

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детского сада № 347  
/А.И. Сысова/  
Приказ № от 23.10.2023



## 20-дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения - детского сада № 347

ДеДеныТоведрыник  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюда / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная № 7.1038/5	228,27000	14,26265	15,70853	13,78282	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35706	29,000
Какао с молоком № 7.285	88,50000	2,39296	2,40360	12,00000	130,000
Итого:	378,58000	8,59088	10,06059	43,54794	329,000
<b>Итого:</b>	<b>378,29971</b>	<b>16,04971</b>	<b>21,54735</b>	<b>25,99471</b>	<b>339,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Второй завтрак № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,00000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Обед из отварного картофеля с репешком беленым и растит.маслом	95,62529	1,72147	6,00412	6,49294	60,000
60гр. № 7.32/1	23,22000	0,88118	1,14206	1,78529	30,000
Рыба(филе). припущенная с молоком и Восстали(00/Ленинградский" со	118,90059	14,53676	1,92912	1,81618	60,000
сметаной № 7.165-1	85,48765	1,50118	3,56529	10,50971	150,000
Борщ вегетарианский со сметаной 200гр	82,37294	1,95029	3,08235	11,71500	200,000
Котлета мясная 80 гр. № 7.н163/8	214,20529	15,70500	13,31265	2,80147	80,000
Каша пшеничная № 7.н151-2	185,02000	2,38945	2,78264	3,78471	120,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,81500	0,36647	0,01971	13,26588	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003	72,40000	2,64000	0,40000	16,72000	40,000
Сель № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
<b>Итого:</b>	<b>948,64589</b>	<b>24,88268</b>	<b>26,57442</b>	<b>98,64476</b>	<b>603,000</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Анжир 150г № 7.032-7.40/1/6	124,00000	2,20000	4,70000	16,00000	150,000
Картофель вареный 120 гр. № 7.н164-с01	136,00000	2,00000	3,40000	17,52000	120,000
Варушка с маслом № 7.6/12/1	342,32529	7,99294	12,41206	41,87088	80,000
Варушка с маслом № 7.144	30,00000	0,64000	0,58600	16,50000	28,000
Итого:	615,65000	15,42000	20,35800	83,54000	365,000
<b>Итого:</b>	<b>316,25000</b>	<b>10,06441</b>	<b>9,91265</b>	<b>47,22206</b>	<b>307,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 583,85205</b>	<b>48,78911</b>	<b>58,19383</b>	<b>198,64617</b>	<b>1 397,000</b>
	<b>1 280,99824</b>	<b>51,69617</b>	<b>41,00118</b>	<b>161,35853</b>	<b>1 349,000</b>

День 3 Среда  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом № 7.162/1	130,66824	3,52500	4,16265	18,32588	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35706	29,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	87,85000	2,10265	2,11206	12,87647	150,000
<b>Итого:</b>	<b>307,18824</b>	<b>7,57265</b>	<b>10,32471</b>	<b>44,55941</b>	<b>329,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Груши № 7.187/7	44,42135	0,37811	0,28351	9,73351	105,000
<b>Итого:</b>	<b>44,42135</b>	<b>0,37811</b>	<b>0,28351</b>	<b>9,73351</b>	<b>105,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и м/р № 4.5/1	101,29529	1,32794	9,09647	4,14206	60,000
Суп-лапша на курином бульоне № 7.20/2	88,95000	1,75882	3,06706	12,16912	200,000
Гуляш из курицы № 7.190	89,71324	6,06147	6,40794	1,80941	60,000
Каша гречневая рассыпчатая № 7.н076/1	133,04000	3,67176	3,62735	22,59794	120,000
Компот из кураги № 7.110	62,75000	0,44000	0,00000	15,38735	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
<b>Итого:</b>	<b>548,14853</b>	<b>15,89999</b>	<b>22,67882</b>	<b>72,82588</b>	<b>633,000</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Суфле творожное 120 гр. № 7.19/6	360,42559	14,37471	22,17559	16,34500	120,000
Повидло № 7.185	37,79412	0,06059	0,00000	9,97912	15,000
Чай с сахаром № 7.354/4	37,00824	0,00000	0,00000	8,85471	150,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
<b>Итого:</b>	<b>561,47795</b>	<b>17,65530</b>	<b>23,35059</b>	<b>58,05383</b>	<b>320,000</b>
	<b>1 462,45676</b>	<b>41,59839</b>	<b>56,71920</b>	<b>185,17867</b>	<b>1 387,000</b>

