

Утверждаю:

Лопырь Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 09.01.2023 г.

| День 6        | Наименование<br>Блюда                      | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак       | Каша манная молочная                       | 150 /160                         | 205,12 /192,12                   |
|               | Хлеб пшеничный                             | 30/40                            | 70,5/94                          |
|               | Кофейный напиток на<br>молоке              | 170/200                          | 200,43 /212,22                   |
|               | Груша                                      | 30 / 30                          | 64,0 /64,0                       |
| Итого         |  |                                  | 540,05 /678,67                   |
| 2-ой Завтрак  | Кефир                                      | 50/50                            | 18 ,67/25,0                      |
| Обед          | Суп крестьянский с<br>мясом со сметаной    | 130/180-                         | 116,74 /218,25                   |
|               | Рыбные биточки                             | 50/70                            | 91,25/117,15                     |
|               | Картофельное пюре                          | 100/130                          | 122,75/179,58                    |
|               | Хлеб пшеничный                             | 30/40                            | 70,5 /94                         |
|               | Хлеб ржаной                                | 30/50                            | 52,2/87                          |
|               | Компот из сухофруктов<br>+ С витаминизация | 150/180                          | 84,75/101,7                      |
|               | Итого                                      |                                  |                                  |
| Полдник       | Плюшка с маслом<br>,сахаром                | 140/180                          | 205,0 /263, 57                   |
|               | Чай с сахаром                              | 180/200                          | 50,4/50,4                        |
| Итого         |  |                                  | 255,4 / 313,97                   |
| Итого за день |  |                                  | 1333,64/1790,32                  |

Утверждаю:

Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 10, 01.2023 г.

| День 7        | Наименование Блюда            | Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Завтрак       | Омлет натуральный             | 110/110                       | 159,78 /159,78                |
|               | Хлеб пшеничный                | 20/30                         | 47,0 /70,5                    |
|               | Бутерброд с маслом            | 40/60                         | 120,98 /181,33                |
|               | Чай с сахаром                 | 180 /200                      | 40,0 /50,4                    |
|               | Яблоко                        | 30 /30                        | 13,2 /13,2                    |
| Итого         |                               | 540,05 /678,67                |                               |
| 2-ой Завтрак  | Ряженка                       | 50/ 50                        | 32,0/34,1                     |
| Обед          | Суп-уха из свежей рыбы        | 130/180                       | 118,55 /150,3                 |
|               | Капуста тушеная с курицей     | 150/200                       | 146,73 /187,89                |
|               | Компот из свежих яблок        | 150/180                       | 81,58 /97,9                   |
|               | Хлеб пшеничный                | 20 /20                        | 47 /47                        |
|               | Хлеб ржаной                   | 30 /50                        | 52,2 /87,00                   |
| Итого         |                               | 446,06 /570,09                |                               |
| Полдник       | Каша «Дружба» молочная жидкая | 150/160                       | 154,30 /219,57                |
|               | Хлеб пшеничный                | 20 /30                        | 47,0 /70,5                    |
|               | Какао на молоке               | 150/180                       | 200,43 /212,22                |
| Итого         |                               | 401,73 / 502,29               |                               |
| Итого за день |                               |                               |                               |

Утверждаю:

Попова Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 11, 01, 2023 г.

