	Зел.горошек	60	0,8563	5,37676	6,58352	75,87244	2,4	7.017/1	
	Щи из св. капусты безмолочное меню	200	1,2604	2,75179	6,65015	52,5621	6,8	2021/6/2.	
	Рыба отварная	80	7,7466	4,18655	3,84	96,12921	0,9	2021/1/7/	
Обед	Картофельное пюре(без молока)	150	2,9793	3,94734	22,0122	130,72112	1,12	2021/4/3/1	
	Компот из с/фр.	200	0,0728	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	Сдоба обыкновенная	80	7,3832	5,34149	45,04493	253,95237	0,16	7.8/12/1	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4	
полдник	Макаронные изделия отварные	180	10,957	16,52754	14,27664	251,80413	0,6	2021/46/3.	
Итого за 17 день		1 705,00	42,54	49,87	220,34	1 426,94	30,30		
	Рекомендации:соки,мясное блюдо								

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

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

День 18									
			Пищевые вещества (г)			Энергетич			
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры	
	Каша пшенная безмолочная с р/м	200	5,38148	7,28375	22,68358	176,45119	0,4	2021/11/4.	
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4	
	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	41,63523	10	7.031/1	
	Огурец консервированный	60	0,45122	0,0528	1,36503	7,06333	3	7.367-3	
	Борщ (безмолочное меню)	200	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,33	2021/2/2/	
	Котлета из мяса	80	11,76557	11,96132	3,71684	168,84212	0,13	7.н163/8	
Обед	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	
	Макаронные изделия отварные	180	10,95701	16,52754	14,27664	251,80413	0,6	2021/46/3.	
плотненный полдни	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	Итого за 18 день	1 676,00	46,00	52,03	172,54	1 263,06	80,24		

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

День 19										
	Наименование блюд			ые вещес	тва (г)	Энергетич		№ рецептур ы		
Прием пищи		Выход блюда	Б	ж	У	еская ценность (ккал)	Витамин С			
	Чай с сахаром	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.354/4		
Завтрак	Батон с маслом слив	45	3,105	5,325	21,36	119,01808	0	7.035		
	Омлет безмолочный запеченный	150	11,79138	15,09826	3,78743	200,09474	0,15	2021/2/6-1		
10 ч.	Фрукты	100	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12			
	Салат из припущ.морк,яблок с р/м	60	0,85626	5,37677	6,58355	76,00105	2,5	7.13/1		
	Суп крестьянский с крупой(безмол.меню)	200	1,94976	2,9909	14,01379	86,58665	5,33	2021/38/3		
	Капуста тушеная	150	15,24147	3,96156	4,1973	111,25177	0,26	7.н76с		
Обед	Биточки из мяса кур	70	15,24147	3,96156	4,1973	111,25177	0,26	2021/5/9		
	Компот из сухофруктов	200	0,48877	0,02637	17,08251	67,49642	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		
	Чай с сахаром	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.354/4		
Уплотненный	Макаронные изделия отварные	180	10,95701	16,52754	14,27664	251,80413	0,6	2021/46/3.		
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80972	0	7.050		
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,88804	0	7.308/6		
Итого за 19 день		1 650,00	72,56	61,14	177,97	1 482,59	72,23			
	Рекомендации:соки,мясное блюдо									

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

Заведующий МБДСУ детский сад № 23

Утверждаю: С.В.Романова

День 20									
			Пищевые вещества			Энергети		Nº	
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	Витами н С	рецепту ры	
	Батон с маслом слив	40/5	3,105	5,325	21,36	118,90272	0	7.035	
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с м/р	200	3,105	5,325	21,36	119,355	0,4	2021/15/4.	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,806	44,77351	0	7.354/4	
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6407	10	7.031/1	
	Салат из б/к капусты,кукурузы,лука с р/м	60	0,7482	3,1285	3,2771	37,83353	13,5	7.4/1	
	Борщ (безмолочное меню)	200	5,9523	6,1533	9,3612	110,36114	5,33	2021/2/2/	
Обед	Запеканка картоф,фарширов.отв.мясом говядины с овощами	230	11,766	11,961	3,7168	168,84212	0,4	7.38/8	
ООСД	Компот из с/фр.	200	0,4888	0,0264	17,083	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	
	Вафли	22	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015/2	
Уплотненный	Каша рисовая рассыпчатая	200	12,129	19,024			0,16	2021/43/4	
полдник	Чай с сахаром	200	0	0	11,806	44,77351	0	7.354/4	
	Хлеб пшеничный	20	1,5061	2,8152	10,325	67,06782	7,06	7.050	
Итого за 20 день		1 687,00	43,24	55,02	173,52	1 220,11	86,98		
	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