

# «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»



Муниципальное  
бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение

ДЕТСКИЙ САД № 23

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 23  
С.В. Романова  
Приказ № 36/23 ОД от 30.08.2023г



МЕНЮ  
БЕЗМОЛОЧНОЕ  
ЯСЛИ/САД

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

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

C.B.Романова



Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с м/раст.	150	4,263	4,7035	17,3835	124,533	0,3	2021/16/4
	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
Обед	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/
	Котлета из мяса	60	9,3125	8,165	2,80188	121,12313	0,13	7.н163/8
	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
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150	10,9869	13,30875	16,28	229,19794	0,1	2021/43/3
	Печенье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
	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
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1 760,00</b>	<b>40,91</b>	<b>47,47</b>	<b>157,87</b>	<b>1 146,58</b>	<b>43,79</b>	

# 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом	41	2,695	1,05	18,655	74,025	0	7.035/10
	Чай с сахаром	150	0,04229	0,0044	12,93743	49,69073	0,6	7.354/4
	Омлет безмолочный запеченный	150	8,64556	11,07111	2,77722	146,17	0,11	2021/2/6-1
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 (безмолочное меню)	150	4,515	4,83667	7,165	84,6995	4	2021/2-22
	Рыба отварная	60	9,15111	2,54	3,94111	89,2065	0,3	2021/1/7
	Картофельное поре(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
	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 геркулесовая безмолочная с р/м	150	4,08389	5,46722	17,52722	122,94	0,4	2021/15/4
	Чай 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
	Печенье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1 354,00</b>	<b>56,56</b>	<b>35,64</b>	<b>152,97</b>	<b>1 030,82</b>	<b>100,01</b>	

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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,525	4,1628	18,326	117,646	0,4	2021/43/3
	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
Обед	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 рыбакская	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
	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
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	9,62778	12,005	9,7478	185,9225	0,08	2021/46/3
	Печенье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
	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**



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

**День 4**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.035-5
	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	
Обед	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
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	180	0,937	2,282	4,9445	41,24655	5,1	7.н070-2/1
	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 полдник	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
	Пирожок с капустой	60	3,7795	5,1815	18,781	133,7841	0,97	7.206с/1
день		<b>1 313,00</b>	<b>27,68</b>	<b>36,85</b>	<b>132,32</b>	<b>890,87</b>	<b>64,33</b>	
	Рекомендации: соки, крупяные блюда							

## **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	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.035-5
	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
Обед	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
	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	Чай с сахаром	150	2,10263	2,11211	12,87632	79,155	0,4	7.354/4
	Каша безмолочная ассорти(рис,гречневая крупа) с м/р.	150	3,28579	3,86316	17,30632	112,959	0,4	2021/19/4
	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 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**

Утверждаю:



Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

# 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	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	
Обед	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
	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
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	3,3845	4,2135	13,794	102,141	0,2	2021/46/3
	Печенье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
	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
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1 313,00</b>	<b>29,71</b>	<b>26,83</b>	<b>159,10</b>	<b>909,86</b>	<b>79,40</b>	

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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с м/р	150	3,95722	4,92444	16,45556	124,029	0,3	04.11.2021
	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
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 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
	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	7.003
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	2,33278	2,40667	12,80722	77,886	0,4	7.354/4
	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.
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1 676,00</b>	<b>34,03</b>	<b>46,61</b>	<b>156,15</b>	<b>1 089,37</b>	<b>64,98</b>	

Рекомендации: фрукты, овощные блюда

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



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

C.B.Романова

День 9								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет безмолочный запеченный	150	8,64563	11,07063	2,7775	145,64588	0,11	2021/2/6-1
	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	
Обед	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.
	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
Уплотненный подник	Чай с сахаром	150	2,1025	2,11188	12,87625	79,065	0,4	7.354/4
	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,65063	3,6825	11,33	84,41044	0,3	2021/43/3
	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	