| День 8               | Наименование<br>Блюда                    | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак              | Каша ячневая<br>молочная жидкая          | 150,170                          | 157,38 /197,33                   |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 30 /40                           | 70,5 /94                         |
|                      | Кофейный напиток<br>на молоке            | 170 /200                         | 200,43 /212,22                   |
|                      | банан                                    | 30/30                            | 64,0 /64                         |
| <b>Итого</b>         |  | 466,31                           |                                  |
| 2-ой Завтрак         | Снежок                                   | 50/50                            | 18,67 /18,67                     |
| Обед                 | Щи с курицей со<br>сметаной              | 130 /180                         | 122,51/205,78                    |
|                      | Жаркое по-<br>домашнему с<br>курицей     | 150 /200                         | 198,96 /277,66                   |
|                      | Компот из<br>сухофруктов                 | 150 /180                         | 84,75 /79                        |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 30 /40                           | 70,5 /94                         |
|                      | Хлеб ржаной                              | 30 /50                           | 52,2 /87,00                      |
| <b>Итого</b>         |  | 603,84 /743/44                   |                                  |
| Полдник              | Запеканка из творога<br>с маслом сахаром | 140 /160                         | 253,9 /395,2                     |
|                      | Чай с сахаром                            | 180 /180                         | 40,0 /50,4                       |
| <b>Итого</b>         |  | 293,9 /434,7                     |                                  |
| <b>Итого за день</b> |  | 1382,72 /1678,36                 |                                  |

Утверждаю:

*Лисей* Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на *12* .01. 2023 г.

| День 9               | Наименование<br>Блюда                                     | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак              | Каша перловая<br>молочная жидкая                          | 140/140                          | 166,37 /166,37                   |
|                      | Бутерброд с маслом и<br>сыром                             | 40/60                            | 120,98 /211,10                   |
|                      | Хлеб пшеничный  | 20/30                            | 47,0 /70,5                       |
|                      | Какао на молоке   | 150 /180                         | 70,88 /152,84                    |
|                      | Апельсин  | 30/30                            | 13,8 /13,8                       |
|                      | <b>Итого</b>  |                                  |                                  |
| 2-ой Завтрак         | Кефир   | 50/50                            | 25,0/25,0                        |
| Обед                 | Суп картофельный с<br>курицей , с гренками<br>со сметаной | 130/180                          | 147,83 /163,43                   |
|                      | Плов из отварной<br>курицы                                | 150/200                          | 225,75 /367,0                    |
|                      | Лимонный напиток  | 150/180                          | 0,45 /0,54                       |
|                      | Хлеб пшеничный  | 20/20                            | 47,0 /47,0                       |
|                      | Хлеб ржаной   | 30/50                            | 52,2 /87,00                      |
|                      | <b>Итого</b>  |                                  |                                  |
| Полдник              | Ватрушка с повидлом                                       | 50 / 60                          | 223,42 /268,1                    |
|                      | Чай с сахаром   | 160 /180                         | 33,68 /50,4                      |
|                      |   |                                  |                                  |
|                      |   |                                  |                                  |
|                      | <b>Итого</b>  | <b>257,1 / 318,5</b>             |                                  |
| <b>Итого за день</b> |   |                                  | <b>1215,23 /1582,48</b>          |



Утверждаю:

Лисей Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 13 .01.2023 г.

| День 10              | Наименование<br>Блюда                      | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак              | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 150/160                          | 137,98 /219,17                   |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 20/40                            | 47,0/94                          |
|                      | Кофейный напиток на<br>молоке              | 180/200                          | 199,98 /235,8                    |
|                      | Яблоко                                     | 30/30                            | 17,6 /17,6                       |
|                      | <b>Итого</b>                               |                                  | <b>398,16 /566,57</b>            |
| 2-ой Завтрак         | Ряженка                                    | 50 /50                           | 32/32                            |
| Обед                 | Борщ с курицей со<br>сметаной              | 130/180                          | 114,27/122,68                    |
|                      | Биточки из кур                             | 50/ 70                           | 97,86/102,1                      |
|                      | Каша гречневая                             | 100/100                          | 159,42/159,42                    |
|                      | Соус овощной                               | 20/30                            | 41,25/31,88                      |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 20/40                            | 47,0 /94                         |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30/50                            | 52,2/87,0                        |
|                      | <b>Итого</b>                               |                                  | <b>551,76 /698,78</b>            |
| Полдник              | Сырники из творога с<br>повидлом           | 50/60                            | 160,56/ 234,08                   |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 20/20                            | 47/47                            |
|                      | Чай с лимоном                              | 160/180                          | 44,8 /50,4                       |
|                      | <b>Итого</b>                               |                                  | <b>252/36 /331,48</b>            |
| <b>Итого за день</b> |  |                                  | <b>1204,28 /1596,83</b>          |

