

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Колокольчик» Пионерского городского округа»

П Р И К А З

23.09.2022 г.

№67-О

**Об утверждении основного
(организованного) меню
на 2022-2023 учебный год**

В соответствии части II п. 2.4.6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», части XIII СанПиН 2./32.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью организации сбалансированного рационального здорового питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу организации питания в 2022-2023 уч.г.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие в МАДОУ «Детский сад № 3» примерные 10-дневное сезонное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, для детей с дневным пребыванием полного дня (10,5 час.) с 23.09.2022г. (Приложение № 1).
2. Заведующему хозяйством Макрушиной Н.С. обеспечить своевременную заявку и завоз основных продуктов согласно 10-и дневному меню, выдачу продуктов питания и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
3. Поварам Юдиной М.И. и Чурсиной Н.Р. строго соблюдать выполнение 10- дневного меню в соответствии с технологическими картами.
4. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд согласно технологическим картам.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий

С приказом ознакомленный (на):

Юдина М.И.

Чурсина Н.Р.

Макрушина Н.С.





Н.Б. Веселова

Основное (организованное) меню

Рацион: 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7 лет



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Вермшель молочная | 180 | 6 | 5 | 20 | 149 | 259 |
| | Какао-напиток на молоке (с водой) | 180 | 4 | 5 | 23 | 146 | 172 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Сыр порционный | 7 | 5 | 6 | | 72 | 27 |
| | Масло сливочное 3г. | 3 | | 5 | | 42 | 401 |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 22 | 62 | 503 | |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 183 | 1 | | 20 | 87 | 63 |
| Итого за Завтрак2 | | | 1 | | 20 | 87 | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | 152 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 5 | 3 | 12 | 97 | 94 |
| | Плов с курицей | 180 | 19 | 11 | 29 | 284 | 183 |
| | Кисель из яблок | 180 | | | 17 | 68 | 326 |
| | Хлеб ржаной | 41 | 2 | | 18 | 84 | 421 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Итого за Обед | | | 30 | 18 | 100 | 679 |
| Полдник упр. | Омлет натуральный | 102 | 11 | 8 | 9 | 148 | 290 |
| | Огурец соленый | 20 | 1 | 2 | 1 | 27 | 1 |
| | Ватрушка с творогом | 84 | 10 | 3 | 34 | 205 | 136 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 15 | 57 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Вода питьевая | 150 | | | | | 141 |
| Итого за Полдник уплотнённый | | | 25 | 14 | 78 | 531 | |
| Итого за день | | | 74 | 54 | 260 | 1800 | |

Всего 415 *А.С.*

Основное меню (лист 2)

Рацион: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|----------------------|-----|------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 8 | 10 | 32 | 246 | 68 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4 | 5 | 22 | 138 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Масло сливочное 5г. | 5 | 2 | 4 | 10 | 79 | 195 |
| | Итого за Завтрак | | | 17 | 20 | 83 | 557 |
| Завтрак2 | Кисломолочный напиток (йогурт) | 180 | 7 | 10 | 7 | 145 | 119 |
| | Итого за Завтрак2 | | 7 | 10 | 7 | 145 | |
| Обед | Салат из отварных овощей с растительным маслом | 50 | 1 | | 5 | 24 | 278 |
| | Суп из овощей с клецками | 180 | 3 | 3 | 13 | 94 | 237 |
| | Печень по-строгановски | 171/20 | 23 | 5 | 9 | 170 | 279 |
| | Пюре картофельное | 150 | 5 | 6 | 29 | 187 | 295 |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | | | 24 | 98 | 180 |
| | Хлеб ржаной | 41 | 2 | | 18 | 84 | 421 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Итого за Обед | | 37 | 15 | 117 | 751 | |
| Полдник упл | Макароны отварные | 100 | 4 | 3 | 18 | 112 | 331 |
| | Кнели мясные отварные | 60 | 15 | 2 | 6 | 104 | 227 |
| | Пирожки с начинкой | 20 | | | 1 | 5 | 27 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 15 | 57 | 132 |
| | Батон с повидлом | 46 | 4 | 1 | 28 | 133 | 190 |
| | Итого за Полдник уплотнённый | | 23 | 6 | 68 | 411 | |
| Итого за день | | 84 | 51 | 275 | 1864 | | |

