

**Примерное двухнедельное меню МДОУ КТ "Комсомольский ясли-сад "Сказка" на зимне-весенний период 2023-2024**  
**3-х разовое питание**

| Номер рецептуры      | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд                   |        | Химический состав блюд |       |       |       |          |        | Энергоценность ккал |         | Распределение еды по калорийности % |     |
|----------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----|
|                      |                                       |                              |        | Белки                  |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                     |         |                                     |     |
|                      |                                       | ясли                         | сад    | ясли                   | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                | сад     | ясли                                | сад |
| <b>Завтрак</b>       |                                       | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК(1 НЕДЕЛЯ)</b> |        |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 177сб.Могил.         | каша овсяная вязкая                   | 120,00                       | 150,00 | 6,01                   | 7,51  | 8,34  | 11,34 | 30,44    | 41,26  | 227                 | 307,00  |                                     |     |
| 10.2ДДУс.513         | кофейный напиток с молоком            | 160                          | 180    | 3,92                   | 4,48  | 3,5   | 4     | 18,52    | 22,49  | 118,28              | 140,05  |                                     |     |
|                      | хлеб пшеничный                        | 15                           | 20     | 1,14                   | 1,52  | 1,71  | 2,28  | 7,35     | 9,38   | 34,65               | 46,20   |                                     |     |
|                      | с маслом                              | 5                            | 5      | 0,02                   | 0,02  | 2,06  | 2,06  | 0,02     | 0,02   | 18,70               | 18,70   |                                     |     |
|                      | <b>Итого</b>                          |                              |        | 11,09                  | 13,53 | 15,61 | 19,68 | 56,33    | 73,15  | 398,63              | 511,95  | 27                                  | 26  |
| <b>Обед</b>          |                                       |                              |        |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 76 сб.Могил.         | Рассольник "Ленинградский"            | 200                          | 250    | 1,59                   | 1,99  | 4,09  | 5,11  | 13,54    | 16,92  | 97,40               | 121,75  |                                     |     |
| 2.1ДДУс.478          | птица отварная                        | 30                           | 50     | 6,33                   | 10,55 | 4,08  | 6,80  | 0,00     | 0,00   | 62,00               | 103,33  |                                     |     |
| 5.3Могил.49          | каша пшеничная вязкая                 | 100                          | 100    | 3,33                   | 3,33  | 1,68  | 1,68  | 20,60    | 20,60  | 112,53              | 112,53  |                                     |     |
| 8.1ДДУс.464          | салат из свежей капусты и моркови     | 45                           | 60     | 0,73                   | 0,97  | 2,04  | 2,05  | 2,79     | 3,70   | 30,64               | 34,77   |                                     |     |
|                      | хлеб пшеничный                        | 20                           | 30     | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,03   |                                     |     |
|                      | хлеб ржаной                           | 20                           | 40     | 1,32                   | 2,64  | 0,24  | 0,48  | 8,22     | 16,44  | 40,40               | 80,80   |                                     |     |
|                      | сок фруктовый                         | 100                          | 100    | 0,51                   | 0,51  | 0,00  | 0,00  | 6,47     | 6,47   | 50,00               | 50,00   |                                     |     |
|                      | <b>Итого</b>                          |                              |        | 15,33                  | 22,27 | 12,31 | 16,39 | 61,00    | 78,20  | 439,17              | 572,21  | 34                                  | 30  |
| <b>Ужин</b>          |                                       |                              |        |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 7.1ДДУс.499          | рагу овощное                          | 125                          | 150    | 2,25                   | 2,65  | 3,4   | 5,17  | 12,2     | 14,49  | 86,41               | 112,86  |                                     |     |
|                      | хлеб пшеничный                        | 20                           | 30     | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 1,68  | 9,38     | 14,07  | 46,2                | 69,03   |                                     |     |
| 10.3ДДУс.513         | чай с лимоном                         | 155                          | 186    | 0,05                   | 0,05  | 0,01  | 0,01  | 15,12    | 18,14  | 58,55               | 70,26   |                                     |     |
|                      | <b>Итого</b>                          |                              |        | 3,82                   | 4,98  | 3,59  | 6,86  | 36,70    | 46,70  | 191,16              | 252,15  | 15                                  | 24  |
| <b>Итого за день</b> |                                       |                              |        | 30,24                  | 40,78 | 31,51 | 42,93 | 154,03   | 198,05 | 1028,96             | 1336,31 |                                     |     |

**Примерное двухнедельное меню МДОУ КТ "Комсомольский ясли-сад "Сказка" на зимне-весенний период 2023-2024  
3-х разовое питание**

