



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 23 г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 5

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

на 01.03.2024г.

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

**ЗАВТРАК**

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,36	4,86	28,54	179,38
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70
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 ВИТАМИННЫЙ(40)	40	0,46	4,10	4,28	55,87
СВЕКОЛЬНИК(180)	180	1,86	3,91	12,80	93,80
СУФЛЕ ИЗ КУР	65	25,42	18,74	2,02	278,40
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.(110)	110	1,53	2,10	15,95	88,81
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

**ПОЛДНИК**

ПРЯНИК(20)	20	1,18	0,94	15,00	73,18
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18

**УЖИН**

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (40)	40	0,46	4,14	3,73	54,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	13,45	19,77	3,52	245,84
ЧАЙ С САХАРОМ (1-ый ВАРИАНТ)(180)	180	0,00	0,00	9,06	36,26
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



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 23 г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 5

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**

на 01.03.2024г.

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

**ЗАВТРАК**

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,90	5,38	31,44	197,80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49
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 ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,15	6,43	83,81
СВЕКОЛЬНИК(200)	200	2,06	4,34	13,49	101,23
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/30	20,45	15,70	2,37	232,62
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26
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

**ПОЛДНИК**

ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,36
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40

**УЖИН**

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (60)	60	0,69	6,21	5,60	81,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,34	21,11	3,75	262,39
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



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

на 04.03.2024г.

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 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	40	0,43	4,10	2,53	48,74
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(180)	180	4,51	3,06	16,03	109,66
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	9,03	17,41	6,32	218,12
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(110)	110	2,73	2,44	14,87	92,42
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(15)	15	1,13	1,47	11,16	62,37
КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18

**УЖИН**

СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	15,15	7,00	5,88	147,14
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,87	19,13	138,84
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	13,63	54,80
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 04.03.2024г.

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 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,15	3,79	73,11
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ЫЙ ВАР)(200)	200	5,01	3,40	17,81	121,84
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА(50/20)	70	16,09	13,13	2,66	193,21
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130)	130	7,59	5,83	41,34	248,24
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 (30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40

**УЖИН**

СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	17,49	5,97	4,50	141,71
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (150)	150	2,97	7,39	23,91	174,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15
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 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)  
на 05.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
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
<b><u>УЖИН</u></b>					
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



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
"Детский сад № 23" г.Перми  
Е.Л.Новоселова

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)  
на 05.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,45	8,69	35,58	246,29
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<b><u>УЖИН</u></b>					
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



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)  
на 06.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,70	4,83	30,58	180,61
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15
<b><u>УЖИН</u></b>					
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



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)  
на 06.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(60)	60	4,31	5,72	36,98	216,62
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
<b><u>УЖИН</u></b>					
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 07.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ПЕЧЕНЬЕ(25)	25	1,88	2,45	18,60	103,95
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50
<b><u>УЖИН</u></b>					
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	0,38	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 07.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
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
<b><u>УЖИН</u></b>					
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 1

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

на 11.03.2024г.

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

**ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,66	5,02	27,81	179,05
КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,10	2,51	21,31	120,28
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ (40)	40	0,77	2,15	5,97	46,25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	180	2,02	2,14	14,95	87,13
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(160)	160	12,71	10,17	11,30	187,61
СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,44	43,32
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**

СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(30)	30	3,21	0,36	21,36	101,52
КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18

**УЖИН**

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	11,41	4,68	6,05	111,98
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ(110)	110	1,97	4,78	10,90	94,52
ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,00	0,00	9,01	36,06
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	0,38	0,38	9,31	42,13



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

"Детский сад № 23" г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 1

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**

на 11.03.2024г.

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
КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,37	16,61	96,81
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(200)	200	15,89	12,71	14,13	234,53
СОУС ТОМАТНЫЙ(ПОРЦ)	50	0,64	1,84	4,13	35,63
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**

СУШКА ГОРЧИЧНАЯ (30)	30	3,21	0,36	21,36	101,52
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40

**УЖИН**

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(70)	70	13,03	2,38	8,17	106,28
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ(130)	130	2,33	5,65	12,88	111,71
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 2

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**  
на 12.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,63	4,75	19,55	135,47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)170	170	2,80	2,38	12,66	83,26
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,26	1,83	0,79	20,65
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,89	6,74	77,17
БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(60)	60	10,77	5,38	6,23	116,44
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(110)	110	2,16	4,65	13,60	104,94
НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(60)	60	9,08	4,14	28,03	185,64
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75
<b><u>УЖИН</u></b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ(180)	180	5,04	4,61	17,64	132,27
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 2

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**  
на 12.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША "ДРУЖБА"(165)	165	4,29	5,55	23,09	159,46
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,43	3,05	1,30	34,39
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	1,65	5,43	7,41	85,08
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	20,59	16,42	16,94	297,96
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,57	4,77	32,73	216,15
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<b><u>УЖИН</u></b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,60	5,13	19,65	147,14
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