Утверждаю:

Лавров Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 16.01.2023 г.

| День 1               | Наименование<br>Блюда                        | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак              | Каша пшеничная молочная<br>жидкая            | 150/170                          | 144,38/184,38                    |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 20/30                            | 47,0 /70,5                       |
|                      | Какао на молоке                              | 160/200                          | 135,86/212,83                    |
|                      | Яблоко                                       | 30/30                            | 13,2/17,6                        |
|                      | <b>Итого</b>                                 |                                  | <b>340,44/485,31</b>             |
| 2-ой Завтрак         | Снежок                                       | 50/50                            | 32/32                            |
| Обед                 | Щи с мясом со сметаной                       | 130/180                          | 148,6/205,78                     |
|                      | Суфле рыбное                                 | 100/130                          | 162,45/211,19                    |
|                      | Тушеная свекла                               | 50/70                            | 47,98/107,98                     |
|                      | Компот из сухофруктов + С<br>витаминализация | 150/180                          | 84,75/101,7                      |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 20/20                            | 47/47                            |
|                      | Хлеб ржаной                                  | 30/50                            | 52,2/87,0                        |
|                      | <b>Итого</b>                                 |                                  | <b>554,73/760,65</b>             |
| Полдник              | Булочка дорожная                             | 50/60                            | 154,17/217,20                    |
|                      | Чай с сахаром                                | 180/180                          | 40/50,4                          |
|                      |  |                                  |                                  |
| <b>Итого</b>         |  | <b>194,17/ 267,6</b>             |                                  |
| <b>Итого за день</b> |  |                                  | <b>1089,34/1513,56</b>           |

Утверждаю:

Лопырева - Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 17.01.2023 г.

| День 2               | Наименование<br>Блюда                | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак              | Омлет натуральный                    | 110/110                          | 159,78/159,78                    |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 30/30                            | 70,5/70,5                        |
|                      | Бутерброд с маслом                   | 40/60                            | 120,98/181,33                    |
|                      | Чай с сахаром                        | 180/200                          | 45,36/50,4                       |
|                      | Апельсин                             | 30/30                            | 64/64                            |
|                      | <b>Итого</b>                         |                                  |                                  |
| 2-ой Завтрак         | снежок                               | 50/50                            | 25/25                            |
| Обед                 | Суп картофельный с<br>рыбой          | 130/180                          | 117,17/149,12                    |
|                      | Гуляш из курицы                      | 50/70                            | 133,8/187,32                     |
|                      | Отварные<br>макаронные изделия       | 100/130                          | 51,7/67,2                        |
|                      | Компот из свежих<br>яблок            | 150/180                          | 81,58/101,9                      |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20/20                            | 47,0/47,0                        |
|                      | Хлеб ржаной                          | 30/50                            | 52,2 /87,0                       |
|                      | <b>Итого</b>                         |                                  |                                  |
| Полдник              | Каша геркулесовая<br>молочная жидкая | 140/160                          | 152,77 /194,59                   |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 30/30                            | 70,5/70,5                        |
|                      | Чай с сахаром                        | 180/200                          | 111,04/212,22                    |
| <b>Итого</b>         |                                      |                                  | 332,31/477,31                    |
| <b>Итого за день</b> |                                      |                                  | 1253,41/1824,1                   |

Утверждаю:

Утверждаю:

Лосева Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 18, 01.2023 г.