Весселова



Основное меню (лист 3)
Рацион: 3-7 лет

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная с маслом | 180 | 6 | 7 | 31 | 208 | 168 |
| | Какао-напиток на молоке (с водой) | 180 | 4 | 5 | 23 | 146 | 172 |
| | Масло сливочное 3г. | 3 | | 5 | | 42 | 401 |
| | Сыр порционный | 7 | 5 | 6 | | 72 | 27 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 24 | 73 | 562 | |
| Завтрак2 | Яблоко | 160 | | 8 | 6 | 102 | 277 |
| | Итого за Завтрак2 | | | | 8 | 6 | 102 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | 1 | 5 | 6 | 68 | 182 |
| | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 180 | 7 | 4 | 32 | 193 | 37 |
| | Сухарики из пшеничного и ржаного хлеба | 17 | 1 | | 8 | 42 | 322 |
| | Гречка с маслом | 150 | 6 | 7 | 27 | 202 | 176 |
| | Птица тушеная в сметанном соусе | 70 | 7 | 9 | 3 | 124 | 238 |
| | Кисель из свежих фруктов | 200 | 1 | | 26 | 106 | 118,02 |
| | Хлеб ржаной | 41 | 2 | | 18 | 84 | 421 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| Итого за Обед | | | 28 | 26 | 139 | 913 | |
| Полдник упл. | Сырники творожные, запеченные с повидлом | 137/30 | 21 | 11 | 8 | 221 | 83 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 15 | 57 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Итого за Полдник уплотненный | | | 24 | 12 | 42 | 372 |
| Итого за день | | | 70 | 70 | 260 | 1949 | |

Веленова



Основное меню (лист 4)
Рацион: 3-7 лет

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|---|-----------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая "Шоколадка" | 180 | 5 | 4 | 22 | 148 | 67,01 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4 | 5 | 22 | 138 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Масло сливочное 5г. | 5 | 2 | 4 | 10 | 79 | 195 |
| Итого за Завтрак | | | 14 | 14 | 73 | 459 | |
| Завтрак2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 183 | | | 3 | 14 | 291 |
| | Итого за Завтрак2 | | | | | 3 | 14 |
| Обед | Салат витаминный с растительным маслом | 60 | 1 | 6 | 6 | 83 | 5 |
| | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 180 | 3 | 5 | 19 | 127 | 32 |
| | Жаркое по-домашнему (мясо) | 200 | 23 | 17 | 22 | 335 | 212,03 |
| | Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) | 180 | | | 22 | 90 | 184 |
| | Хлеб ржаной | 41 | 2 | | 18 | 84 | 421 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| Итого за Обед | | | 32 | 29 | 106 | 813 | |
| Полдник упл. | Рис отварной | 100 | 3 | 5 | 30 | 176 | 258 |
| | Биточки рыбные | 90 | 11 | 5 | 14 | 116 | 225 |
| | Булочка "Осенняя" | 60 | 5 | 1 | 35 | 168 | 323 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 15 | 57 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Вода питьевая | 150 | | | | | 141 |
| Итого за Полдник уплотнённый | | | 22 | 12 | 113 | 611 | |
| Итого за день | | | 68 | 55 | 295 | 1897 | |

Вешникова



Основное меню (лист 5)
Рацион: 3-7 лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 180 | 7 | 8 | 35 | 244 | 74,01 |
| | Какао-напиток на молоке (с водой) | 180 | 4 | 5 | 23 | 146 | 172 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Масло сливочное 3г. | 3 | | 5 | | 42 | 401 |
| | Сыр порционный | 7 | 5 | 6 | | 72 | 27 |
| Итого за Завтрак | | | 19 | 25 | 77 | 598 | |
| Завтрак2 | Яблоко | 160 | | 8 | 6 | 102 | 277 |
| | Итого за Завтрак2 | | | | 8 | 6 | 102 |
| Обед | <i>сациа</i> | 60 | | | | | 23 |
| | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 180 | 4 | 2 | 23 | 125 | 101 |
| | Голубцы ленивые с мясом припущенным | 150 | 16 | 18 | 19 | 295 | 92 |
| | Кисель из фруктового сока | 180 | | | 24 | 98 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 41 | 2 | | 18 | 84 | 421 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| Итого за Обед | | | 25 | 21 | 103 | 696 | |
| Полдник упл | Оладьи из муки с повидлом | 133/30 | 13 | 8 | 59 | 361 | 166 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 15 | 57 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| Итого за Полдник уплотнённый | | | 16 | 9 | 93 | 512 | |
| Итого за день | | | 60 | 63 | 279 | 1908 | |