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд        |     | Энергоценность ккал |       |       |       |          |        | Распределение еды по калорийности % |         |                                     |     |
|-----------------|---------------------------------------|-------------------|-----|---------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|-----|
|                 |                                       |                   |     | Белки               |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Энергоценность ккал                 |         | Распределение еды по калорийности % |     |
|                 |                                       | ясли              | сад | ясли                | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                                | сад     | ясли                                | сад |
|                 | <b>Завтрак</b>                        | ВТОРНИК(1 НЕДЕЛЯ) |     |                     |       |       |       |          |        |                                     |         |                                     |     |
| 6.1ДДУс.503     | каша молочная манная                  | 180               | 220 | 5,64                | 7,32  | 5,56  | 8,79  | 19,00    | 25,30  | 147,67                              | 208,50  |                                     |     |
| 10.1ДДУс.514    | чай                                   | 160               | 180 | 4,65                | 5,45  | 4,03  | 4,70  | 18,56    | 21,83  | 125,89                              | 147,67  |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                | 30  | 1,52                | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20                               | 69,07   |                                     |     |
|                 | масло                                 | 5                 | 5   | 0,070               | 0,07  | 3,63  | 3,63  | 0,05     | 0,05   | 33,07                               | 33,07   |                                     |     |
| 12.1ДДУс.441    | фрукты свежие                         | 70                | 100 | 0,280               | 0,40  | 0,28  | 0,40  | 7,28     | 10,40  | 31,50                               | 45,00   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                   |     | 12,16               | 15,52 | 13,68 | 17,79 | 54,27    | 71,65  | 384,33                              | 503,31  | 30                                  | 28  |
|                 | <b>Обед</b>                           |                   |     |                     |       |       |       |          |        |                                     |         |                                     |     |
| 1.10ДДУ с.379   | суп перловый                          | 200               | 250 | 6,08                | 7,44  | 6,16  | 9,76  | 11,54    | 18,63  | 126,21                              | 197,09  |                                     |     |
| 3.3ДДУс.491     | минтай, тушеный с овощами             | 50                | 125 | 5,25                | 13,11 | 1,29  | 3,74  | 3,23     | 7,92   | 43,90                               | 113,53  |                                     |     |
| 10.1ДДУ499      | пюре картофельное                     | 110               | 110 | 2,58                | 2,58  | 2,46  | 2,46  | 16,07    | 16,07  | 99,55                               | 99,55   |                                     |     |
|                 | хлеб ржаной                           | 15                | 20  | 1,20                | 1,60  | 1,25  | 1,67  | 6,90     | 9,20   | 41,45                               | 55,27   |                                     |     |
| 10.6ДДУс.516    | компот из сухофруктов                 | 150               | 180 | 0,41                | 0,49  | 0,00  | 0,00  | 26,08    | 29,67  | 97,85                               | 113,22  |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                   |     | 15,52               | 25,22 | 11,16 | 17,63 | 63,82    | 81,49  | 408,96                              | 578,66  | 34                                  | 32  |
|                 | <b>Ужин</b>                           |                   |     |                     |       |       |       |          |        |                                     |         |                                     |     |
| 239сб.Могил.    | оладьи из творога                     | 50                | 100 | 6,99                | 13,98 | 4,86  | 9,71  | 11,21    | 22,42  | 116,50                              | 233,00  |                                     |     |
|                 | сметана                               | 5                 | 7   | 0,42                | 1,25  | 0,44  | 1,33  | 3,78     | 11,35  | 20,90                               | 62,70   |                                     |     |
| 10.3ДДУс.513    | кофейный напиток с молоком            | 150               | 150 | 3,92                | 3,92  | 3,50  | 3,50  | 18,56    | 18,56  | 118,28                              | 118,28  |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                   |     | 11,33               | 19,15 | 8,80  | 14,54 | 33,55    | 52,33  | 255,68                              | 413,98  | 16                                  | 20  |
|                 | <b>Итого за день</b>                  |                   |     | 39,01               | 59,89 | 33,64 | 49,96 | 151,64   | 205,47 | 1048,97                             | 1495,95 |                                     |     |