| День 3        | Наименование<br>Блюда            | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак       | Каша рисовая<br>молочная жидкая  | 160/160                          | 249,05/249,05                    |
|               | Хлеб пшеничный                   | 30/40                            | 70,5/94                          |
|               | Какао на молоке                  | 180/180                          | 212,83/236,83                    |
|               | Апельсин                         | 30/30                            | 64/64                            |
| Итого         |                                  |                                  | 570,38/618,83                    |
| 2-ой Завтрак  | Кефир                            | 50/50                            | 25/25                            |
| Обед          | Суп гороховый с<br>курицей       | 130/180                          | 61,49/221,69                     |
|               | Картофель тушеный<br>с курицей   | 150/200                          | 236,05/327,24                    |
|               | Лимонный напиток                 | 150/180                          | 0,45/0,54                        |
|               | Хлеб пшеничный                   | 30/40                            | 70,5/94                          |
|               | Хлеб ржаной                      | 30/50                            | 52,2/87,0                        |
| Итого         |                                  |                                  | 420,69/730,47                    |
| Полдник       | Сырники из творога<br>с повидлом | 140/160                          | 245,0/380,15                     |
|               | Чай с сахаром                    | 180/200                          | 50,4/56,4                        |
| Итого         |                                  |                                  | 295,4/436,55                     |
| Итого за день |                                  |                                  | 1286,11/1785,85                  |



Утверждаю:

*Л. Н. Попова*

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 19. 01.2023 г.

| День 4               | Наименование<br>Блюда                      | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак              | Суп молочный с пшеном                      | 140/140                          | 162,5/162,5                      |
|                      | Бутерброд с маслом,сыром                   | 40/60                            | 120,98/211,10                    |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 20/30                            | 47,0/70,5                        |
|                      | Кофейный напиток на<br>молоке              | 160/180                          | 81,0/191,0                       |
|                      | Яблоко                                     | 30/30                            | 13,2/13,2                        |
|                      | <b>Итого</b>                               |                                  |                                  |
| 2-ой Завтрак         | Снежок                                     | 50/50                            | 32/32                            |
| Обед                 | Суп вермишелевый с<br>курицей со сметаной  | 130/180                          | 192,88/211,68                    |
|                      | Перловая каша с курицей,<br>овощами        | 150/200                          | 95,51/218,78                     |
|                      | Компот из сухофруктов + С<br>витаминизация | 150/180                          | 84,75/101,7                      |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 20/20                            | 58,75/58,75                      |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30/50                            | 52,2/87,0                        |
|                      | <b>Итого</b>                               |                                  |                                  |
| Полдник              | Рогалик с повидлом                         | 50/60                            | 154,17/217,56                    |
|                      | Чай с сахаром                              | 160/200                          | 35,91/50,4                       |
|                      |  |                                  |                                  |
|                      |  |                                  |                                  |
| <b>Итого</b>         |  |                                  | <b>190,08 /268,06</b>            |
| <b>Итого за день</b> |  |                                  | <b>1088,85/1586,92</b>           |

Утверждаю:

Лопы Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на *20* 01.2023 г.

| День 5        | Наименование<br>Блюда                        | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак       | Каша гречневая<br>молочная жидкая            | 160/180                          | 249,05/200,15                    |
|               | Хлеб пшеничный                               | 30/40                            | 70,5/94                          |
|               | Какао на молоке                              | 180/200                          | 212,83/212,83                    |
|               | банан  | 30/30                            | 38,0/38,0                        |
| Итого         |  |                                  | 443,12/688,31                    |
| 2-ой Завтрак  | снежок                                       | 50/50                            | 25/25                            |
| Обед          | Суп с клецками с<br>курицей со сметаной      | 110/144                          | 119,29/156,6                     |
|               | Клецки                                       | 20/36                            | 65,48/108,22                     |
|               | Ленивые голубцы с<br>курицей                 | 150/200                          | 212,02/287,4                     |
|               | Компот из яблок<br>свежих                    | 150/180                          | 81,58/79,0                       |
|               | Хлеб пшеничный                               | 30/40                            | 70,5 /94                         |
|               | Хлеб ржаной                                  | 30/50                            | 52,2/87,0                        |
|               | Итого  |                                  |                                  |
| Полдник       | Запеканка из<br>творога с маслом,<br>сахаром | 140/160                          | 253,0/325,290                    |
|               | Чай с лимоном                                | 140/180                          | 50,4/56,4                        |
| Итого         |  |                                  | 303,4/303,59                     |
| Итого за день |  |                                  | 1348,19/1804,12                  |