Основное меню (лист 6)
Рацион: 3-7 лет

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" | 180 | 7 | 8 | 35 | 241 | 71 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4 | 5 | 22 | 138 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Масло сливочное 5г. | 5 | 2 | 4 | 10 | 79 | 195 |
| Итого за Завтрак | | | 16 | 18 | 86 | 552 | |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 183 | 1 | | 20 | 87 | 63 |
| Итого за Завтрак2 | | | 1 | | 20 | 87 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | 1 | 5 | 6 | 68 | 182 |
| | Щи из капусты свежей на мясном бульоне со сметаной | 180 | 4 | 5 | 12 | 143 | 186 |
| | Котлета мясная рубленая запеченная | 70 | 12 | 9 | 12 | 173 | 99 |
| | Пюре из овощей | 130 | 3 | 1 | 16 | 86 | 324 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | | | 16 | 66 | 124.01 |
| | Хлеб ржаной | 41 | 2 | | 18 | 84 | 421 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| Итого за Обед | | | 25 | 21 | 99 | 714 | |
| Полдник упл | Пудинг творожный со сгущённым молоком | 118/20 | 21 | 11 | 18 | 262 | 250 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 15 | 57 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Вода питьевая | 150 | | | | | 141 |
| Итого за Полдник уплотнённый | | | 24 | 12 | 52 | 413 | |
| Итого за день | | | 66 | 51 | 257 | 1766 | |

Вешнова И.В.



Основное меню (лист 7)

Рацион: 3-7 лет

День: вторник
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 180 | 6 | 10 | 22 | 202 | 67 |
| | Какао-напиток на молоке (с водой) | 180 | 4 | 5 | 23 | 146 | 172 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Масло сливочное 5г. | 5 | 2 | 4 | 10 | 79 | 195 |
| Итого за Завтрак | | | 15 | 20 | 74 | 521 | |
| Завтрак2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 160 | | | 3 | 12 | 291 |
| Итого за Завтрак2 | | | | | 3 | 12 | |
| Обед | Салат из тушеной моркови с растительным маслом | 55 | 1 | 6 | 6 | 83 | 189 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 3 | 4 | 18 | 118 | 178 |
| | Суфле из отварной птицы | 80 | 14 | 10 | 15 | 203 | 179 |
| | Рис отварной с овощами | 150 | 3 | 5 | 29 | 178 | 58 |
| | Кисель из свежих фруктов | 180 | 1 | | 23 | 95 | 118,02 |
| | Хлеб ржаной | 41 | 2 | | 18 | 84 | 421 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| Итого за Обед | | | 27 | 26 | 128 | 855 | |
| Полдник упл. | Омлет натуральный с сыром | 90 | 11 | 20 | 2 | 227 | 78 |
| | Омлет с овощами <i>Салат</i> | 20 | 1 | | 2 | 11 | 410 |
| | Булочка "Улитка" | 60 | 5 | 1 | 36 | 166 | 333 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 15 | 57 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| Итого за Полдник уплотнённый | | | 20 | 22 | 74 | 555 | |
| Итого за день | | | 62 | 68 | 279 | 1943 | |

Вешелова *Н.В.*

Основное меню (лист 8)
Рацион: 3-7 лет

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|---|-----------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 180 | 7 | 10 | 28 | 225 | 247 |
| | Кофейный напиток на молрке | 180 | 4 | 5 | 22 | 138 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Масло сливочное 3г. | 3 | | 5 | | 42 | 401 |
| | Сыр порционный | 7 | 5 | 6 | | 72 | 27 |
| Итого за Завтрак | | | 19 | 27 | 69 | 571 | |
| Завтрак2 | Яблоко | 160 | | 8 | 6 | 102 | 277 |
| Итого за Завтрак2 | | | | 8 | 6 | 102 | |
| Обед | Салат из тушеной капусты белокочанной с растительным маслом | 60 | 1 | 6 | 6 | 83 | 10 |
| | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной | 180 | 3 | 5 | 22 | 142 | 44 |
| | Рыба, запеченная с картофелем по-русски с сыром | 140 | 16 | 5 | 18 | 180 | 89 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | | | 16 | 66 | 124,01 |
| | Хлеб ржаной | 41 | 2 | | 18 | 84 | 421 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Итого за Обед | | | 25 | 17 | 99 | 649 |
| Полдник упл | Вареники отварные с творогом и сметанным соусом | 200/5 | 32 | 10 | 33 | 351 | 273 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 15 | 57 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| Итого за Полдник уплотнённый | | | 35 | 11 | 67 | 502 | |
| Итого за день | | | 79 | 63 | 241 | 1824 | |

Василова И.Б.