**Примерное двухнедельное меню МДОУ КТ "Комсомольский ясли-сад "Сказка" на зимне-весенний период 2023-2024**

**3-х разовое питание**

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд              |     | Химический состав блюд |       |       |       |          |        | Энергоценность ккал |         | Распределение еды по калорийности % |     |
|-----------------|---------------------------------------|-------------------------|-----|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----|
|                 |                                       |                         |     | Белки                  |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                     |         |                                     |     |
|                 |                                       | ясли                    | сад | ясли                   | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                | сад     | ясли                                | сад |
|                 | <b>Завтрак</b>                        | <b>СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)</b> |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 177сб.Могил.    | каша молочная пшенная                 | 120                     | 150 | 5,81                   | 7,51  | 6,46  | 8,34  | 23,57    | 30,44  | 175,74              | 227     |                                     |     |
| 10.2с.513       | какао с молоком                       | 150                     | 180 | 3,05                   | 3,67  | 2,66  | 3,19  | 13,18    | 15,82  | 89,17               | 107,00  |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 25                      | 40  | 1,90                   | 3,04  | 0,23  | 0,36  | 11,73    | 18,76  | 57,75               | 92,40   |                                     |     |
|                 | масло                                 |                         | 5   |                        | 0,07  |       | 3,63  |          | 0,05   |                     | 33,07   |                                     |     |
|                 | сыр твердый                           | 4                       | 6   | 1,11                   | 1,67  | 1,41  | 1,74  | 0,00     | 0,00   | 17,76               | 21,60   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                         |     | 11,87                  | 15,96 | 10,76 | 17,26 | 48,48    | 65,07  | 340,42              | 481,07  | 26                                  | 24  |
|                 | <b>Обед</b>                           |                         |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 1.3ДДУс.372     | суп болгарский на курином бульоне     | 200                     | 250 | 5,76                   | 7,77  | 6,56  | 9,26  | 10,13    | 15,03  | 122,69              | 143,16  |                                     |     |
| 2.3ДДУс.402     | голубцы ленивые с куриным мясом       | 120                     | 170 | 13,18                  | 16,88 | 12,49 | 17,64 | 11,58    | 16,38  | 198,58              | 280,21  |                                     |     |
|                 | хлеб ржаной                           | 40                      | 50  | 2,60                   | 3,25  | 0,48  | 0,60  | 16,44    | 20,55  | 80,80               | 101,00  |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 30                      | 40  | 2,28                   | 3,20  | 2,27  | 3,34  | 14,07    | 18,40  | 69,30               | 110,54  |                                     |     |
| 10.6ДДУс.516    | компот из сухофруктов                 | 150                     | 180 | 0,42                   | 0,49  | 0,00  | 0,00  | 26,07    | 29,67  | 97,85               | 113,22  |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                         |     | 24,24                  | 31,59 | 21,80 | 30,84 | 78,29    | 100,03 | 569,22              | 748,13  | 44                                  | 35  |
|                 | <b>Ужин</b>                           |                         |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 474сб.Могил.    | плюшка                                | 50                      | 70  | 2,11                   | 2,95  | 2,40  | 3,36  | 16,66    | 23,32  | 97,00               | 135,80  |                                     |     |
| 10.7ДДУ с.438   | кефир                                 | 150                     | 150 | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,98     | 12,97  | 37,90               | 49,27   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                         |     | 2,11                   | 2,95  | 2,40  | 3,36  | 26,64    | 36,29  | 134,90              | 185,07  | 10                                  | 21  |
|                 | <b>Итого за день</b>                  |                         |     | 38,22                  | 50,50 | 34,96 | 51,46 | 153,41   | 201,39 | 1044,54             | 1414,27 |                                     |     |

**Примерное двухнедельное меню МДОУ КТ "Комсомольский ясли-сад "Сказка" на зимне-весенний период 2023-2024**

**3-х разовое питание**

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд                |     | Химический состав блюд |       |       |       |          |        | Энергоценность ккал |         | Распределение еды по калорийности % |     |
|-----------------|---------------------------------------|---------------------------|-----|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----|
|                 |                                       |                           |     | Белки                  |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                     |         |                                     |     |
|                 |                                       | ясли                      | сад | ясли                   | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                | сад     | ясли                                | сад |
|                 | <b>Завтрак</b>                        | <b>ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)</b> |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 177сб.Могил.    | каша вязкая гречневая                 | 120                       | 150 | 110                    | 5,85  | 3,56  | 7,13  | 1,34     | 2,68   | 48,9                | 97,8    |                                     |     |
| 10.2ддУс.513    | кофейный напиток с молоком            | 160                       | 180 | 3,92                   | 4,48  | 3,50  | 4,00  | 18,56    | 22,49  | 118,28              | 140,05  |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                        | 30  | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
|                 | масло                                 | 5                         | 5   | 0,07                   | 0,07  | 3,63  | 3,63  | 0,05     | 0,05   | 33,07               | 33,07   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                           |     | 115,51                 | 12,68 | 10,87 | 15,03 | 29,33    | 39,29  | 246,45              | 339,99  | 26                                  | 27  |
|                 | <b>Обед</b>                           |                           |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 1.4ддУс.375     | суп гороховый                         | 200                       | 250 | 4,07                   | 5,52  | 1,91  | 2,80  | 15,33    | 21,23  | 92,55               | 129,06  |                                     |     |
| 284сб.Могил.    | оладьи из печени                      | 60                        | 80  | 4,51                   | 6,02  | 5,38  | 7,18  | 7,57     | 10,10  | 96,92               | 129,23  |                                     |     |
|                 | пюре картофельное                     | 110                       | 150 | 2,58                   | 3,53  | 2,46  | 5,01  | 16,07    | 21,91  | 99,55               | 150,47  |                                     |     |
| 7,2ддУ с.424    | свекла, тушеная с луком               | 45                        | 73  | 0,76                   | 1,25  | 1,56  | 2,56  | 6,12     | 10,34  | 38,83               | 65,20   |                                     |     |
|                 | хлеб ржаной                           | 20                        | 40  | 1,32                   | 2,64  | 0,24  | 0,48  | 8,22     | 16,44  | 40,40               | 80,80   |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 15                        | 20  | 1,20                   | 1,60  | 1,25  | 1,67  | 6,90     | 9,20   | 41,45               | 55,27   |                                     |     |
| 10.6ддУс.516    | компот из сухофруктов                 | 150                       | 180 | 0,42                   | 0,49  | 0,00  | 0,00  | 26,07    | 29,67  | 97,85               | 113,22  |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                           |     | 14,86                  | 21,05 | 12,80 | 19,70 | 86,28    | 118,89 | 507,55              | 723,25  | 34                                  | 32  |
|                 | <b>Ужин</b>                           |                           |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 240сб.Могил.    | пудинг из творога с яблоками          | 80                        | 130 | 10,89                  | 17,69 | 8,54  | 13,87 | 11,69    | 19,02  | 167,20              | 271,70  |                                     |     |
|                 | сметана                               | 5                         | 10  | 0,14                   | 0,27  | 1,00  | 2,00  | 0,16     | 0,32   | 10,30               | 20,60   |                                     |     |
| 10.3ддУс.513    | чай                                   | 150                       | 180 | 4,20                   | 5,04  | 3,75  | 4,50  | 7,05     | 8,46   | 78,00               | 93,60   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                           |     | 15,23                  | 23,00 | 13,29 | 20,37 | 18,90    | 27,80  | 255,50              | 385,90  | 20                                  | 21  |
|                 | <b>Итого за день</b>                  |                           |     | 145,60                 | 56,73 | 36,96 | 55,10 | 134,51   | 185,98 | 1009,50             | 1449,14 |                                     |     |