Утверждаю:

Лисова - Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 23 .2022 г.

| День 6        | Наименование<br>Блюда                      | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак       | Каша манная молочная                       | 150 /160                         | 205,12 /192,12                   |
|               | Хлеб пшеничный                             | 30/40                            | 70,5/94                          |
|               | Кофейный напиток на<br>молоке              | 170/200                          | 200,43 /212,22                   |
|               | Груша                                      | 30 / 30                          | 64,0 /64,0                       |
| Итого         |  |                                  | 540,05 /678,67                   |
| 2-ой Завтрак  | Кефир                                      | 50/50                            | 18 ,67/25,0                      |
| Обед          | Суп крестьянский с<br>мясом со сметаной    | 130/180-                         | 116,74 /218,25                   |
|               | Рыбные биточки                             | 50/70                            | 91,25/117,15                     |
|               | Картофельное пюре                          | 100/130                          | 122,75/179,58                    |
|               | Хлеб пшеничный                             | 30/40                            | 70,5 /94                         |
|               | Хлеб ржаной                                | 30/50                            | 52,2/87                          |
|               | Компот из сухофруктов<br>+ С витаминизация | 150/180                          | 84,75/101,7                      |
|               | Итого                                      |                                  |                                  |
| Полдник       | Плюшка с маслом<br>,сахаром                | 140/180                          | 205,0 /263, 57                   |
|               | Чай с сахаром                              | 180/200                          | 50,4/50,4                        |
| Итого         |  |                                  | 255,4 / 313,97                   |
| Итого за день |  |                                  | 1333,64/1790,32                  |

Утверждаю:

Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 24, 01.2023 г.

| День 7        | Наименование Блюда            | Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Завтрак       | Омлет натуральный             | 110/110                       | 159,78 /159,78                |
|               | Хлеб пшеничный                | 20/30                         | 47,0 /70,5                    |
|               | Бутерброд с маслом            | 40/60                         | 120,98 /181,33                |
|               | Чай с сахаром                 | 180 /200                      | 40,0 /50,4                    |
|               | Яблоко                        | 30 /30                        | 13,2 /13,2                    |
| Итого         |                               | 540,05 /678,67                |                               |
| 2-ой Завтрак  | Ряженка                       | 50/ 50                        | 32,0/34,1                     |
| Обед          | Суп-уха из свежей рыбы        | 130/180                       | 118,55 /150,3                 |
|               | Капуста тушеная с курицей     | 150/200                       | 146,73 /187,89                |
|               | Компот из свежих яблок        | 150/180                       | 81,58 /97,9                   |
|               | Хлеб пшеничный                | 20 /20                        | 47 /47                        |
|               | Хлеб ржаной                   | 30 /50                        | 52,2 /87,00                   |
| Итого         |                               | 446,06 /570,09                |                               |
| Полдник       | Каша «Дружба» молочная жидкая | 150/160                       | 154,30 /219,57                |
|               | Хлеб пшеничный                | 20 /30                        | 47,0 /70,5                    |
|               | Какао на молоке               | 150/180                       | 200,43 /212,22                |
| Итого         |                               | 401,73 / 502.29               |                               |
| Итого за день |                               | 1387,84/1752,05               |                               |

1387,84/1752,05



Утверждаю:

Лопух Л. Н. Попова

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 25. 01.2023 г.

