

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МАДОУ

"Детский сад № 23" г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

на 15.04.2024г.

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|--|-----|------|------|-------|--------|
| КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(150) | 150 | 5,44 | 6,34 | 21,79 | 165,95 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170) | 170 | 2,88 | 2,38 | 12,74 | 83,88 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5) | 35 | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|
| СОК ПОРЦ. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|

ОБЕД

| | | | | | |
|-------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ.(30) | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,55 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180) | 180 | 1,89 | 5,16 | 11,71 | 100,83 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 60 | 11,41 | 4,68 | 6,05 | 111,98 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110) | 110 | 2,52 | 4,46 | 16,80 | 117,43 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180) | 180 | 0,14 | 0,14 | 17,00 | 69,88 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10) | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ПЕЧЕНЬЕ(25) | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,60 | 103,95 |
| КЕФИР(180) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,18 |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42,18 |

УЖИН

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(МОРКОВЬ)(30) | 30 | 0,44 | 1,22 | 2,38 | 22,23 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150) | 150 | 13,45 | 19,77 | 3,52 | 245,84 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180) | 180 | 1,26 | 1,13 | 11,15 | 59,75 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20) | 20 | 1,1 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МАДОУ

"Детский сад № 23" г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

на 15.04.2024г.

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|--|-----|------|------|-------|--------|
| КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ(165) | 165 | 5,56 | 6,94 | 21,12 | 169,19 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200 | 200 | 3,29 | 2,80 | 14,90 | 97,96 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5) | 35 | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|
| СОК ПОРЦ. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|

ОБЕД

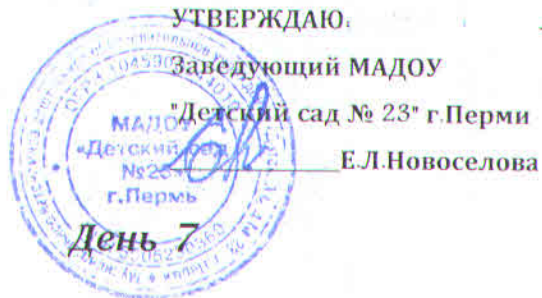
| | | | | | |
|-------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ(50) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,25 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200) | 200 | 1,93 | 4,93 | 13,66 | 106,74 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(70) | 70 | 13,03 | 2,38 | 8,17 | 106,28 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130) | 130 | 2,82 | 5,16 | 18,64 | 132,31 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180) | 180 | 0,14 | 0,14 | 12,53 | 51,98 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|-------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ПЕЧЕНЬЕ(35) | 35 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 |
| КЕФИР | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |

УЖИН

| | | | | | |
|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(МОРКОВЬ)(50) | 50 | 0,71 | 0,22 | 3,92 | 20,49 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150) | 150 | 13,45 | 19,77 | 3,52 | 245,84 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (200) | 200 | 1,40 | 1,25 | 12,38 | 66,39 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)
на 16.04.2024г.

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|--|-----|-------|------|-------|--------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110) | 110 | 23,45 | 9,58 | 16,84 | 247,33 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35) | 35 | 0,01 | 0,00 | 5,60 | 22,45 |
| КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170) | 170 | 3,01 | 2,52 | 12,76 | 85,72 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10) | 45 | 4,67 | 7,54 | 15,49 | 148,45 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|
| СОК ПОРЦ. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|

ОБЕД

| | | | | | |
|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,27 |
| СВЕКОЛЬНИК(180) | 180 | 1,86 | 3,91 | 12,80 | 93,80 |
| СУФЛЕ ИЗ КУР | 65 | 14,44 | 12,96 | 2,02 | 182,46 |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.(110) | 110 | 1,53 | 2,10 | 15,95 | 88,81 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА(180) | 180 | 0,52 | 0,16 | 21,94 | 91,24 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10) | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|--------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(50) | 50 | 4,60 | 6,13 | 25,40 | 175,21 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180) | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 94,50 |

УЖИН

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|------|--------|
| БИГУС (180) | 180 | 15,87 | 12,12 | 8,04 | 204,72 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180) | 180 | 0,06 | 0,01 | 9,25 | 37,28 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)
на 16.04.2024г.