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

на 13.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (140)	140	11,36	16,10	5,52	212,39
ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	15,60	77,76
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	3,03	0,98	33,06
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	17,81	17,93	6,32	257,85
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,13	17,53	72,41
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16
ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70
<b><u>УЖИН</u></b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(160)	160	20,83	12,08	23,13	284,57
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(20)	20	0,67	1,24	1,86	21,26
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	0,05	0,01	11,36	45,67
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
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 23» г.Перми

Е.Л.Новоселова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**

на 13.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	180	14,60	20,70	7,10	273,07
ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (200)	200	1,40	1,25	12,38	66,39
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,38	10,95	99,52
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)	70	20,77	20,92	7,37	300,83
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,03	21,51	153,38
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,29	0,13	17,53	72,41
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53
ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<b><u>УЖИН</u></b>					
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	24,57	20,41	8,78	317,07
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15
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

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

на 14.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	130	5,13	5,07	24,12	162,63
ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,00	0,00	9,03	36,13
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,66	7,54	15,49	148,39
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (30)	30	0,33	1,85	3,21	30,82
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63
СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180	0,00	0,00	8,98	35,93
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75
<b><u>УЖИН</u></b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,00	0,00	1,75	6,99
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	11,21	60,17
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,	0,38	9,31	42,18



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 23" г.Перми

Е.Л.Новоселова

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

на 14.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,84	5,85	27,24	184,93
ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,00	0,00	10,04	40,14
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ(50)	50	0,55	3,08	5,33	51,26
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(200)	200	1,96	5,31	10,82	98,93
СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	70	15,39	5,84	4,55	132,36
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,66	4,73	31,68	187,91
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 (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<b><u>УЖИН</u></b>					
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53
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 5

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

на 15.03.2024г.

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

**ЗАВТРАК**

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,36	4,86	28,54	179,38
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70
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**

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК)	30	0,90	1,07	1,88	20,77
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39
ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	10,77	5,38	6,23	116,44
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84
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

**ПОЛДНИК**

ПРЯНИК(20)	20	1,18	0,94	15,00	73,18
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18

**УЖИН**

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(180)	180	5,64	7,49	34,68	228,67
ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,00	0,00	9,06	36,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,5	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ (20)	20	1,	0,22	9,88	45,98



УТВЕРЖДАЮ.

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 23» г.Перми

Е.Л.Новоселова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**

на 15.03.2024г.

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

**ЗАВТРАК**

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,90	5,38	31,44	197,80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49
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**

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК).	50	1,50	1,76	3,13	34,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20
ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21
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

**ПОЛДНИК**

ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,36
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40

**УЖИН**

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(200)	200	6,27	8,32	38,53	254,08
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 6

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

на 18.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
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
<b><u>УЖИН</u></b>					
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	1,12	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 18.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
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
<b><u>УЖИН</u></b>					
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



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

"Детский сад № 23" г.Перми  
Е.Л.Новоселова

День 7

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

на 19.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДОГО 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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
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
<b><u>УЖИН</u></b>					
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



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

"Детский сад № 23" г.Перми  
Е.Л.Новоселова

День 7

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

на 19.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДОГО 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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,45	8,69	35,58	246,29
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<b><u>УЖИН</u></b>					
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 20.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,70	4,83	30,58	180,61
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15
<b><u>УЖИН</u></b>					
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 20.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(60)	60	4,31	5,72	36,98	216,62
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
<b><u>УЖИН</u></b>					
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 21.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ПЕЧЕНЬЕ(25)	25	1,88	2,45	18,60	103,95
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50
<b><u>УЖИН</u></b>					
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	0,38	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 21.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
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
<b><u>УЖИН</u></b>					
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 (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

на 22.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,83	5,94	31,83	196,10
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50
<b><u>УЖИН</u></b>					
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 ФЛОВОДОГО 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	0,38	0,38	9,31	42,18



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

"Детский сад № 23" г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 10

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

на 22.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(60)	60	4,59	7,13	38,17	235,24
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<b><u>УЖИН</u></b>					
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 ФЛОВОДОГО 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	0,40	0,40	9,80	44,40



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
"Детский сад № 23" г.Перми  
Е.Л.Новоселова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**  
на 25.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (150)	150	5,66	5,02	27,81	179,05
КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(170)	170	3,10	2,51	21,31	120,28
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (40)	40	0,77	2,15	5,97	46,25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	180	2,02	2,14	14,95	87,13
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(160)	160	12,71	10,17	11,30	187,61
СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,44	43,32
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(30)	30	3,21	0,36	21,36	101,52
КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18
<b><u>УЖИН</u></b>					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	11,41	4,68	6,05	111,98
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ(110)	110	1,97	4,78	10,90	94,52
ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,00	0,00	9,01	36,06
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	0,38	0,38	9,31	42,18