| День 8        | Наименование<br>Блюда                    | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак       | Каша ячневая<br>молочная жидкая          | 150,170                          | 157,38 /197,33                   |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30 /40                           | 70,5 /94                         |
|               | Кофейный напиток<br>на молоке            | 170 /200                         | 200,43 /212,22                   |
|               | банан                                    | 30/30                            | 64,0 /64                         |
| Итого         |  | 466,31                           |                                  |
| 2-ой Завтрак  | Снежок                                   | 50/50                            | 18,67 /18,67                     |
| Обед          | Щи с курицей со<br>сметаной              | 130 /180                         | 122,51/205,78                    |
|               | Жаркое по-<br>домашнему с<br>курицей     | 150 /200                         | 198,96 /277,66                   |
|               | Компот из<br>сухофруктов                 | 150 \180                         | 84,75 /79                        |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30 /40                           | 70,5 /94                         |
|               | Хлеб ржаной                              | 30 /50                           | 52,2 /87,00                      |
|               | Итого                                    |                                  | 603,84 /743/44                   |
| Полдник       | Запеканка из творога<br>с маслом сахаром | 140 /160                         | 253,9 /395,2                     |
|               | Чай с сахаром                            | 180 /180                         | 40,0 /50,4                       |
| Итого         |  | 293,9 /434,7                     |                                  |
| Итого за день |  | 1382,72 /1678,36                 |                                  |

Утверждаю:

Л. Н. Попова

## МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 26.01.2022 г.

| День 9        | Наименование<br>Блюда                                    | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак       | Каша перловая<br>молочная жидкая                         | 140/140                          | 166,37 /166,37                   |
|               | Бутерброд с маслом и<br>сыром                            | 40/60                            | 120,98 /211,10                   |
|               | Хлеб пшеничный   | 20/30                            | 47,0 /70,5                       |
|               | Какао на молоке  | 150 /180                         | 70,88 /152,84                    |
|               | Апельсин   | 30/30                            | 13,8 /13,8                       |
| Итого         |  |                                  | 469,23 /614,61                   |
| 2-ой Завтрак  | Кефир  | 50/50                            | 25,0/25,0                        |
| Обед          | Суп картофельный с<br>курицей , с гренами<br>со сметаной | 130/180                          | 147,83 /163,43                   |
|               | Плов из отварной<br>курицы                               | 150/200                          | 225,75 /367,0                    |
|               | Лимонный напиток   | 150/180                          | 0,45 /0,54                       |
|               | Хлеб пшеничный   | 20/20                            | 47,0 /47,0                       |
|               | Хлеб ржаной  | 30/50                            | 52,2 /87,00                      |
| Итого         |  |                                  | 488,83 /649,37                   |
| Полдник       | Ватрушка с повидлом                                      | 50 / 60                          | 223,42 /268,1                    |
|               | Чай с сахаром  | 160 /180                         | 33,68 /50,4                      |
|               |  |                                  |                                  |
|               |  |                                  |                                  |
| Итого         |  |                                  | 257,1 / 318,5                    |
| Итого за день |  |                                  | 1215,23 /1582,48                 |

Утверждаю:

Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 27, 01.2023 г.

| День 10       | Наименование<br>Блюда                      | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак       | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 150/160                          | 137,98 /219,17                   |
|               | Хлеб пшеничный                             | 20/40                            | 47,0/94                          |
|               | Кофейный напиток на<br>молоке              | 180/200                          | 199,98 /235,8                    |
|               | Яблоко                                     | 30/30                            | 17,6 /17,6                       |
| Итого         |  |                                  | 398,16 /566,57                   |
| 2-ой Завтрак  | Ряженка                                    | 50 /50                           | 32/32                            |
| Обед          | Борщ с курицей со<br>сметаной              | 130/180                          | 114,27/122,68                    |
|               | Биточки из кур                             | 50/ 70                           | 97,86/102,1                      |
|               | Каша гречневая                             | 100/100                          | 159,42/159,42                    |
|               | Соус овощной                               | 20/30                            | 41,25/31,88                      |
|               | Хлеб пшеничный                             | 20/40                            | 47,0 /94                         |
|               | Хлеб ржаной                                | 30/50                            | 52,2/87,0                        |
|               | Итого                                      |                                  |                                  |
| Полдник       |  |                                  |                                  |
|               | Сырники из творога с<br>повидлом           | 50/60                            | 160,56/ 234,08                   |
|               | Хлеб пшеничный                             | 20/20                            | 47/47                            |
|               | Чай с лимоном                              | 160/180                          | 44,8 /50,4                       |
| Итого         |  |                                  | 252/36 /331,48                   |
| Итого за день |  |                                  | 1204,28 /1596,83                 |