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150) | 150 | 31,97 | 12,96 | 22,75 | 335,50 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50) | 50 | 0,02 | 0,00 | 7,93 | 31,79 |
| КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200 | 3,53 | 2,95 | 15,01 | 100,69 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15) | 50 | 5,86 | 9,06 | 15,49 | 166,88 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|
| СОК ПОРЦ. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|

ОБЕД

| | | | | | |
|---------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (50) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 |
| СВЕКОЛЬНИК(200) | 200 | 2,06 | 4,34 | 13,49 | 101,23 |
| ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 70/30 | 22,86 | 16,75 | 2,47 | 252,11 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130) | 130 | 3,12 | 4,64 | 32,49 | 184,26 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА(180) | 180 | 0,52 | 0,16 | 21,94 | 91,24 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|----------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 70 | 6,45 | 8,69 | 35,58 | 246,29 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 105,00 |

УЖИН

| | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| БИГУС .(200) | 200 | 16,65 | 12,85 | 8,92 | 217,97 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)200 | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,28 | 41,42 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 23" г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

на 17.04.2024г.

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150) | 150 | 5,44 | 5,02 | 28,08 | 179,24 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180) | 180 | 1,31 | 1,13 | 11,17 | 60,04 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10) | 40 | 2,29 | 0,87 | 21,92 | 104,67 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|
| СОК ПОРЦ. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|

ОБЕД

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (30) | 30 | 0,43 | 1,53 | 2,51 | 25,49 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180) | 180 | 5,70 | 10,58 | 12,20 | 166,82 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60) | 60 | 17,81 | 17,93 | 6,32 | 257,85 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110) | 110 | 4,03 | 4,01 | 27,41 | 161,82 |
| НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,61 | 0,18 | 14,91 | 63,68 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10) | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|--------------------|-----|------|------|-------|--------|
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 50 | 3,70 | 4,83 | 30,58 | 180,61 |
| КЕФИР | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,15 |

УЖИН

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(180) | 180 | 13,45 | 6,47 | 30,82 | 235,27 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР) (30) | 30 | 1,01 | 1,85 | 2,79 | 31,88 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180) | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,06 | 36,26 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 23" г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

на 17.04.2024г.

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(165) | 165 | 5,98 | 5,51 | 30,88 | 197,10 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(200) | 200 | 1,40 | 1,25 | 12,39 | 66,39 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10) | 40 | 2,29 | 0,87 | 21,92 | 104,67 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|
| СОК ПОРЦ. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|

ОБЕД

| | | | | | |
|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50) | 50 | 0,71 | 2,55 | 4,19 | 42,52 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(200) | 200 | 6,33 | 11,76 | 13,55 | 185,35 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70) | 70 | 11,14 | 14,90 | 7,37 | 208,12 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130) | 130 | 4,76 | 4,74 | 32,39 | 191,24 |
| НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,61 | 0,29 | 15,04 | 65,18 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(60) | 60 | 4,31 | 5,72 | 36,98 | 216,62 |
| КЕФИР | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 |

УЖИН

| | | | | | |
|------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 200 | 14,95 | 7,10 | 34,25 | 260,70 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(30) | 30 | 1,01 | 1,85 | 2,49 | 30,68 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200) | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,07 | 40,28 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 23» г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

на 18.04.2024г.

