



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 23 г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

09.01.2024

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

ЗАВТРАК

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,84	5,85	27,24	184,93
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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	40	0,43	4,10	2,53	48,74
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63
ПЮРЕ ИЗ КУР(60)	60	26,58	15,79	3,20	261,22
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98
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

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
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88
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
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 23 г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

09.01.2024

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

ЗАВТРАК

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,84	5,85	27,24	184,93
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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,15	3,79	73,11
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.(200)	200	1,76	4,65	9,07	85,14
ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	11,38	5,75	7,29	126,48
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,58	0,18	14,38	61,38
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

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 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

10.01.2024

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
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(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180)	180	5,70	10,58	12,20	166,82
БИФСТЕКС МЯСНОЙ(60)	60	25,34	23,37	0,00	311,75
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,70	4,83	30,58	180,61
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,15
<u>УЖИН</u>					
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 ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	13,67	54,94
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)

10.01.2024

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
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(30/5)	30/5	2,30	0,24	18,01	83,40
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (60)	60	1,15	3,22	8,95	69,38
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ(130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(60)	60	4,31	5,72	36,98	216,62
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
<u>УЖИН</u>					
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 ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,25	37,28
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)

11.01.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,72	4,97	23,97	159,49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,88	2,38	12,74	83,88
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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,89	6,74	77,17
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.	180	18,69	32,86	23,53	464,67
СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	14,22	58,43
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(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16
ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70
<u>УЖИН</u>					
СУФЛЕ РЫБНОЕ 150	150	29,53	17,02	14,10	327,70
ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,00	0,00	13,48	53,90
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)

11.01.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,19	5,42	26,31	174,85
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,39	2,80	14,98	98,68
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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,75	5,43	7,79	86,99
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	16,62	27,50	31,37	439,46
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	17,00	69,88
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
ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<u>УЖИН</u>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	25,31	15,72	16,82	309,97
ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	0,00	0,00	14,94	59,76
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.Пермь

г.Пермь Е.Л.Новоселова

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

12.01.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(40)	40	1,01	4,12	4,17	57,78
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	19,25	9,84	6,23	190,47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,83	5,94	31,83	196,10
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,46	94,50
<u>УЖИН</u>					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.150	150	3,54	9,16	15,49	158,57
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15
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.Пермь

г.Пермь Е.Л.Новоселова

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

12.01.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	5,13	4,23	17,51	128,61
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,30	0,24	18,01	83,40
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,18	6,25	86,66
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	22,45	11,47	7,29	222,23
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200	0,00	0,00	15,07	60,28
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>					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(60)	60	4,59	7,13	38,17	235,24
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<u>УЖИН</u>					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	4,79	12,04	20,65	210,08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15
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

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

15.01.2024

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
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(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
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
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)(60)	60	8,69	9,46	3,97	135,79
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,00	0,00	7,49	29,94
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>					
СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68
КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18
<u>УЖИН</u>					
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	9,68	3,21	5,09	87,89
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43
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

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

15.01.2024

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
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(30/5)	30/5	2,30	0,24	18,01	83,40
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,37	16,61	96,81
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)(70)	70	16,83	15,16	4,62	222,22
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,98	5,32	16,95	131,57
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(35)	35	3,75	0,42	24,92	118,44
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<u>УЖИН</u>					
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)	80	15,65	4,28	7,35	130,49
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31
ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,00	0,00	10,04	40,14
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



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №23» г.Пермь
Е.Л.Новоселова

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

16.01.2024

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09
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
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,34	3,08	3,21	41,91
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56
ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	19,25	9,84	6,23	190,47
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,87	19,13	138,84
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(60)	60	9,08	4,14	28,03	185,64
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75
<u>УЖИН</u>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	24,22	13,17	26,93	323,10
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.Пермь
Е.Л.Новоселова

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

16.01.2024

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,93	26,50	4,70	328,98
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
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,57	5,13	5,36	69,84
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,38	10,95	99,52
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,57	4,77	32,73	216,15
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<u>УЖИН</u>					
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	22,96	20,08	8,30	305,72
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26
ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,00	0,00	9,06	36,26
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 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

17.01.2024г.

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

ЗАВТРАК

КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,70	4,67	19,72	135,78
ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	15,60	77,76
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83
СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(120)	120	2,36	5,08	14,84	114,54
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

ПОЛДНИК

ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16
ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70

УЖИН

ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ.(180)	180	20,61	35,24	12,30	448,80
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

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

17.01.2024г.