Утверждаю:

*Л. Н. Попова* Л. Н. Попова

**МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА** на 30, 01.2023 г.

| День 1        | Наименование<br>Блюда                      | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак       | Каша пшеничная молочная<br>жидкая          | 150/170                          | 144,38/184,38                    |
|               | Хлеб пшеничный                             | 20/30                            | 47,0 /70,5                       |
|               | Какао на молоке                            | 160/200                          | 135,86/212,83                    |
|               | Яблоко                                     | 30/30                            | 13,2/17,6                        |
| Итого         |  |                                  | 340,44/485,31                    |
| 2-ой Завтрак  | Снежок                                     | 50/50                            | 32/32                            |
| Обед          | Щи с мясом со сметаной                     | 130/180                          | 148,6/205,78                     |
|               | Суфле рыбное                               | 100/130                          | 162,45/211,19                    |
|               | Тушеная свекла                             | 50/70                            | 47,98/107,98                     |
|               | Компот из сухофруктов + С<br>витаминизация | 150/180                          | 84,75/101,7                      |
|               | Хлеб пшеничный                             | 20/20                            | 47/47                            |
|               | Хлеб ржаной                                | 30/50                            | 52,2/87,0                        |
| Итого         |  |                                  | 554,73/760,65                    |
| Полдник       | Булочка дорожная                           | 50/60                            | 154,17/217,20                    |
|               | Чай с сахаром                              | 180/180                          | 40/50,4                          |
|               |  |                                  |                                  |
|               |  |                                  |                                  |
| Итого         |  |                                  | 194,17/ 267,6                    |
| Итого за день |  |                                  | 1089,34/1513,56                  |



## МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 31.01.2023 г.

| День 2        | Наименование<br>Блюда                | Масса порции<br>1,5-3лет/ 3-7лет | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак       | Омлет натуральный                    | 110/110                          | 159,78/159,78                    |
|               | Хлеб пшеничный                       | 30/30                            | 70,5/70,5                        |
|               | Бутерброд с маслом                   | 40/60                            | 120,98/181,33                    |
|               | Чай с сахаром                        | 180/200                          | 45,36/50,4                       |
|               | Апельсин                             | 30/30                            | 64/64                            |
|               | Итого                                |                                  |                                  |
| 2-ой Завтрак  | снежок                               | 50/50                            | 25/25                            |
| Обед          | Суп картофельный с<br>рыбой          | 130/180                          | 117,17/149,12                    |
|               | Гуляш из курицы                      | 50/70                            | 133,8/187,32                     |
|               | Отварные<br>макаронные изделия       | 100/130                          | 51,7/67,2                        |
|               | Компот из свежих<br>яблок            | 150/180                          | 81,58/101,9                      |
|               | Хлеб пшеничный                       | 20/20                            | 47,0/47,0                        |
|               | Хлеб ржаной                          | 30/50                            | 52,2 /87,0                       |
| Итого         |                                      |                                  | 483,98/795,78                    |
| Полдник       | Каша геркулесовая<br>молочная жидкая | 140/160                          | 152,77 /194,59                   |
|               | Хлеб пшеничный                       | 30/30                            | 70,5/70,5                        |
|               | Чай с сахаром                        | 180/200                          | 111,04/212,22                    |
| Итого         |                                      |                                  | 332,31/477,31                    |
| Итого за день |                                      |                                  | 1253,41/1824,1                   |