Утверждаю
Заведующая
МБДОУ «Детский сад №23 «Берёзка»
_____ Таченко Е.В.
Приказ № 49 от11.01.2021г.

Таченко Екатерина Владимировна

Подписан: Таченко Екатерина Владимировна
DN: C=RU, O="МБДОУ ""Детский сад № 23 ""Березка""", CN=Таченко Екатерина Владимировна, E=detskiysad23@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.04.02 09:57:23+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Примерное меню (1 неделя)

I день	Выход блюд				II день	Выход блюд				III день	Выход блюд				IV день	Выход блюд				V день	Выход блюд			
	ясли	ккал	сад	ккал		ясли	ккал	сад	ккал		ясли	ккал	сад	ккал		ясли	ккал	сад	ккал		ясли	ккал	сад	ккал
Завтрак					**Завтрак**					**Завтрак**					**Завтрак**					**Завтрак**				
Суп молочный с вермишелью	180	176,16	200	186,7	Каша манная молочная жидкая	180	189,36	200	190,61	Омлет	90	108,97	130	203,65	Каша пшеничная молочная жидкая	180	203,54	200	221,89	Каша гречневая молочная жидкая	180	136,08	200	138,02
Чай с сахаром	160	21,05	200	33,05	Чай с молоком	160	75,05	200	76,95	Зеленый горошек консервированный	50	20,8			Какао с молоком	160	105,66	200	129,68	Кофейный напиток с молоком	160	108,25	200	132,83
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	/32,35	30/6	/38,82	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	/32,35	40/6	/38,82	Икра кабачковая консервированная			140	121,13	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	/32,35	30/6	/38,82	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	/32,35	30/6	/38,82
Отварное яйцо	1 шт.	63,0	1 шг.	63,0	Сыр в порционной нарезке	10	36,4	15	54,6	Сыр в порционной нарезке	10	36,4	15	54,6										
										Хлеб пшеничный с маслом	30/5	/32,35	40/6	/38,82										
										Кофейный напиток на молоке 2-й вар	160	102,05	200	135,65										
2-й завтрак					**2-й завтрак**					**2-й завтрак**					**2-й завтрак**					**2-й завтрак**				
Сок фруктовый	160	88,0	160	99,0	Фрукты свежие	123	58	130	61,1	Сок фруктовый	160	88,0	160	99,0	Фрукты свежие	123	58	130	61,1	Сок фруктовый	180	88,0	180	99,0
Обед					**Обед**					**Обед**					**Обед**					**Обед**				
Борщ со свежей капустой	180	80,93	200	88,97	Свекольник	180	97,18	200	126,34	Суп картофельный с бобовыми	180	128,80	200	167,01	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	109,72	200	136,59	Борщ со свежей капустой	180	80,93	200	88,97
Плов из отварной птицы	130	284,16	160	350,38	Жаркое по-домашнему	160	269,14	180	297,02	Пудинг из говядины	60	211,36	70	222,71	Тефтели говяжьи	55	142,53	65	174,09	Котлеты, биточки из говядины	70	135,44	75	149,27
Хлеб пшеничный	20		30		Зеленый горошек консервированный	50	20,8	95	39,0	Икра из отварной свеклы	80	104,42	90	122,12	Капуста тушеная	150	106,91	180	129,88	Пюре картофельное	140	135,02	160	151,36
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	80,4	50	100,5	Хлеб пшеничный	20		30		Хлеб пшеничный	20		30		Хлеб пшеничный	20		30		Зеленый горошек консервированный	50	20,8	95	39,0
Компот из	160	61,5	200	82,1	Хлеб	40	80,4	50	100,	Хлеб	40	80,4	50	100,	Хлеб	40	80,4	50	100,	Хлеб	20		20	

сухофруктов		5		9	ржаной (ржано-пшеничный)				5	ржаной (ржано-пшеничный)				5	ржаной (ржано-пшеничный)				5	пшеничный				
					Компот из сухофруктов	160	61,55	200	82,19	Компот из сухофруктов	160	61,55	200	82,19	Кисель из концентрата	160	25,52	200	29,51	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный	40	80,4	50	100,5
																				Компот из свежих яблок	160	53,36	200	58,06
Полдник					**Полдник**					**Полдник**					**Полдник**					**Полдник**				
Рагу из овощей	160	130,16	200	155,8	Сырники из творога	90	234,04	110	298,59	Запеканка из творога	90	209,71	120	258,95	Рыба запеченная в томате с овощами	110	137,14	120	151,34	Рыбные тефтели	70	104,48	85	141,95
Хлеб пшеничный	20		29		Соус сметанный	40	50,68	50	50,68	Соус молочный	40	53,46	50	61,54	Картофель отварной	110	143,50	125	131,22	с томатным соусом	30		40	
Пирожок с повидлом	65	218,39	70	207,90	Йогурт	150	96,56	200	131,92	Кефир	150	76,85	200	102,82	Хлеб пшеничный	20		20		Макароны отварные	90	119,68	140	182,90
Какао с молоком	160	105,66	200	129,68	Кондитерские изделия (пряники)	25	101,5	50	167,9	Фрукты свежие	123	58	130	61,1	Чай с сахаром	160	21,05	200	33,05	Икра из отварной свеклы	80	104,42	90	122,12
Фрукты свежие	123	58	130	61,1						Булочка	60	170,66	70	204,92	Кондитерские изделия (печенье)	25	101,5	40	166,84	Хлеб пшеничный	18		19	
																				Чай с сахаром	160	21,05	200	33,05

Утверждаю
Заведующая
МБДОУ «Детский сад №23 «Берёзка»
_____ Таченко Е.В.
Приказ №49 от11.01.2021г.