День 4 Четверга  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пресная ячменная с сливочным Маслом № 7.н080с2	138,86060	3,23856	4,92859	16,52566	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35700	29,000
Чай с сахаром № 7.352243	36,96060	0,00090	0,00000	18,85734	150,000
<b>Итого:</b>	<b>263,98000</b>	<b>6,22650</b>	<b>8,97860</b>	<b>40,83266</b>	<b>329,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Блок № 100101 № 7.4003/2	39,60000	0,56096	0,36096	10,36090	100,000
<b>Итого:</b>	<b>39,60000</b>	<b>0,56096</b>	<b>0,36096</b>	<b>10,36090</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат винный с морковью и зелеными № 7.н338.15/2	119,43325	0,70632	10,20675	21,13325	150,000
Суп рыбный с картофелем с репешком с сыром № 7.н141/5	140,02222	6,82626	2,85925	14,53307	200,000
Картофельные котлеты с кислородом № 7.н191	144,01050	2,17235	8,88520	17,61558	120,000
Котлетки из говяжьих котлет № 7.3625/1	149,84000	7,36635	8,69970	13,26675	190,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	52,21000	0,00000	0,00000	18,20000	150,000
Свяб ржаной № 7.003	72,00000	0,60000	0,40000	16,00000	40,000
Йогурт № 7.044	460,98975	24,02708	9,89899	63,87780	638,000
<b>Итого:</b>	<b>635,10775</b>	<b>25,27000</b>	<b>24,47225</b>	<b>70,38800</b>	<b>543,000</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Уплотненный полдник № 7.023	127,29268	7,48805	4,79244	12,72951	150,000
Кефир 150 г № 7.075	63,86000	4,09834	4,29265	28,14023	150,000
Пудинг № 7.4003/2 с морковью № 7.18/5/2	298,44100	11,82725	16,26975	19,55850	120,000
Печенье с маслом № 7.308/604	99,62000	2,00000	1,00000	15,60000	20,000
Хлеб пшеничный № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
<b>Итого:</b>	<b>462,97878</b>	<b>16,26639</b>	<b>22,20229</b>	<b>63,87926</b>	<b>306,000</b>
<b>Итого:</b>	<b>1 225,96833</b>	<b>50,06000</b>	<b>56,97826</b>	<b>169,03600</b>	<b>1 262,000</b>

ДеДегТоведрелик  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая вязкая с яблоком и сливочным маслом №7.162/1	120,28250	3,52560	4,56236	16,32650	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35700	29,000
Какао с молоком № 7.067	88,85000	2,30260	2,40200	12,80750	150,000
<b>Итого:</b>	<b>305,80250</b>	<b>7,89300</b>	<b>10,69936</b>	<b>42,89100</b>	<b>329,000</b>
<b>Взвешивание</b>					
Сок 0,2 л - 100г № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,00000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Курдюк говяжий жареный № 7.1375	29,22000	0,28500	0,13200	5,39650	30,000
Суп овощной с картофелем № 7.142	66,02660	0,99650	2,22260	5,69226	150,000
Сметаной № 7.043	98,75850	9,12475	2,51775	3,93950	60,000
Жареное говяжье мясо № 7.074.45/2	279,07000	11,73220	10,94050	30,17500	180,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,81500	0,36650	0,02000	13,26600	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003-2	72,40000	2,64000	0,40000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
<b>Итого:</b>	<b>593,18850</b>	<b>19,73200</b>	<b>14,79850</b>	<b>59,27500</b>	<b>553,000</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Макаронные изделия в масле с маслом № 7.132/2	36,44400	1,40350	2,29525	6,80850	120,000
Повидло № 7.185	37,81250	0,06050	0,00000	9,97925	15,000
Чай с сахаром № 7.354/4	36,95250	0,00000	0,00000	8,85498	150,000
Печенье 20 гр № 7.015/2	39,00000	2,64000	0,50000	15,38000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
<b>Итого:</b>	<b>174,90900</b>	<b>5,24400</b>	<b>2,93025</b>	<b>38,54773</b>	<b>320,000</b>
<b>Итого:</b>	<b>1 475,92150</b>	<b>49,47850</b>	<b>48,26878</b>	<b>186,97800</b>	<b>1 392,000</b>

