

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Л.П.Белова



День недели: понедельник

Дата: 20.03.2023г.

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3-7лет
1-й завтрак				
Отварные макароны с маслом и сыром	160	122,3	190	130,5
Бутерброд с маслом	20/5	135,91	25/6	136
Кисель с повидлом	165	61,2	180	65
2-й завтрак				
Сок фруктовый	90	68,6	100	68,6
Обед				
Суп с рыбными консервами	150	90,5	200	92,3
Овощи по сезону	20	30	30	32,4
Котлета мясная в томатном соусе	50/10	112,44	60/10	130,5
Каша гречневая рассыпчатая	90	198,3	120	200,1
Компот из сухофруктов	150	85,6	170	85,6
Хлеб пшеничный	15	15,5	25	187,05
Хлеб ржаной	15	52	15	66,51
Полдник				
Каша с молоком геркулесовая	150	140,3	200	146,54
Чай с сахаром	150	33,6	150	33,6
Итого за день		1317,8		1374,7

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Л.П.Белова



День недели: вторник

Дата: 21.03.2023г

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3- 7лет
1-й завтрак				
Каша с молоком рисовая жидкая	175	75,5	200	80,5
Бутерброд с маслом	20/5	135,91	25/6	136
Напиток цикория с молоком	150	41,2	170	45
2-й завтрак				
Яблоко	100	68,6	100	68,6
Обед				
Суп картофельный с гренками со сметаной	150	47,4	200	53,4
Овощи по сезону	20	10,04	30	10,04
Бефстроганов из отварного мяса в сметанно-молочном соусе	60	120,3	70	135,6
Макароньы отварные с маслом	100	140,3	100	155,5
Компот из сухофруктов	150	85,6	180	85,6
Хлеб пшеничный	15	187,04	30	187,05
Хлеб ржаной	15	52	30	66,5
Полдник				
Омлет натуральный	70	181,6	70	182,0
Икра кабачковая	20	90,5	20	90,5
Хлеб ржаной	15	52,0	25	66,5
Чай с лимоном	150	61,	150	65
Итого за день:		1349,2		1428,9

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Л.П.Белова



День недели: среда

Дата: 22.03.2023г

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3-7лет
1-й завтрак				
Суп с молоком, с гречневой крупой	175	12,94	200	13,0
Бутерброд с маслом	20/5	135,9	25/6	136
Чай с молоком	150	10,3	170	15,6
2-й завтрак				
Сок фруктовый	100	68,6	100	68,6
Обед				
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	25,5	200	33,6
Овощи по сезону	20	10,4	30	10,4
Макаронник с мясом говядины с томатным соусом	100/10	150,3	160/10	153,5
Компот из сухофруктов	150	85,6	180	85,6
Хлеб пшеничный	15	187,5	30	187,5
Хлеб ржаной	15	52	20	66,5
Полдник				
Плюшка с сахаром	70	331,4	75	350,34
Ряженка (Снежок)	100	5,1	100	5,1
Итого за день:		1075,5		1125,3



УТВЕРЖДЕНО:
заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с№7»

Л.П.Белова

День недели: четверг

Дата: 23.03.2023г

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3- 7лет
1-й завтрак				
Каша геркулесовая с молоком	170	162,5	200	182,5
Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5	135,91	25/6/6	136
Какао с молоком	150	90,5	180	101,9
2-й завтрак				
Сок фруктовый	80	68,6	100	68,6
Обед				
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	150	85,2	200	86,1
Овощи по сезону	20	30	30	32,4
Котлета паровая из мяса птицы	50	110,5	60	112,5
Овощное рагу	90	100,6	120	107,9
Компот из сухофруктов	150	85,6	180	85,6
Хлеб пшеничный	15	187,5	25	187,5
Хлеб ржаной	15	52	20	66,5
Полдник				
Сырники с творогом в сметанно-молочном соусе	60/10	201,79	70/15	205,5
Кисель	150	83,8	150	87,6
Итого		1394,5		1459,8



УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

д/с №7 Л.П.Белова

День недели: пятница

Дата: 24.03.2023г

Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Ккал 1-3 года	Выход Блюда 3-7лет	Ккал 3-7лет
1-й завтрак				
Каша молочная ячневая жидкая	175	121,3	200	129,5
Бутерброд с маслом	20/5	135,91	25/6	136
Напиток цикория с молоком	150	41,2	170	45
2-й завтрак				
Сок фруктовый	90	68,6	100	68,6
Обед				
Суп картофельный с бобовыми	150	72,8	200	79,9
Овощи по сезону				
Шницель рыбный натуральный в томатном соусе	50/10	86,7	70/10	91,1
Картофельное пюре	100	157	130	167,3
Компот из сухофруктов	150	85,6	150	86,6
Хлеб пшеничный	15	187,5	20	187,5
Хлеб ржаной	15	52	20	66,5
Полдник				
Плюшка	70	216,4	80	222,4
Чай сладкий с лимоном	130	88	150	108,9
		1322,6		139,0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 680520180065859554254988318067914125794009671649

Владелец Белова Лидия Петровна

Действителен с 05.12.2022 по 05.12.2023