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

ЗАВТРАК

КАША "ДРУЖБА"(165)	165	4,29	5,55	23,09	159,46
ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (200)	200	1,45	1,25	17,33	86,40
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,30	0,24	18,01	83,40

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	2,00	5,13	12,86	105,64
СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	17,49	5,97	4,50	141,71
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (150)	150	2,97	7,39	23,91	174,00
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(200)	200	0,32	0,14	19,48	80,46
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
ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40

УЖИН

БИГУС (200)	200	15,80	27,29	8,92	344,47
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



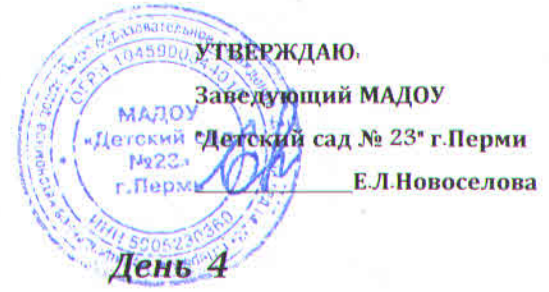
УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 23» г.Перми
Е.Л.Новоселова

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

18.01.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
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
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,27
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(180)	180	2,23	3,45	9,43	77,68
БИФШТЕКС МЯСНОЙ 60	60	11,88	22,58	0,00	250,77
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75
<u>УЖИН</u>					
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	0,38	0,38	9,31	42,18



УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 23» г.Перми
Е.Л.Новоселова

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

18.01.2024г.

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
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
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (50)	50	0,40	0,05	0,85	5,45
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,44	3,92	10,51	87,05
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	70	10,54	20,32	7,37	254,48
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200	0,00	0,00	10,00	40,00
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"(50)	50	3,88	8,05	29,71	206,79
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<u>УЖИН</u>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	31,97	12,96	22,75	335,50
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО(35)	35	0,01	0,00	5,60	22,45
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
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40



УТВЕРЖДАЮ.

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 23» г.Пермь

г.Пермь

Е.Л.Новоселова

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

19.01.2024г.

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(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59

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.Пермь

г.Пермь

Е.Л.Новоселова

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

19.01.2024г.

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(30/5)	30/5	2,30	0,24	18,01	83,40

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

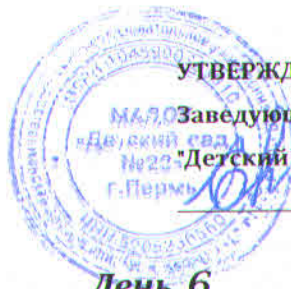
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,15	6,43	83,81
СВЕКОЛЬНИК(200)	200	2,06	4,34	13,49	101,23
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/30	20,45	15,70	2,37	232,62
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(180)	180	0,24	0,19	13,60	57,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. (20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ 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



УТВЕРЖДАЮ.

Заведующий МАДОУ

"Детский сад № 23" г.Перми

г.Пермь

Е.Л.Новоселова

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

22.01.2024г.

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(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	30	0,21	0,03	0,57	3,39
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(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16
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



УТВЕРЖДАЮ.

Заведующий МАДОУ

"Детский сад № 23" г.Перми

г.Пермь

Е.Л.Новоселова

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

22.01.2024г.

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(30/5)	30/5	2,30	0,24	18,01	83,40

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	5,65
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(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

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)

23.01.2024

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

ЗАВТРАК

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,84	5,85	27,24	184,93
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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	40	0,43	4,10	2,53	48,74
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(180)	180	1,59	4,18	8,16	76,63
ПЮРЕ ИЗ КУР(60)	60	26,58	15,79	3,20	261,22
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98
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

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
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,26	1,13	11,18	59,88
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
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(95)	95	0,38	0,38	9,31	42,18



УТВЕРЖДАЮ.

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 23» г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

23.01.2024

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

ЗАВТРАК

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	5,84	5,85	27,24	184,93
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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,15	3,79	73,11
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.(200)	200	1,76	4,65	9,07	85,14
ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	11,38	5,75	7,29	126,48
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,58	0,18	14,38	61,38
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

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 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

24.01.2024

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(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (30)	30	0,58	1,61	4,48	34,69
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(180)	180	5,70	10,58	12,20	166,82
БИФШТЕКС МЯСНОЙ(60)	60	25,34	23,37	0,00	311,75
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84
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 ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ).	180	0,06	0,01	13,67	54,94
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)

24.01.2024

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(30/5)	30/5	2,30	0,24	18,01	83,40

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (60)	60	1,15	3,22	8,95	69,38
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ(130)	130	3,45	4,61	14,72	114,21
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 ЛИМОНОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,25	37,28
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)

25.01.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,72	4,97	23,97	159,49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(170)	170	2,88	2,38	12,74	83,88
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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	180	1,56	4,89	6,74	77,17
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.	180	18,69	32,86	23,53	464,67
СОУС ТОМАТНЫЙ (ПОРЦ)(30)	30	0,39	1,10	2,48	21,38
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	14,22	58,43
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(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16
ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70
<u>УЖИН</u>					
СУФЛЕ РЫБНОЕ 150	150	29,53	17,02	14,10	327,70
ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,00	0,00	13,48	53,90
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)

25.01.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(165)	165	5,19	5,42	26,31	174,85
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)200	200	3,39	2,80	14,98	98,68
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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,75	5,43	7,79	86,99
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	16,62	27,50	31,37	439,46
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(180)	180	0,14	0,14	17,00	69,88
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
ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<u>УЖИН</u>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	25,31	15,72	16,82	309,97
ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(200)	200	0,00	0,00	14,94	59,76
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)

26.01.2024г.