День 8 Среда  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом № 7.037	120,71000	3,66600	4,52325	16,03675	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35700	29,000
Чай с сахаром № 7.354/4	36,95250	0,00000	0,00000	8,85475	150,000
<b>Итого:</b>	<b>246,33250</b>	<b>5,61100</b>	<b>8,57325</b>	<b>38,24850</b>	<b>329,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 100гр № 7.346	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
<b>Итого:</b>	<b>39,60000</b>	<b>0,35200</b>	<b>0,35200</b>	<b>10,38400</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом № 4.3/1	50,13000	0,74325	3,07825	5,84175	45,000
Суп картофельный со смет № 7.12/2	73,18500	1,35275	2,51850	10,31000	200,000
Котлета мясная 80 гр № 7.н163/8	214,22275	15,70500	13,31225	2,80200	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами № 7.151	166,59075	4,19550	2,72525	29,09200	120,000
Компот из изюма № 7.078	71,68000	0,16925	0,00000	17,46850	150,000
Хлеб ржаной 40 гр № 7.003	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
<b>Итого:</b>	<b>648,20850</b>	<b>24,80575</b>	<b>22,11425</b>	<b>82,23425</b>	<b>638,000</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Йогурт питьевой 150 г № 7.023	127,28750	7,48800	4,79225	12,72950	150,000
Картофельное пюре № 7.64с	113,48000	2,37475	3,01125	17,54250	120,000
Ватрушка с повидлом 80 гр № 7.150/1	269,94975	5,64675	4,56275	46,69650	80,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
<b>Итого:</b>	<b>545,36725</b>	<b>16,64950</b>	<b>12,50125</b>	<b>84,48350</b>	<b>365,000</b>
	<b>1 479,50825</b>	<b>47,41825</b>	<b>43,54075</b>	<b>215,35025</b>	<b>1 432,000</b>

День 10 Пятница  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная № 7.1038/5	228,62000	14,26250	15,70380	13,78585	150,000
Батон АС прайм 85/2.035	88,83000	2,90200	2,06660	13,03692	20,000
Батон белый ванильный 85/2.035	88,83000	2,90220	2,05092	12,83624	20,000
Итого:	384,98000	8,31000	10,86507	43,85401	320,000
<b>Завтрак второй</b>					
Завтрак второй № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Йогурт 100гр № 7.346	46,00000	0,50000	0,30000	10,30000	100,000
Итого:	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
<b>Обед</b>					
Обед из отварного картофеля, кукурузы	83,08000	1,13654	3,71423	9,50385	60,000
Салат из помидоров и огурцов с селем № 7.1333	19,49760	0,49720	1,20680	2,19400	45,000
Суп-пюре картофельный вегетарианский № 7.255	99,49100	1,24300	3,20720	11,27385	150,000
Виточки рыбные № 7.355	117,97200	11,32280	4,61240	5,39600	60,000
Суфле из кур № 7.053	159,00120	8,88340	10,62077	2,89846	60,000
Резка с овощами № 7.368-2	173,57240	4,35200	5,66200	27,23760	150,000
Свекла тушеная со сметаной № 7.113/1	85,12000	0,92330	0,82060	13,92330	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	52,81500	2,60000	0,48060	13,26150	150,000
Хлеб ржаной 40 гр № 7.003	72,40000	2,60000	0,48060	16,72000	40,000
Хлеб № 7.044	72,40000	2,60000	0,48060	16,72000	40,000
Итого:	580,79880	20,38520	15,24840	70,55720	598,000
Итого:	547,50884	16,99385	21,00154	68,35962	583,000
<b>Уплотненный полдник</b>					
Уплотненный полдник	112,89600	4,03200	8,06400	5,51040	135,000
Ряженка № 7.363-0	49,10769	1,10577	1,30270	8,60154	15,000
Каша пшеничная молочная со сливочным	137,81000	3,95720	4,99270	16,45560	150,000
Мягкий творожный с изюмом запеченный 130 гр № 7.4040/1	297,12269	13,18115	16,80769	16,15577	130,000
Вафли 22 гр № 7.015/2	70,00000	0,64000	0,56000	16,18000	22,000
Чай с лимоном № 7.022-3	46,88000	0,93385	0,99320	11,07654	150,000
Хлеб пшеничный 15 гр № 7.144	34,65000	1,14000	1,04000	7,51320	15,000
Итого:	355,35600	9,76920	13,68360	45,86120	320,000
Хлеб пшеничный 15 гр № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	519,28038	17,54077	18,29182	58,70885	330,000
Итого:	1 274,42080	46,80860	58,87482	182,60000	1 359,000
Итого:	1 427,67922	43,34462	51,25923	180,78578	1 342,000