**Примерное двухнедельное меню МДОУ КТ "Комсомольский ясли-сад "Сказка" на зимне-весенний период 2023-2024**

**3-х разовое питание**

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд         |     | Химический состав блюд |       |       |       |          |        | Энергоценность ккал |         | Распределение еды по калорийности % |     |
|-----------------|---------------------------------------|--------------------|-----|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----|
|                 |                                       |                    |     | Белки                  |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                     |         |                                     |     |
|                 |                                       | ясли               | сад | ясли                   | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                | сад     | ясли                                | сад |
|                 | <b>Завтрак</b>                        | ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ) |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 11.2 ДДУс.496   | яйцо отварное                         | 0,5                | 1   | 2,54                   | 5,08  | 2,3   | 4,6   | 0,14     | 0,28   | 31,4                | 62,8    |                                     |     |
| 336сб.Могил.    | капуста тушеная                       | 120                | 150 | 2,48                   | 3,10  | 3,88  | 4,86  | 11,31    | 14,14  | 90,12               | 112,65  |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                 | 30  | 1,60                   | 2,40  | 1,67  | 2,50  | 9,20     | 13,80  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
| 10,1ДДУс.514    | какао с молоком                       | 160                | 180 | 4,65                   | 5,45  | 4,03  | 4,70  | 18,56    | 21,83  | 125,89              | 147,67  |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                 | 30  | 1,60                   | 2,40  | 1,67  | 2,50  | 9,20     | 13,80  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
|                 | масло сливочное                       | 3                  | 5   | 0,04                   | 0,07  | 2,18  | 3,63  | 0,03     | 0,05   | 19,84               | 33,07   |                                     |     |
|                 | сыр твердый                           | 3                  | 5   | 0,83                   | 1,15  | 1,06  | 1,45  | 0,00     | 0,00   | 13,32               | 18,00   |                                     |     |
|                 | яблоко                                | 70                 | 100 | 0,28                   | 0,40  | 0,28  | 0,40  | 7,28     | 10,40  | 31,50               | 45,00   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                    |     | 14,02                  | 20,05 | 17,07 | 24,64 | 55,72    | 74,30  | 404,47              | 557,33  | 22                                  | 22  |
|                 | <b>Обед</b>                           |                    |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 1,2ДДУ с.373    | суп вермишелевый на курином бульоне   | 200                | 250 | 5,43                   | 7,66  | 5,54  | 7,65  | 11,45    | 18,39  | 117,86              | 174,04  |                                     |     |
| 302сб.Могил.    | птица, тушеная в соусе с овощами      | 120                | 195 | 5,93                   | 9,64  | 3,85  | 6,26  | 10,89    | 17,70  | 101,74              | 165,33  |                                     |     |
| 324сб.Могил.    | пюре из моркови и свеклы              | 50                 | 50  | 0,65                   | 0,65  | 1,69  | 1,69  | 3,53     | 3,53   | 31,90               | 31,90   |                                     |     |
|                 | хлеб ржаной                           | 20                 | 40  | 2,60                   | 2,64  | 0,24  | 0,48  | 0,46     | 0,69   | 40,40               | 80,80   |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 28                 | 36  | 2,24                   | 2,99  | 2,25  | 3,12  | 12,42    | 16,56  | 77,37               | 99,49   |                                     |     |
| 10.6ДДУс.516    | компот из сухофруктов                 | 150                | 180 | 0,42                   | 0,49  | 0,00  | 0,00  | 26,07    | 29,67  | 97,85               | 113,22  |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                    |     | 17,27                  | 24,07 | 13,57 | 19,20 | 64,82    | 86,54  | 467,12              | 664,78  | 39                                  | 39  |
|                 | <b>Ужин</b>                           |                    |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 177сб.Могил     | каша рисовая вязкая(молочная)         | 100                | 150 | 5,01                   | 7,95  | 5,56  | 8,34  | 20,29    | 30,44  | 151,33              | 230,25  |                                     |     |
| 10,8ДДУс.512    | чай                                   | 150                | 180 | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,98     | 9,98   | 37,90               | 37,90   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                    |     | 5,01                   | 7,95  | 5,56  | 8,34  | 30,27    | 40,42  | 189,23              | 268,15  | 14                                  | 19  |
|                 | <b>Итого за день</b>                  |                    |     | 36,30                  | 52,07 | 36,20 | 52,18 | 150,81   | 201,26 | 1060,82             | 1490,26 |                                     |     |