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
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(30)	30	0,77	1,45	4,92	35,76
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ.	180	4,39	3,75	15,60	113,70
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(40)	40	1,01	4,12	4,17	57,78
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(180)	180	1,93	2,50	12,04	78,39
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	60	19,25	9,84	6,23	190,47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	110	3,70	4,35	24,50	151,98
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

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.150	150	3,54	9,16	15,49	158,57
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15
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 МАД

"Детский сад № 23" г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

26.01.2024г.

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
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	5,13	4,23	17,51	128,61
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/5)	30/5	2,30	0,24	18,01	83,40

2-ой ЗАВТРАК

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

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,18	6,25	86,66
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200	2,12	2,69	13,38	86,20
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ(70)	70	22,45	11,47	7,29	222,23
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	130	4,37	5,14	28,96	179,61
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200	0,00	0,00	15,07	60,28
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

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	4,79	12,04	20,65	210,08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,06	0,01	9,22	37,15
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)

29.01.2024

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
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(30/5)	30/5	2,27	0,87	18,67	91,59
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
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
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)(60)	60	8,69	9,46	3,97	135,79
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	2,93	3,91	12,48	96,84
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,00	0,00	7,49	29,94
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>					
СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(20)	20	2,14	0,24	14,24	67,68
КЕФИР(180)	180	5,22	4,50	7,20	90,18
<u>УЖИН</u>					
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(60)	60	9,68	3,21	5,09	87,89
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(110)	110	2,52	4,46	16,80	117,43
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)

29.01.2024

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
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(30/5)	30/5	2,30	0,24	18,01	83,40
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (50)	50	0,96	2,68	7,46	57,81
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,37	16,61	96,81
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ(ПАРОВОЙ)(70)	70	16,83	15,16	4,62	222,22
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,98	5,32	16,95	131,57
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
СУШКА ГОРЧИЧНАЯ(35)	35	3,75	0,42	24,92	118,44
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<u>УЖИН</u>					
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)(80)	80	15,65	4,28	7,35	130,49
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,82	5,16	18,64	132,31
ЧАЙ С САХАРОМ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,00	0,00	10,04	40,14
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



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

"Детский сад № 23" г.Перми

Е.Л.Новоселова

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

30.01.2024

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (140)	140	12,55	18,42	3,28	229,09
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
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,34	3,08	3,21	41,91
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(180)	180	1,64	4,84	9,85	89,56
ШНИЦЕЛЯ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	19,25	9,84	6,23	190,47
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (120)	120	2,38	5,87	19,13	138,84
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(60)	60	9,08	4,14	28,03	185,64
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,75
<u>УЖИН</u>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(180)	180	24,22	13,17	26,93	323,10
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)

30.01.2024

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,93	26,50	4,70	328,98
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
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (50)	50	0,57	5,13	5,36	69,84
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(200)	200	1,83	5,38	10,95	99,52
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,57	4,77	32,73	216,15
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,40	105,00
<u>УЖИН</u>					
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(130)	130	22,96	20,08	8,30	305,72
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(130)	130	3,12	4,64	32,49	184,26
ЧАЙ С САХАРОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(180)	180	0,00	0,00	9,06	36,26
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 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

на 31.01.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
КАША "ДРУЖБА"(140)	140	3,70	4,67	19,72	135,78
ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)(180)	180	1,31	1,13	15,60	77,76
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (40)	40	0,57	2,04	3,34	33,98
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(180)	180	1,89	5,16	11,71	100,83
СУФЛЕ РЫБНОЕ (60)	60	13,20	5,01	3,90	113,45
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ(120)	120	2,36	5,08	14,84	114,54
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
<u>ПОЛДНИК</u>					
ПЕЧЕНЬЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16
ЙОГУРТ ПОРЦ.(180)	180	7,20	4,50	21,60	155,70
<u>УЖИН</u>					
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ.(180)	180	20,61	35,24	12,30	448,80
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

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (3-7 ЛЕТ)

на 31.01.2024г.

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
КАША "ДРУЖБА"(165)	165	4,29	5,55	23,09	159,46
ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (200)	200	1,40	1,25	12,38	66,39
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(30/10)	40	2,29	0,87	21,92	104,67
<u>2-ой ЗАВТРАК</u>					
СОК ПОРЦ.	100	0,50	0,10	10,10	43,30
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,05	5,02	51,01
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200	1,93	4,93	13,66	106,74
СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	80	17,49	5,97	4,50	141,71
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (150)	150	2,97	7,39	23,91	174,00
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(200)	200	0,32	0,14	19,48	80,46
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 (30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74
ЙОГУРТ ПОРЦ.	200	8,00	5,00	24,00	173,00
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<u>УЖИН</u>					
БИГУС .(200)	200	16,65	12,85	8,92	217,97
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