День 11 Понедельник  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом № 7.043	136,02276	3,50034	5,11172	16,81517	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94517	4,05000	13,35724	29,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	87,91552	2,10276	2,11207	12,87621	150,000
<b>Итого:</b>	<b>312,60828</b>	<b>7,54827</b>	<b>11,27379</b>	<b>43,04862</b>	<b>329,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 0,2 л - 100г №7.031/1	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,00000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, морск. капусты и репчат. лука с растит. маслом 60гр. № 7.33/1	75,56414	0,62069	5,08621	5,01862	60,000
Плов из мяса говядины № 4.4/8	308,48793	14,30207	15,29759	23,20966	150,000
Свекольник вегетарианский со сметаной № 7.258	78,66483	1,35724	3,33414	10,33828	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,85207	0,36655	0,01966	13,26586	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003-2	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
<b>Итого:</b>	<b>592,96897</b>	<b>19,28655</b>	<b>24,21760</b>	<b>68,55242</b>	<b>553,000</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Снежок 150 г № 7.082	124,29966	3,89379	4,79241	16,32379	150,000
Картофель и овощи тушеные № 7.227	75,45724	1,69310	2,29448	10,93345	90,000
Пирожок с капустой № 7.206с/1	149,85103	3,86897	5,27103	18,72034	60,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.050	34,65000	1,14000	0,13517	7,51517	15,000
<b>Итого:</b>	<b>1 297,000</b>	<b>384,25793</b>	<b>10,59586</b>	<b>12,49309</b>	<b>53,49275</b>
	<b>1 335,83518</b>	<b>37,93068</b>	<b>48,08448</b>	<b>175,19379</b>	