Основное меню (лист 9)
Рацион: 3-7 лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша боярская из пшена с изюмом | 180 | 8 | 10 | 31 | 247 | 334 |
| | Какао-напиток на молоке (с водой) | 180 | 4 | 5 | 23 | 146 | 172 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Масло сливочное 5г. | 5 | 2 | 4 | 10 | 79 | 195 |
| Итого за Завтрак | | | 17 | 20 | 83 | 566 | |
| Завтрак2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 160 | | | 3 | 12 | 291 |
| Итого за Завтрак2 | | | | | 3 | 12 | |
| Обед | <i>Салат</i> | 50 | 1 | | 2 | 11 | 205 |
| | Суп с манными клецками на мясном бульоне | 180 | 3 | 1 | 16 | 90 | 43 |
| | Фрикадельки мясные в сметанном соусе | 70/30 | 18 | 17 | 14 | 283 | 234 |
| | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 120 | 2 | 3 | 18 | 114 | 254 |
| | Кисель из яблок | 180 | | | 17 | 68 | 326 |
| | Хлеб ржаной | 41 | 2 | | 18 | 84 | 421 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Итого за Обед | | | 29 | 22 | 104 | 744 |
| Полдник упл | Картофель и овощи тушеные с маслом | 150 | 2 | | 14 | 67 | 185 |
| | Оладьи из печени | 80 | 18 | 12 | 16 | 210 | 60 |
| | <i>Салат</i> | 20 | | | 1 | 5 | 27 |
| | чай с сахаром | 180 | | | 15 | 57 | 132 |
| | Варенье с повидлом | 60 | 4 | 3 | 38 | 190 | 328 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Вода питьевая | 150 | | | | | 141 |
| Итого за Полдник уплотненный | | | 27 | 16 | 103 | 623 | |
| Итого за день | | | 73 | 58 | 293 | 1945 | |

Вешникова



Основное меню (лист 10)

Рацион: 3-7 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша овсяная с яблоками | 180 | 6 | 10 | 22 | 202 | 329 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4 | 5 | 22 | 138 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Масло сливочное 5г. | 5 | 2 | 4 | 10 | 79 | 195 |
| Итого за Завтрак | | | 15 | 20 | 73 | 513 | |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 183 | 1 | | 20 | 87 | 63 |
| | Итого за Завтрак2 | | | 1 | | 20 | 87 |
| Обед | Салат из отварной моркови с солёным огурцом и зелёным горошком | 60 | 1 | 5 | 3 | 62 | 165 |
| | Суп картофельный с крупой (гречневый) на мясном бульоне | 180 | 12 | 17 | 11 | 246 | 330 |
| | Макароны изделия отварные | 130 | 5 | 1 | 25 | 126 | 244 |
| | Биточки мясные запечёные | 70 | 11 | 14 | 9 | 200 | 95 |
| | Кисель из свежих фруктов | 180 | 1 | | 23 | 95 | 118,02 |
| | Хлеб ржаной | 41 | 2 | | 18 | 84 | 421 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 3 | 1 | 19 | 94 | 177 |
| | Итого за Обед | | | 35 | 38 | 108 | 907 |
| Полдник уплн | Рагу овощное | 120 | 3 | 7 | 11 | 117 | 263 |
| | Рыба (филе) запеченная | 70 | 12 | 4 | 5 | 127 | 335 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 15 | 57 | 132 |
| | Яблоко | 160 | | 8 | 6 | 102 | 277 |
| | Батон с повидлом | 46 | 4 | 1 | 28 | 133 | 190 |
| | Итого за Полдник уплотнённый | | | 19 | 20 | 65 | 536 |
| Итого за день | | | 70 | 78 | 266 | 2043 | |

Вещелова

МАДОУ
«Детский сад № 3»
ИНН 391002368