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,84 | 5,85 | 27,24 | 184,93 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170) | 170 | 2,79 | 2,38 | 12,67 | 83,27 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10) | 45 | 4,67 | 7,54 | 15,49 | 148,45 |
| <u>2-ой ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| СОК ПОРЦ. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 30 | 0,48 | 3,03 | 0,98 | 33,06 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180) | 180 | 2,19 | 3,53 | 9,46 | 78,35 |
| БИФШТЕКС МЯСНОЙ 60 | 60 | 12,67 | 9,12 | 0,00 | 132,76 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(110) | 110 | 2,73 | 2,44 | 14,87 | 92,42 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 150 | 0,20 | 0,16 | 11,33 | 47,52 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10) | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ(25) | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,60 | 103,95 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180) | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 94,50 |
| <u>УЖИН</u> | | | | | |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ 150 | 150 | 34,93 | 16,93 | 15,23 | 353,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180) | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,03 | 36,13 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95) | 95 | 0 | 0,38 | 9,31 | 42,18 |



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 23» г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

на 18.04.2024г.

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150) | 150 | 5,84 | 5,85 | 27,24 | 184,93 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200 | 200 | 3,29 | 2,80 | 14,90 | 97,96 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15) | 50 | 5,86 | 9,06 | 15,49 | 166,88 |
| <u>2-ой ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| СОК ПОРЦ. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(50) | 50 | 0,80 | 5,05 | 1,63 | 55,11 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ. | 200 | 2,44 | 3,92 | 10,51 | 87,05 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА(50/20) | 70 | 15,11 | 29,73 | 2,66 | 338,63 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130) | 130 | 7,59 | 5,83 | 41,34 | 248,24 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180) | 180 | 0,24 | 0,19 | 13,60 | 57,02 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ(35) | 35 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 105,00 |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| <u>УЖИН</u> | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 200 | 29,28 | 15,45 | 17,76 | 327,21 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,04 | 40,14 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 23» г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

на 19.04.2024г.

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165) | 165 | 5,03 | 5,41 | 26,30 | 174,07 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ | 200 | 5,13 | 4,23 | 17,51 | 128,61 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5) | 35 | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|
| СОК ПОРЦ. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|

ОБЕД

| | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|
| ИКРА МОРКОВНАЯ (50) | 50 | 0,82 | 4,17 | 4,82 | 59,98 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(200) | 200 | 5,01 | 3,40 | 17,81 | 121,84 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70) | 70 | 22,45 | 11,47 | 7,29 | 222,23 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130) | 130 | 2,82 | 5,16 | 18,64 | 132,31 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180) | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 36,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|----------------------|-----|------|------|-------|--------|
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(60) | 60 | 4,59 | 7,13 | 38,17 | 235,24 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 105,00 |

УЖИН

| | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150) | 150 | 31,97 | 12,96 | 22,75 | 335,50 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 1,28 | 2,41 | 8,20 | 59,60 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(180) | 180 | 0,06 | 0,00 | 28,55 | 114,45 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100) | 100 | 0,7 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 23» г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

на 19.04.2024г.

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|--|-----|------|------|-------|--------|
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150) | 150 | 4,57 | 4,97 | 23,99 | 159,02 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ. | 180 | 4,39 | 3,75 | 15,60 | 113,70 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5) | 35 | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|
| СОК ПОРЦ. | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
|-----------|-----|------|------|-------|-------|

ОБЕД

| | | | | | |
|---|-----|-------|------|-------|--------|
| ИКРА МОРКОВНАЯ(30) | 30 | 0,49 | 2,50 | 2,94 | 36,19 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(180) | 180 | 4,51 | 3,06 | 16,03 | 109,66 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ | 60 | 19,25 | 9,84 | 6,23 | 190,47 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110) | 110 | 2,52 | 4,46 | 16,80 | 117,43 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180) | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 36,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10) | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|-----------------------|-----|------|------|-------|--------|
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,83 | 5,94 | 31,83 | 196,10 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180) | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 94,50 |

УЖИН

| | | | | | |
|--|-----|-------|------|-------|--------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110) | 110 | 23,45 | 9,58 | 16,84 | 247,33 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30) | 30 | 0,77 | 1,45 | 4,92 | 35,76 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 150 | 0,05 | 0,00 | 23,79 | 95,38 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.(10) | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,44 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95) | 95 | 0,7 | 0,38 | 9,31 | 42,18 |