День 123 Средняк  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная с маслом 450 гр № 7.008/6	227,82000	13,95730	15,92430	16,74063	150,000
Масло № 7.1495/2	32,38400	2,39200	2,46571	0,00000	10,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94504	4,95000	13,95704	29,000
Чай с сахарком № 7.285	86,51940	0,00000	0,00000	18,88750	150,000
<b>Итого:</b>	<b>379,90000</b>	<b>16,29537</b>	<b>21,08995</b>	<b>28,08287</b>	<b>329,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Булочка 210 гр № 7.003/2	44,00500	0,97000	0,28050	0,70000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>44,00500</b>	<b>0,97000</b>	<b>0,28050</b>	<b>0,70000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом 50 гр. № 7.20/1/1	59,59414	0,42000	3,80880	8,90000	45,000
Рис отварной с сметаной № 7.12/2	88,48500	1,85273	8,56485	10,80972	200,000
Суп овощной с мол соусом № 7.н243	190,13417	15,25104	13,08375	12,99771	180,000
Котлетки рыбные № 7.1109-1	82,78000	0,48000	0,00000	15,98720	130,000
Картофельное пюре № 7.003с	173,48000	2,87000	0,00000	16,52000	120,000
Компот из фруктов № 7.115/1	57,00000	0,00000	0,00000	13,00000	150,000
Или борожаной 40 гр № 7.003	478,00000	20,18000	17,28000	57,60000	600,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
<b>Итого:</b>	<b>481,39370</b>	<b>16,56143</b>	<b>13,32114</b>	<b>65,93914</b>	<b>553,000</b>
<b>Итого за обеденный полдник</b>					
Повидло № 7.185	37,81250	0,06042	0,00000	9,97917	15,000
Суп овощной с картофелем № 7.077	380,98167	16,80896	19,37458	25,26521	120,000
Кефир 500 гр № 7.554/4	88,83260	0,00000	0,00000	8,88029	150,000
Каша пшеничная с маслом № 7.008/6	120,65000	3,68000	0,52500	16,50500	130,000
<b>Итого:</b>	<b>490,39667</b>	<b>18,00938</b>	<b>19,50958</b>	<b>51,61417</b>	<b>300,000</b>
Печенье 20 гр № 7.308/6	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	126,53001	4,10000	4,10000	16,55709	150,000
<b>Итого:</b>	<b>330,83200</b>	<b>11,07943</b>	<b>10,49057</b>	<b>45,05257</b>	<b>335,000</b>
<b>Итого:</b>	<b>1 237,93199</b>	<b>44,32343</b>	<b>45,57142</b>	<b>147,09428</b>	<b>1 327,000</b>

День 14 Четверг  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. Маслом № 7.н026	141,88000	4,19432	5,45351	17,83432	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94514	4,05000	13,35703	29,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	87,90135	2,10270	2,11189	12,87676	150,000
<b>Итого:</b>	<b>318,45135</b>	<b>8,24216</b>	<b>11,61540</b>	<b>44,06811</b>	<b>329,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 100гр № 7.346	39,60000	0,35189	0,35189	10,38405	100,000
<b>Итого:</b>	<b>39,60000</b>	<b>0,35189</b>	<b>0,35189</b>	<b>10,38405</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров 60 гр. № 7.288	42,03351	0,74838	3,12865	3,27703	60,000
Суп картофельный с рыбой № 7.19/2	144,44000	7,23703	4,09811	14,61054	200,000
Жаркое по-домашнему с мясом кури № 7.н070-2	206,97378	14,33541	6,50568	19,25486	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,84405	0,36649	0,01973	13,26595	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
<b>Итого:</b>	<b>523,69134</b>	<b>25,32731</b>	<b>14,23217</b>	<b>67,12838</b>	<b>603,000</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Вареники ленивые 150 № 7.5/5	472,57568	18,99649	27,48162	25,03595	100,000
Сгущенное молоко 15 гр № 7.004	49,12432	1,10595	1,30568	8,60162	15,000
Чай с сахаром № 7.354/4	36,97811	0,00000	0,00000	8,85486	150,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13514	7,51514	15,000
<b>Итого:</b>	<b>593,32811</b>	<b>21,24244</b>	<b>28,92244</b>	<b>50,00757</b>	<b>280,000</b>
	<b>1 475,07080</b>	<b>55,16380</b>	<b>55,12190</b>	<b>171,58811</b>	<b>1 312,000</b>