**Примерное двухнедельное меню МДОУ КТ "Комсомольский ясли-сад "Сказка" на зимне-весенний период 2023-2024**

**3-х разовое питание**

| Номер рецептуры      | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд                   |        | Химический состав блюд |       |       |       |          |        | Энергоценность ккал |         | Распределение еды по калорийности % |     |
|----------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----|
|                      |                                       |                              |        | Белки                  |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                     |         |                                     |     |
|                      |                                       | ясли                         | сад    | ясли                   | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                | сад     | ясли                                | сад |
| <b>Завтрак</b>       |                                       | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК(2 НЕДЕЛЯ)</b> |        |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 177сб.Могил.         | каша овсяная вязкая                   | 150                          | 200    | 7,51                   | 10,06 | 8,34  | 11,34 | 30,44    | 41,26  | 227                 | 307     |                                     |     |
| 10.2ддус.513         | кофейный напиток с молоком            | 160                          | 160    | 3,92                   | 3,92  | 3,5   | 3,5   | 18,56    | 18,56  | 118,28              | 118,28  |                                     |     |
|                      | фрукты свежие                         | 70                           | 70     | 0,28                   | 0,28  | 0,28  | 0,28  | 7,28     | 7,28   | 31,5                | 31,5    |                                     |     |
|                      | <b>Итого</b>                          |                              |        | 11,43                  | 13,98 | 11,84 | 14,84 | 49,00    | 59,82  | 345,28              | 425,28  | 26                                  | 23  |
| <b>Обед</b>          |                                       |                              |        |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 1.6ддус.370          | суп овощной на курином бульоне        | 200                          | 250    | 2,1                    | 3,01  | 2,25  | 3,66  | 10,48    | 14,91  | 69,35               | 102,95  |                                     |     |
| 2.5ддус.485          | плов с мясом куриным                  | 95                           | 150    | 10,36                  | 17,15 | 11,81 | 19,99 | 12,59    | 19,01  | 198,52              | 325,13  |                                     |     |
| 8.4ддус.359          | огурец соленый                        | 20                           | 30     | 0,16                   | 0,24  | 0,02  | 0,03  | 0,46     | 0,69   | 2,60                | 3,90    |                                     |     |
|                      | хлеб ржаной                           | 20                           | 40     | 1,32                   | 2,64  | 0,24  | 0,48  | 8,22     | 16,44  | 40,40               | 80,80   |                                     |     |
|                      | хлеб пшеничный                        | 20                           | 30     | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
|                      | сок фруктовый                         | 80                           | 100    | 0,26                   | 0,51  | 0,00  | 0,00  | 5,18     | 6,47   | 38,52               | 50,00   |                                     |     |
|                      | <b>Итого</b>                          |                              |        | 15,72                  | 25,83 | 14,50 | 24,43 | 46,31    | 71,59  | 395,59              | 631,85  | 30                                  | 37  |
| <b>Ужин</b>          |                                       |                              |        |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 40сб.Могил           | салат из моркови и яблок              | 50                           | 50     | 0,59                   | 0,59  | 2,55  | 2,55  | 6,28     | 6,28   | 47,26               | 47,26   |                                     |     |
| 9.2ддус.508          | оладьи с повидлом                     | 70/10                        | 100/20 | 5,20                   | 7,65  | 5,87  | 8,94  | 38,98    | 60,35  | 221,82              | 341,09  |                                     |     |
| 10.8ддус.512         | чай                                   | 150                          | 180    | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,98     | 12,97  | 37,90               | 49,27   |                                     |     |
|                      | <b>Итого</b>                          |                              |        | 5,79                   | 8,24  | 8,42  | 11,49 | 55,24    | 79,60  | 306,98              | 437,62  | 22                                  | 21  |
| <b>Итого за день</b> |                                       |                              |        | 32,94                  | 48,05 | 34,76 | 50,76 | 150,55   | 211,01 | 1047,85             | 1494,75 |                                     |     |