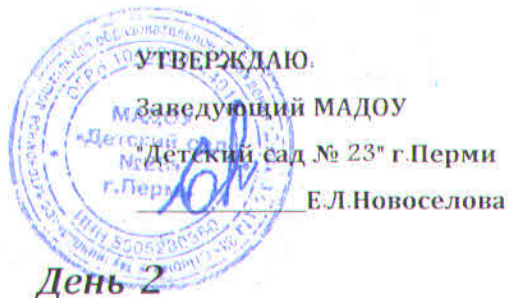


УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
"Детский сад № 23" г.Перми  
Е.Л.Новоселова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**  
на 25.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ(165)	165	5,98	5,51	30,88	197,10
КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,01	100,69
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,37	16,61	96,81
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(200)	200	15,89	12,71	14,13	234,53
СОУС ТОМАТНЫЙ(ПОРЦ)	50	0,64	1,84	4,13	35,63
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
СУШКА ГОРЧИЧНАЯ (30)	30	3,21	0,36	21,36	101,52
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<b><u>УЖИН</u></b>					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(70)	70	13,03	2,38	8,17	106,28
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ(130)	130	2,33	5,65	12,88	111,71
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





**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**  
на 26.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,63	4,75	19,55	135,47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)170	170	2,80	2,38	12,66	83,26
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,67	7,54	15,49	148,45
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,26	1,83	0,79	20,65
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,89	6,74	77,17
БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ(60)	60	10,77	5,38	6,23	116,44
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(110)	110	2,16	4,65	13,60	104,94
НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,61	0,29	15,04	65,18
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(60)	60	9,08	4,14	28,03	185,64
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75
<b><u>УЖИН</u></b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ(180)	180	5,04	4,61	17,64	132,27
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



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**  
на 26.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША "ДРУЖБА"(165)	165	4,29	5,55	23,09	159,46
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)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
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,43	3,05	1,30	34,39
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	1,65	5,43	7,41	85,08
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	20,59	16,42	16,94	297,96
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,57	4,77	32,73	216,15
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<b><u>УЖИН</u></b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,60	5,13	19,65	147,14
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

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**  
на 27.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (140)	140	11,36	16,10	5,52	212,39
ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	15,60	77,76
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	3,03	0,98	33,06
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(60)	60	17,81	17,93	6,32	257,85
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,13	17,53	72,41
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16
ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70
<b><u>УЖИН</u></b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(160)	160	20,83	12,08	23,13	284,57
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1 ВАР)(20)	20	0,67	1,24	1,86	21,26
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	0,05	0,01	11,36	45,67
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
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
"Детский сад № 23" г.Перми  
Е.Л.Новоселова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**  
на 27.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	180	14,60	20,70	7,10	273,07
ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (200)	200	1,40	1,25	12,38	66,39
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(30/5)	35	2,30	4,50	15,49	111,62
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(50)	50	0,80	5,05	1,63	55,11
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,38	10,95	99,52
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (70)	70	20,77	20,92	7,37	300,83
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,03	21,51	153,38
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,29	0,13	17,53	72,41
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ПЕЧЕНЬЕ(35)	35	2,63	3,43	26,04	145,53
ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<b><u>УЖИН</u></b>					
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	24,57	20,41	8,78	317,07
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15
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 4

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

на 28.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	130	5,13	5,07	24,12	162,63
ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,00	0,00	9,03	36,13
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/10)	45	4,66	7,54	15,49	148,39
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (30)	30	0,33	1,85	3,21	30,82
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63
СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(110)	110	4,03	4,01	27,41	161,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(180)	180	0,00	0,00	8,98	35,93
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75
<b><u>УЖИН</u></b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(110)	110	23,45	9,58	16,84	247,33
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,00	0,00	1,75	6,99
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	11,21	60,17
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	0,38	0,38	9,31	42,18



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 23» г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 4

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**

на 28.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,84	5,85	27,24	184,93
ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,00	0,00	10,04	40,14
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(30/5/15)	50	5,86	9,06	15,49	166,88
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ(50)	50	0,55	3,08	5,33	51,26
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(200)	200	1,96	5,31	10,82	98,93
СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	70	15,39	5,84	4,55	132,36
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,66	4,73	31,68	187,91
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 (20)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<b><u>УЖИН</u></b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(50)	50	0,02	0,00	7,93	31,79
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	1,40	1,25	12,42	66,53
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

МАДОУ «Детский сад № 23» г.Пермь

Е.Л.Новоселова

День 5

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)**

на 29.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,36	4,86	28,54	179,38
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК)	30	0,90	1,07	1,88	20,77
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39
ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	10,77	5,38	6,23	116,44
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ПРЯНИК(20)	20	1,18	0,94	15,00	73,18
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18
<b><u>УЖИН</u></b>					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(180)	180	5,64	7,49	34,68	228,67
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

МАДОУ «Детский сад № 23» г.Пермь

Е.Л.Новоселова

День 5

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)**

на 29.03.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(165)	165	5,90	5,38	31,44	197,80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,98	4,23	17,38	127,49
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67
<b><u>2-ой ЗАВТРАК</u></b>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<b><u>ОБЕД</u></b>					
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК).	50	1,50	1,76	3,13	34,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20
ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,58	6,27	7,34	136,15
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21
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
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,36
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<b><u>УЖИН</u></b>					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(200)	200	6,27	8,32	38,53	254,08
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