День 15 Неделя 11  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом и сливочным маслом № 7.н123с3	197,0000	2,2289	5,2385	28,7322	260,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35708	29,000
Вареники № 7.036/2 молоком № 7.067	82,82006	2,39250	2,46868	12,00006	150,0000
Итого лимонном № 7.022-3	269,58046	7,02645	10,04666	41,96879	329,000
<b>Итого:</b>	<b>365,13105</b>	<b>9,59343</b>	<b>11,95737</b>	<b>52,86211</b>	<b>389,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Завтрак второй № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого 2 л - 100г № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,00000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Обед из белокочанной капусты с картофель, лук и морковь, маслом	38,99563	0,61750	2,09250	4,94042	30,000
Итого картофель, морковь, лук и репчатого лука с растител. маслом	59,67237	0,71737	3,05132	5,92395	50,000
Бульон № 7.11 на мясном бульоне со суповой № 7.207/2/5	46,43021	0,99563	2,28563	5,08271	150,000
Суп № 7.207/2/5	84,32053	1,57816	2,69026	12,16368	150,000
Бульон с мясом № 7.11/8/1-1	270,64000	15,76692	14,77108	13,71694	180,000
Котлетное № 7.047 № 7.115/1	99,48700	8,28683	8,86792	13,26008	180,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	52,40500	2,84007	0,48070	18,22004	150,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.003	70,60000	8,64000	0,48000	16,00000	40,000
Итого № 7.044	444,88995	16,06843	17,84237	61,03342	573,000
<b>Итого:</b>	<b>540,32792</b>	<b>22,11314</b>	<b>22,02208</b>	<b>58,43688</b>	<b>573,000</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Кефирный полдник	83,86737	4,19316	4,79237	6,14026	150,000
Картофель № 7.18/ре № 7.64с	173,81250	8,99948	8,99908	17,97273	120,000
Сдобная творожная № 7.12/1 № 7.н039-5	268,69046	12,45156	15,31271	45,35168	180,000
Чай с сахаром № 7.354/1 № 7.050	94,85850	0,00000	0,00000	8,85470	150,000
Итого 22 гр. № 7.015/2	513,66783	15,15974	13,53789	16,24697	365,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
<b>Итого:</b>	<b>1469,16543</b>	<b>44,92188</b>	<b>43,29761</b>	<b>200,88230</b>	<b>1327,000</b>
	<b>1 324,01480</b>	<b>44,29148</b>	<b>50,07645</b>	<b>162,38230</b>	<b>1 304,000</b>

Десять в неделю  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с сливочным маслом № 7.1080	188,50000	8,26200	8,78260	27,88800	150,000
Ватоп с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35700	29,000
Батон с маслом № 7.034	88,67000	0,04500	0,05000	18,85733	29,000
Итого:	263,99200	2,20000	8,79360	39,99533	329,000
Какао с молоком № 7.285	86,54000	2,33267	2,40667	12,80733	150,000
<b>Завтрак второй</b>	<b>368,09667</b>	<b>11,78200</b>	<b>14,70467</b>	<b>47,82266</b>	<b>339,000</b>
Яблоко 100гр № 7.346	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
<b>Второй завтрак</b>	<b>39,60000</b>	<b>0,35200</b>	<b>0,35200</b>	<b>10,38400</b>	<b>100,000</b>
Сок 0,2 л - 100г № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Обед:</b>	<b>46,00000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
Салат из отварной свеклы с растительным маслом № 7.20/1	69,73000	0,83200	4,44750	6,33550	60,000
Суп гороховый № 7.036/2	98,92000	2,02300	8,00300	16,43525	150,000
Запеканка творожная с маслом № 7.20/1	271,30150	14,31575	13,29325	18,05875	150,000
Ухи с мясом № 7.020	110,19500	6,47300	8,91200	11,32600	200,000
Котлетки из мяса № 7.018	98,50000	11,16000	8,60400	17,14800	150,000
Мясное пюре № 7.003	125,49000	2,64000	6,88000	18,92600	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,00000	0,00000	0,00000	18,00000	150,000
Итого:	590,42500	21,61200	21,82500	76,72900	573,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
<b>Итого дневной полдник</b>	<b>549,44103</b>	<b>24,62077</b>	<b>18,28589</b>	<b>63,64052</b>	<b>663,000</b>
Снежок № 7.082	124,29250	3,89375	4,79225	16,32375	150,000
<b>Итого дневной полдник</b>	<b>298,44100</b>	<b>11,82725</b>	<b>16,26975</b>	<b>19,55850</b>	<b>120,000</b>
Булочка с маслом 120 гр. № 7.233	46,62400	1,60000	3,65400	8,60400	120,000
Чай с сахаром № 7.35/44	34,88000	0,00000	0,00000	9,85400	150,000
Итого:	556,80300	17,60000	22,15025	39,89800	300,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
<b>Итого:</b>	<b>1260,92100</b>	<b>46,53400</b>	<b>58,97800</b>	<b>148,97675</b>	<b>1352,000</b>
	<b>1 261,96924</b>	<b>43,54949</b>	<b>42,21050</b>	<b>165,44847</b>	<b>1 447,000</b>