Примерное меню (2 неделя)

I день	Выход блюд				II день	Выход блюд				III день	Выход блюд				IVдень	Выход блюд				Vдень	Выход блюд			
	ясли	ккал	сад	ккал		ясли	ккал	сад	ккал		ясли	ккал	сад	ккал		ясли	ккал	сад	ккал		ясли	ккал	сад	ккал
Завтрак					**Завтрак**					**Завтрак**					**Завтрак**					**Завтрак**				
Каша манная молочная жидкая	180	189,36	200	190,61	Каша пшенная молочная жидкая	180	244,14	200	267,29	Омлет	90	108,97	130	203,65	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	180	206,48	200	243,62	Каша пшеничная молочная жидкая	180	203,54	200	221,89
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	/32,35	30/6	38,82	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	/32,35	40/6	38,82	Консервированный горошек	50	20,8	65	39,0	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	32,35	30/6	/38,82	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	/32,35	30/6	/38,82
Кофейный напиток с молоком	160	108,25	200	132,83	Сыр в порционной нарезке	10	36,4	15	54,6	Икра кабачковая консервированная			140	121,13	Кофейный напиток с молоком	160	108,25	200	132,83	Какао с молоком	160	105,66	200	129,68
Отварное яйцо	1 шт.	63,00	1 шт.	63,0	Чай с молоком	160	75,05	200	76,95	Сыр в порционной нарезке	10	36,4	15	54,6										
										Какао на молоке 2-й вар.	160	105,66	200	139,98										
										Хлеб пшеничный с маслом	30/5	/32,35	40/6	/38,82										
2-й завтрак					**2-й завтрак**					**2-й завтрак**					**2-й завтрак**					**2-й завтрак**				
Сок фруктовый	160	88,0	160	99,0	Фрукты свежие	123	58	130	61,1	Сок фруктовый	180	88,0	180	99,0	Фрукты свежие	123	58	130	61,1	Сок фруктовый	160	88,0	160	99,0
Обед					**Обед**					**Обед**					**Обед**					**Обед**				
Суп (Полевой)	180	151,89	200	192,17	Свекольник	180	97,18	200	126,34	Борщ со свежей капустой	180	80,93	200	88,97	Суп картофельный с бобовыми	180	128,8	200	167,01	Суп (Полевой)	180	151,89	200	192,17
Котлета из курицы	60	185,47	70	215,59	Котлеты из говядины	70	135,44	75	149,27	Плов из отварной говядины	140	265,98	190	327,96	Гуляш из говядины	90	246,89	100	269,47	Голубцы ленивые	70	100,52	90	125,04
Гречневая каша	95	122,14	135	169,67	Капуста тушеная	150	106,91	180	129,88	Хлеб пшеничный	20		30		Макаронные изделия	90	119,68	140	182,90	Пюре картофельное	140	135,02	160	151,36
Зеленый горошек консервированный	50	20,8	95	39,0	Хлеб пшеничный	20		30		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	80,4	50	100,5	Хлеб пшеничный	20		30		Хлеб пшеничный	20		30	
Хлеб	20		30		Хлеб ржаной	40	80,4	50	100,	Компот из	160	61,5	200	82,1	Хлеб	40	80,4	50	100,	Хлеб ржаной	40	80,	50	10

пшеничный					(ржано-пшеничный)				5	сухофруктов		5		9	ржаной (ржано-пшеничный)				5	(ржано-пшеничный)		4		0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	80,4	50	100,5	Компот из сухофруктов	160	61,55	200	82,19						Кисель из концентрата	160	44,47	200	48,46	Компот из свежих яблок	160	72,31	200	77,01
Компот из сухофруктов	160	61,55	200	82,19																				
Полдник					**Полдник**					**Полдник**					**Полдник**					**Полдник**				
Картофель отварной	110	143,50	125	131,22	Пудинг из творога с рисом	90	196,75	120	241,31	Запеканка из творога	90	209,71	120	258,95	Рыба запеченная в томате с овощами	110	137,14	120	151,34	Рыбные котлеты	70	92,0	80	107,47
Икра из отварной моркови	75	80,07	80	99,46	Соус сметанный	40	50,68	50	50,68	Соус молочный	40	53,46	50	61,54	Картофель отварной	110	143,50	125	131,22	Икра из отварной свеклы	80	104,42	90	122,12
Хлеб пшеничный	20		20		Йогурт	145	96,56	194	131,92	Кефир	145	76,85	194	102,82	Хлеб пшеничный	20		20		Хлеб пшеничный	18		19	
Чай с сахаром	160	21,05	200	33,05	Кондитерские изделия (пряники)	25	101,5	50	167,9	Фрукты свежие	123	58	130	61,1	Чай с сахаром	160	21,05	200	33,05	Чай с сахаром	160	21,05	200	33,05
Булочка	60	170,66	70	204,92						Булочка	60	170,66	70	204,92	Кондитерские изделия (печенье)	25	101,5	40	166,84					
Фрукты свежие	123	58	130	61,1																				