# 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	Батон с маслом	40/10	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.035-5
	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
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 (безмолочное меню)	150	4,515	4,83667	7,165	84,6995	4	2021/2-22
	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	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
	Макаронные изделия отварные	150	2,37	2,98875	7,54438	63,67106	0,2	2021/46/3
	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		<b>1 303,00</b>	<b>31,57</b>	<b>26,84</b>	<b>137,14</b>	<b>849,16</b>	<b>55,20</b>	
Итого за весь период		<b>16 677,00</b>	<b>546,15</b>	<b>625,64</b>	<b>1973,44</b>	<b>16 518,72</b>	1206,4	
	Рекомендации:фрукты,овощные салаты							

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

Утверждаю



Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

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

Утверждаю:



Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

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

Утверждаю:

Федеральная агентств  
по образованию  
г. Екатеринбург  
Детский  
суд  
19.01.2016  
1326

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

C.B.Романова

**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	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035-5
	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	
Обед	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
	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
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	3,71368	4,83684	15,58263	117,234	0,24	2021/46/3
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13533	7,51533	31,185	0	7.050
	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
<b>Итого за 14 день</b>		<b>1 308,00</b>	<b>33,41</b>	<b>33,48</b>	<b>170,47</b>	<b>1 010,79</b>	<b>78,05</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 с маслом слив.	40/10	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035-5
	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
Обед	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
	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 полдник	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
	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, крупы, блуда							

# 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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 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
	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
<b>Итого за 16 день</b>		<b>1 313,00</b>	<b>40,46</b>	<b>46,50</b>	<b>189,90</b>	<b>1 207,73</b>	<b>58,77</b>	

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо

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



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 17

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
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
	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	
Обед	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
	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 полдник	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
	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



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 18

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная безмолочная с р/м	150	3,95765	4,92471	16,45588	124,029	0,3	2021/11/4
	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
Обед	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
	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
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	10,2745	14,75206	12,58429	224,11405	0,4	2021/46/3
	Печенье	30	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.308
	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



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 19								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет безмолочный запеченный	150	8,50471	10,95176	2,76941	144,261	0,11	2021/2/6-1
	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	
Обед	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/
	Биточки из мяса кур	60	0,4245	4,0145	3,304	50,3748	1,3	2021/9/2
	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
Уплотненный поздник	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
	Макаронные изделия отварные	150	3,3765	2,6455	23,3855	124,7589	6,72	2021/46/3
	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



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 20

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом слив.	40/10	3,1051	5,3251	21,36	119,40816	0	7.035-5
	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
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 (безмолочное меню)	150	1,2541	2,2147	8,11353	52,01312	6,5	2021/2-22
	Запеканка карт,фарширов.отв.мясом говядины с овощами	180	9,3122	8,165	2,80222	121,1265	0,13	7.38/8/2
	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
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,1353	7,51533	31,185	0	7.050
	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
	Каша рисовая рассыпчатая	150	9,9667	14,904	14,0387	205,9104	0,13	2021/43/3
Итого за 20 день		<b>1 298,00</b>	<b>32,97</b>	<b>38,55</b>	<b>147,85</b>	<b>963,65</b>	<b>63,66</b>	
Итого за весь период		<b>16 677,00</b>	<b>546,15</b>	<b>625,6</b>	<b>1973,4</b>	<b>16 518,72</b>	1206,4	

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо

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

Утверждаю:



Заведующий МБДОУ детский сад № 23

C.B.Романова

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с м/р	200	5,95019	7,935	23,67083	189,07867	0,4	2021/16/4/
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8063	44,75358	0	7.354/4
	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/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
	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
<b>Итого за первый день</b>		<b>1 760,00</b>	<b>46,49</b>	<b>54,79</b>	<b>183,90</b>	<b>1 341,65</b>	<b>52,95</b>	

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	Батон с маслом	45	3,105	5,325	21,36	119,355	0	7.035
	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	
Обед	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/
	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
Уплотненный полдник	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	200	5,37211	7,95083	23,10679	169,56611	0,6	2021/8/4/2
	Чай с сахаром	200	7,48798	4,79229	12,72963	115,66239	2	7.354/4
	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 день		1 680,00	56,56	56,39	191,00	1 416,41	139,63	

# 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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,5497	7,15886	23,4234	167,946	0,5	2021/43/4
	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
Обед	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 рыбакская	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.
	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
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	180	13,727	16,587	20,3332	288,2858	0,12	2021/46/3.
	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**