**Примерное двухнедельное меню МДОУ КТ "Комсомольский ясли-сад "Сказка" на зимне-весенний период 2023-2024**

**3-х разовое питание**

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд               |     | Химический состав блюд |       |       |       |          |        | Энергоценность ккал |         | Распределение еды по калорийности % |     |
|-----------------|---------------------------------------|--------------------------|-----|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----|
|                 |                                       |                          |     | Белки                  |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                     |         |                                     |     |
|                 |                                       | ясли                     | сад | ясли                   | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                | сад     | ясли                                | сад |
| <b>Завтрак</b>  |                                       | <b>ВТОРНИК(2 НЕДЕЛЯ)</b> |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 216сб.Могил     | омлет на натуральном молоке           | 65                       | 130 | 9,05                   | 18,1  | 15,4  | 30,8  | 1,2      | 2,4    | 134,00              | 268,00  |                                     |     |
| 336сб.Могил.    | капуста тушенная                      | 100                      | 120 | 2,07                   | 2,48  | 3,24  | 3,88  | 9,43     | 11,31  | 75,10               | 90,12   |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                       | 30  | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
| 10,8ДДУс.512    | чай                                   | 150                      | 180 | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,98     | 12,97  | 37,90               | 49,27   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                          |     | 12,64                  | 22,86 | 18,82 | 34,95 | 29,99    | 40,75  | 293,20              | 476,46  | 27                                  | 27  |
|                 | <b>Обед</b>                           |                          |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 1,18ДДУс.380    | суп рисовый                           | 200                      | 250 | 1,51                   | 2,42  | 2,86  | 2,60  | 10,96    | 23,73  | 76,71               | 102,63  |                                     |     |
| 3.1ДДУс.492     | котлета рыбная                        | 30                       | 60  | 6,36                   | 12,50 | 6,74  | 12,44 | 6,20     | 12,07  | 111,23              | 209,59  |                                     |     |
| 7,1ДДУс.499     | пюре картофельное                     | 110                      | 110 | 2,58                   | 2,58  | 2,46  | 2,46  | 16,07    | 16,07  | 99,55               | 99,55   |                                     |     |
| 7,5ДДУс.500     | икра свекольная                       | 50                       | 60  | 0,64                   | 0,78  | 1,04  | 2,05  | 4,29     | 5,19   | 27,00               | 39,75   |                                     |     |
|                 | хлеб ржаной                           | 20                       | 40  | 1,32                   | 2,64  | 0,24  | 0,48  | 8,22     | 16,44  | 40,40               | 80,80   |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                       | 30  | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
| 10,6ДДУс.516    | компот из сухофруктов                 | 150                      | 180 | 0,42                   | 0,49  | 0,00  | 0,00  | 26,07    | 29,67  | 97,85               | 113,22  |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                          |     | 14,35                  | 23,69 | 13,52 | 20,30 | 81,19    | 117,24 | 498,94              | 714,61  | 33                                  | 38  |
|                 | <b>Ужин</b>                           |                          |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 238сб.Могил     | запеканка из творога с морковью       | 50                       | 100 | 5,83                   | 11,66 | 5,15  | 10,29 | 11,89    | 34,95  | 117,00              | 234,00  |                                     |     |
| 10.8ДДУс.512    | кефир                                 | 150                      | 150 | 4,50                   | 4,50  | 1,50  | 1,50  | 6,00     | 6,00   | 60,00               | 60,00   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                          |     | 10,33                  | 16,16 | 6,65  | 11,79 | 17,89    | 40,95  | 177,00              | 294,00  | 20                                  | 21  |
|                 | <b>Итого за день</b>                  |                          |     | 37,32                  | 62,71 | 38,99 | 67,04 | 129,07   | 198,94 | 969,14              | 1485,07 |                                     |     |