День 19 Четверг  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 150 гр. № 7.н038/5	221,35769	11,81744	15,12026	3,78872	150,000
Сыр 10 гр № 7.435/2	32,40205	2,39205	2,46564	0,00000	10,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94513	4,05000	13,35718	29,000
Чай с лимоном № 7.022-3	46,80000	0,03385	0,00359	11,07667	150,000
<b>Итого:</b>	<b>389,22974</b>	<b>16,18847</b>	<b>21,63949</b>	<b>28,22257</b>	<b>339,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 100гр № 7.346	39,60000	0,35205	0,35205	10,38410	100,000
<b>Итого:</b>	<b>39,60000</b>	<b>0,35205</b>	<b>0,35205</b>	<b>10,38410</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью № 7.333	19,56051	0,49718	1,20667	2,19410	45,000
Суп овощной с мясом куры № 7.044с	50,22385	3,52359	1,70000	4,76026	150,000
Мясо кур отварное в соусе № 7.2/9/4	97,81821	13,52897	3,08000	2,07795	60,000
Каша гречневая рассыпчатая № 7.н076/1	133,05128	3,67154	3,62744	22,59769	120,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,84256	0,36667	0,01974	13,26590	150,000
Хлеб ржаной 40 гр № 7.003	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
<b>Итого:</b>	<b>430,89641</b>	<b>24,22795</b>	<b>10,11385</b>	<b>61,61590</b>	<b>568,000</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Ряженка № 7.363-6	112,90462	4,03205	8,06410	5,51051	135,000
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" № 7.н091/1	108,60256	2,46282	3,66590	14,32846	150,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13513	7,51513	15,000
<b>Итого:</b>	<b>347,75718</b>	<b>9,71487</b>	<b>12,90513</b>	<b>42,71410</b>	<b>320,000</b>
	<b>1 207,48333</b>	<b>50,48334</b>	<b>45,01052</b>	<b>142,93667</b>	<b>1 327,000</b>

День 20 Пятница  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом № 7.043	136,06588	3,50029	5,11176	16,81529	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35706	29,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	87,85000	2,10265	2,11206	12,87647	150,000
<b>Итого:</b>	<b>312,58588</b>	<b>7,54794</b>	<b>11,27382</b>	<b>43,04882</b>	<b>329,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок 0,2 л - 100г № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,00000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная № 7.375	29,40000	0,70500	0,13206	5,59647	30,000
Борщ вегетарианский №7.136	61,84441	1,10294	3,29235	6,56500	150,000
Суфле из печени 80 гр. № 7.35/8	157,51882	18,36382	6,76118	2,42824	80,000
Картофельное пюре № 7.64с	113,48000	2,37500	3,01118	17,54235	120,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,81500	0,36647	0,01971	13,26588	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
<b>Итого:</b>	<b>492,45823</b>	<b>25,55323</b>	<b>13,69648</b>	<b>62,11794</b>	<b>573,000</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Кефир 150 г № 7.075	83,86824	4,19324	4,79235	6,14029	150,000
Макаронные изделия в молоке с маслом № 7.н132/2	92,27676	3,08059	3,88559	9,80882	130,000
Вафли 22 гр. № 7.015/2	70,00000	0,64000	0,56000	16,18000	22,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
<b>Итого:</b>	<b>280,79500</b>	<b>9,05383</b>	<b>9,37294</b>	<b>39,64411</b>	<b>317,000</b>
	<b>1 131,83911</b>	<b>42,65500</b>	<b>34,44324</b>	<b>154,91087</b>	<b>1 319,000</b>

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ – детского сада №  
347

\_\_\_\_\_/А.И. Сысоева/  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 23.10.2023

# 20-дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения - детского сада № 347

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658539

Владелец Сысоева Анна Ивановна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026