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23  
С.В.Романова

<b>День 4</b>								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
	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	
Обед	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.
	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	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	7.206с/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
<b>Итого за четвертый</b>		<b>1 750,00</b>	<b>67,59</b>	<b>65,28</b>	<b>195,51</b>	<b>1 566,80</b>	<b>83,85</b>	
	Рекомендации: соки, крупяные блюда							

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

Утверждаю:

Утверждаю:

С.В.Романова

День 5								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
	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
Обед	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
	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 полдник	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
	Каша безмолочная ассорти(рис,гречневая крупа) с р/м	200	4,34753	6,79799	22,71809	165,20511	0,6	2021/19/4/
	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 день		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



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	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 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
	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 полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80598	0	7.050
	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

## День 7

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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
	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	
Обед	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/
	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 полдник	Макаронные изделия отварные	180	13,72704	16,58704	20,33324	288,28583	0,12	2021/46/3.
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
	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**



Утверждаю:  
ский сад № 23  
С.В.Романова



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



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом слив	40/5	3,105	5,325	21,36	118,90272	0	7.035
	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
Обед	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/
	Плов из отв.мяса говядины	250	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,3	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	20	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.308/6
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,811	0	7.050
Итого за десятый день		<b>1 685,00</b>	<b>44,07</b>	<b>48,69</b>	<b>215,41</b>	<b>1 355,54</b>	<b>95,55</b>	
Итого за весь период		<b>16 677,00</b>	<b>546,15</b>	<b>625,64</b>	<b>1973,44</b>	<b>16 518,72</b>	1206,4	
	Рекомендации:фрукты,овощные салаты							

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

Утверждаю:



Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 11</b>								
Завтрак	Батон с маслом слив	45	3,105	5,325	21,36	119,01808	0	7.035
	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
Обед	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
	Азу	230	16,53308	15,86288	23,33135	297,14042	23,9	7.152
	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
	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
<b>Итого за 11 день</b>		<b>1 760,00</b>	<b>50,64</b>	<b>57,40</b>	<b>193,99</b>	<b>1 365,17</b>	<b>59,70</b>	

# 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.354/4
	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	
Обед	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/
	Рис,припущеный 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 безмол с м/р	180	5,86795	7,35018	25,27778	177,94721	0,3	2021/2/4/1
	Чай с сахаром	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.354/4
	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**



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

C.B.Романова

День 13

**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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
	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	
Обед	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
	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
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	180	10,95701	16,52754	14,27664	251,80413	0,6	2021/46/3.
	Хлеб пшеничный	20	5,0799	6,95379	24,95078	180,34156	0	7.050
	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
<b>Итого за 14 день</b>		<b>1 700,00</b>	<b>117,13</b>	<b>62,03</b>	<b>222,32</b>	<b>1 549,32</b>	<b>99,53</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

День 15								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
	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
Обед	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
	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 пудник	Манник	68	7,38323	5,34149	45,04493	253,95237	0,16	7.103/4
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
	Картофельное пюре(без молока)	150	2,97927	3,94734	22,0122	130,72112	1,12	2021/4/3/1
Итого 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



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	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
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80598	0	7.050
	Каша рисовая рассыпчатая	200	12,12878	19,02365	16,24154	254,61115	0,16	2021/43/4
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



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

День 17								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
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
	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	
Обед	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/
	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 полдник	Сдоба обыкновенная	80	7,3832	5,34149	45,04493	253,95237	0,16	7.8/12/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
	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**



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 18								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с р/м	200	5,38148	7,28375	22,68358	176,45119	0,4	2021/11/4.
	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
Обед	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
	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	180	10,95701	16,52754	14,27664	251,80413	0,6	2021/46/3.
	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	

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	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.354/4
	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	
Обед	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
	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
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.354/4
	Макаронные изделия отварные	180	10,95701	16,52754	14,27664	251,80413	0,6	2021/46/3.
	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



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

## День 20

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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	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
Обед	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/
	Запеканка картоф,фарширов.отв.мясом говядины с овощами	230	11,766	11,961	3,7168	168,84212	0,4	7.38/8
	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
Уплотненный полдник	Вафли	22	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015/2
	Каша рисовая рассыпчатая	200	12,129	19,024	16,242	254,61115	0,16	2021/43/4
	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							