**Примерное двухнедельное меню МДОУ КТ "Комсомольский ясли-сад "Сказка" на зимне-весенний период 2023-2024**

**3-х разовое питание**

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд              |     | Химический состав блюд |       |       |       |          |        | Энергоценность ккал |         | Распределение еды по калорийности % |     |
|-----------------|---------------------------------------|-------------------------|-----|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----|
|                 |                                       |                         |     | Белки                  |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                     |         |                                     |     |
|                 |                                       | ясли                    | сад | ясли                   | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                | сад     | ясли                                | сад |
|                 | <b>Завтрак</b>                        | <b>СРЕДА (2 НЕДЕЛЯ)</b> |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 177сб.Могил.    | каша пшениная вязкая                  | 150                     | 200 | 7,51                   | 10,06 | 8,34  | 11,34 | 30,44    | 41,26  | 227                 | 307     |                                     |     |
| 10.8ДДус.512    | чай                                   | 150                     | 180 | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,98     | 12,97  | 37,90               | 49,27   |                                     |     |
|                 | хлеб                                  | 20                      | 30  | 1,60                   | 2,40  | 1,67  | 2,50  | 9,20     | 13,80  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
|                 | масло сливочное                       | 3                       | 5   | 0,04                   | 0,07  | 2,18  | 3,63  | 0,03     | 0,05   | 19,84               | 33,07   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                         |     | 9,15                   | 12,53 | 12,19 | 17,47 | 49,65    | 68,08  | 330,94              | 458,41  | 22                                  | 23  |
|                 | <b>Обед</b>                           |                         |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 1.8ДДус.376     | суп гречневый                         | 180                     | 200 | 2,51                   | 2,95  | 3,13  | 4,58  | 15,69    | 18,61  | 102,06              | 128,57  |                                     |     |
| 2,1ДДус.478     | котлета мясная куриная                | 50                      | 60  | 11,75                  | 14,10 | 13,36 | 16,04 | 7,51     | 9,02   | 197,65              | 237,18  |                                     |     |
| 45сб.Могил.     | винегрет овощной                      | 150                     | 200 | 2,05                   | 2,73  | 9,26  | 12,35 | 12,66    | 16,88  | 142,20              | 189,60  |                                     |     |
|                 | хлеб ржаной                           | 20                      | 40  | 1,32                   | 2,64  | 0,24  | 0,48  | 8,22     | 16,44  | 40,40               | 80,80   |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                      | 30  | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
| 10.6ДДус.516    | компот из сухофруктов                 | 150                     | 180 | 0,42                   | 0,49  | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 29,67  | 97,85               | 113,22  |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                         |     | 19,57                  | 25,19 | 26,17 | 33,72 | 53,46    | 104,69 | 626,36              | 818,44  | 41                                  | 42  |
|                 | <b>Ужин</b>                           |                         |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 7,3ДДУ498       | рагу овощное                          | 125                     | 150 | 2,25                   | 2,65  | 3,40  | 5,17  | 12,20    | 14,49  | 86,41               | 112,86  |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                      | 30  | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
| 10,2ДДус.513    | кофейный напиток с молоком            | 160                     | 160 | 3,92                   | 3,92  | 3,50  | 3,50  | 18,56    | 18,56  | 118,28              | 118,28  |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                         |     | 7,69                   | 8,85  | 7,08  | 8,94  | 40,14    | 47,12  | 250,89              | 300,21  | 22                                  | 15  |
|                 | <b>Итого за день</b>                  |                         |     | 27,30                  | 34,11 | 35,43 | 46,29 | 93,63    | 151,86 | 1208,19             | 1577,06 |                                     |     |



**Примерное двухнедельное меню МДОУ КТ "Комсомольский ясли-сад "Сказка" на зимне-весенний период 2023-2024**

**3-х разовое питание**

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд                |     | Химический состав блюд |       |       |       |          |        | Энергоценность ккал |         | Распределение еды по калорийности % |     |
|-----------------|---------------------------------------|---------------------------|-----|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----|
|                 |                                       |                           |     | Белки                  |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                     |         |                                     |     |
|                 |                                       | ясли                      | сад | ясли                   | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                | сад     | ясли                                | сад |
|                 | <b>Завтрак</b>                        | <b>ЧЕТВЕРГ (2 НЕДЕЛЯ)</b> |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 6.1ДДус.503     | каша молочная манная                  | 180                       | 180 | 5,64                   | 5,64  | 5,56  | 5,56  | 19,00    | 19,00  | 147,67              | 147,67  |                                     |     |
| 10,8ДДус.512    | чай                                   | 150                       | 180 | 4,20                   | 4,48  | 3,75  | 4,00  | 7,05     | 22,49  | 78,00               | 140,05  |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                        | 30  | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
|                 | масло                                 | 3                         | 5   | 0,04                   | 0,07  | 2,18  | 3,63  | 0,03     | 0,05   | 19,84               | 33,07   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                           |     | 11,40                  |       | 11,67 | 13,46 | 35,46    | 55,61  | 291,71              | 389,86  | 24                                  | 24  |
|                 | <b>Обед</b>                           |                           |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 1,20ДДус.376    | суп фасолевый                         | 200                       | 250 | 3,04                   | 4,52  | 1,80  | 2,69  | 11,88    | 17,42  | 77,03               | 113,54  |                                     |     |
| 2,8ДДус.395     | гуляш куриный                         | 50                        | 80  | 6,97                   | 11,55 | 10,09 | 16,27 | 2,87     | 4,43   | 128,98              | 208,39  |                                     |     |
| 5,3ДДус.507     | каша перловая вязкая                  | 80                        | 100 | 1,60                   | 2,00  | 1,94  | 2,42  | 11,36    | 14,20  | 69,63               | 87,04   |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                        | 30  | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
|                 | хлеб ржаной                           | 20                        | 40  | 1,32                   | 2,64  | 0,24  | 0,48  | 8,22     | 16,44  | 40,40               | 80,80   |                                     |     |
| 10,6ДДус.516    | ряженка                               | 150                       | 150 | 4,35                   | 4,35  | 3,75  | 3,75  | 6,00     | 6,00   | 79,50               | 79,50   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                           |     | 18,80                  | 27,34 | 18,00 | 25,88 | 49,71    | 72,56  | 441,74              | 638,34  | 35                                  | 37  |
|                 | <b>Ужин</b>                           |                           |     |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 11.2ДДус.496    | яйцо отварное                         | 0,5                       | 1   | 2,54                   | 5,08  | 2,30  | 4,60  | 0,14     | 0,28   | 31,40               | 62,80   |                                     |     |
| 25сб.Могил.     | салат "Зимний"                        | 150                       | 200 | 2,96                   | 3,94  | 7,86  | 10,48 | 14,66    | 19,55  | 157,00              | 188,40  |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                        | 30  | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
| 10,6ДДу516      | компот из сухофруктов                 | 150                       | 180 | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,98     | 12,97  | 37,90               | 49,27   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                           |     | 7,02                   | 11,30 | 10,34 | 15,35 | 34,16    | 46,87  | 272,50              | 369,54  | 21                                  | 19  |
|                 | <b>Итого за день</b>                  |                           |     | 37,22                  | 38,64 | 40,01 | 54,69 | 119,33   | 175,04 | 1005,95             | 1397,74 |                                     |     |

**Примерное двухнедельное меню МДОУ КТ "Комсомольский ясли-сад "Сказка" на зимне-весенний период 2023-2024**

**3-х разовое питание**

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд         |       | Химический состав блюд |       |       |       |          |        | Энергоценность ккал |         | Распределение еды по калорийности % |     |
|-----------------|---------------------------------------|--------------------|-------|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----|
|                 |                                       |                    |       | Белки                  |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                     |         |                                     |     |
|                 |                                       | ясли               | сад   | ясли                   | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                | сад     | ясли                                | сад |
|                 | <b>Завтрак</b>                        | ПЯТНИЦА (2 НЕДЕЛЯ) |       |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 177сб.Могил.    | каша пшениая вязкая                   | 150                | 200   | 7,51                   | 10,06 | 8,34  | 11,34 | 30,44    | 41,26  | 227                 | 307     |                                     |     |
| 10,8ДДус.512    | чай                                   | 150                | 180   | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,98     | 12,97  | 37,90               | 49,27   |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 20                 | 30    | 1,52                   | 2,28  | 0,18  | 0,27  | 9,38     | 14,07  | 46,20               | 69,07   |                                     |     |
|                 | масло                                 | 3                  | 5     | 0,04                   | 0,07  | 2,18  | 3,63  | 0,03     | 0,05   | 19,84               | 33,07   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                    |       | 9,07                   | 12,41 | 10,70 | 15,24 | 49,83    | 68,35  | 330,94              | 458,41  | 24                                  | 25  |
|                 | <b>Обед</b>                           |                    |       |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| 1,1ДДУ с.468    | Борщ украинский                       | 180                | 250   | 1,68                   | 2,29  | 2,36  | 3,45  | 12,09    | 15,81  | 71,18               | 101,83  |                                     |     |
| 3,11ДДус.408    | рыба жареная                          | 30                 | 65    | 6,13                   | 13,54 | 3,28  | 5,62  | 3,66     | 7,32   | 67,67               | 131,87  |                                     |     |
| 10,1ДДус.499    | пюре картофельное                     | 110                | 110   | 2,58                   | 2,58  | 2,46  | 2,46  | 16,07    | 16,07  | 99,55               | 99,55   |                                     |     |
| ДДУ с.500       | икра свекольная                       | 50                 | 60    | 0,64                   | 0,78  | 1,04  | 2,05  | 4,29     | 5,19   | 27,00               | 39,75   |                                     |     |
|                 | хлеб ржаной                           | 20                 | 40    | 1,32                   | 2,64  | 0,24  | 0,48  | 8,22     | 16,44  | 40,40               | 80,80   |                                     |     |
|                 | хлеб пшеничный                        | 30                 | 40    | 2,28                   | 3,20  | 2,27  | 3,34  | 14,07    | 18,40  | 69,30               | 110,54  |                                     |     |
|                 | сок фруктовый                         | 80                 | 100   | 0,26                   | 0,51  | 0,00  | 0,00  | 5,18     | 6,47   | 38,52               | 50,00   |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                    |       | 14,89                  | 25,54 | 11,65 | 17,40 | 63,58    | 85,70  | 413,62              | 614,34  | 30                                  | 34  |
|                 | <b>Ужин</b>                           |                    |       |                        |       |       |       |          |        |                     |         |                                     |     |
| Ддус.412        | вареники ленивые со сметаной          | 100/6              | 100/6 | 17,67                  | 17,67 | 11,23 | 11,23 | 17,97    | 17,97  | 240,39              | 240,39  |                                     |     |
| 10,1ДДу514      | какао с молоком                       | 160                | 160   | 4,65                   | 4,65  | 4,03  | 4,03  | 18,56    | 18,56  | 125,89              | 125,89  |                                     |     |
|                 | <b>Итого</b>                          |                    |       | 22,32                  | 22,32 | 15,26 | 15,26 | 36,53    | 36,53  | 366,28              | 366,28  | 26                                  | 20  |
|                 | <b>Итого за день</b>                  |                    |       | 46,28                  | 60,27 | 37,61 | 47,90 | 149,94   | 190,58 | 1110,84             | 1439,03 |                                     |     |