ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 015A4AC70052B0688B44A03585067197AA
Владелец: СЕРЕГИНА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА
Действителен: с 02.08.2023 до 02.11.2024

Утверждено
приказом заведующего МАДОУ «Детский сад «Колобок»
от 20.03.2023 г. № 79-од «О внесении
изменений в 20-дневное меню»
_____Т.В. Серегина

ОСНОВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК»

Составила:

Заведующий производством
Кленина Н.В.

СОТРУДНИКИ **осенне-зимний период**

Неделя: **Первая**
День недели: **Понедельник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
9.15		Плов с отварным мясом	150	2,38	8,32	23,75	179,65	1,45
5.2		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***330***	***4,87***	***8,68***	***45,42***	***274,02***	***1,70***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**330**	**4,87**	**8,68**	**45,42**	**274,02**	**1,7**

Неделя: **Первая**
День недели: **Вторник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
9.11		Жаркое по-домашнему с курой	150	15,90	19,13	24,80	335,20	31,56
5.2		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***330***	***18,39***	***19,49***	***46,47***	***429,57***	***31,81***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**330**	**18,39**	**19,49**	**46,47**	**429,57**	**31,81**

Неделя: **Первая**
День недели: **Среда**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.2		Греча отварная с маслом	110	3,17	4,13	14,31	106,92	-
9.1		Беф-строганов из печени	60	9,62	3,64	5,88	101,51	18,32
5.2		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***350***	***15,28***	***8,13***	***41,86***	***302,80***	***18,57***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**350**	**15,28**	**8,13**	**41,86**	**302,8**	**18,57**

Неделя: **Первая**
День недели: **Четверг**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
9.9		Бигус с отварным мясом	150	11,86	10,16	7,46	170,10	28,35
5.1		Компот из шиповника	150	0,08	0,10	6,11	25,40	32,5
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***330***	***14,28***	***10,62***	***27,52***	***259,10***	***60,85***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**330**	**14,28**	**10,62**	**27,52**	**259,1**	**60,85**

Неделя: **Первая**
День недели: **Пятница**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.4		Картофельное пюре	110	3,94	3,78	18,86	125,91	19,91
9.4		Котлета рыбная	50	10,23	2,63	4,43	82,44	0,9
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***340***	***16,66***	***6,77***	***44,96***	***302,72***	***21,06***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**340**	**16,66**	**6,77**	**44,96**	**302,72**	**21,06**

Неделя: **Вторая**
День недели: **Понедельник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.2		Греча отварная	110	3,17	4,13	14,31	106,92	-
9.2		Гуляш из отварного мяса	50	10,69	10,50	2,60	147,53	1,35
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***340***	***16,35***	***14,99***	***38,58***	***348,82***	***1,60***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**340**	**16,35**	**14,99**	**38,58**	**348,82**	**1,6**

Неделя: **Вторая**
День недели: **Вторник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.1		Макароны отварные с смаслом	110	3,32	3,69	21,18	131,32	-
9.7		Котлета куриная	50	10,84	11,33	10,93	152,22	1,82
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***340***	***16,65***	***15,38***	***53,78***	***377,91***	***2,07***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**340**	**16,65**	**15,38**	**53,78**	**377,91**	**2,07**

Неделя: **Вторая**
День недели: **Среда**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.4		Картофельное пюре	110	3,94	3,78	18,86	125,91	19,91
9.16		Суфле из печени	50	8,88	6,35	5,22	114,00	13,78
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***340***	***15,31***	***10,49***	***45,75***	***334,28***	***33,94***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**340**	**15,31**	**10,49**	**45,75**	**334,28**	**33,94**

Неделя: **Вторая**
День недели: **Четверг**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
9.10		Голубцы ленивые	120	15,25	15,85	11,03	248,57	42,1
11.3		Соус томатный	30	1,11	0,95	6,55	39,30	2,25
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***330***	***18,85***	***17,16***	***39,25***	***382,24***	***44,60***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**330**	**18,85**	**17,16**	**39,25**	**382,24**	**44,6**

Неделя: **Вторая**
День недели: **Пятница**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.5		Рис отварной	110	2,11	4,95	22,22	141,83	-
9.8		Рыба припущенная	50	14,16	6,98	6,32	144,84	1,96
11.3		Соус томатный	30	1,11	0,95	6,55	39,30	2,25
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***370***	***19,87***	***13,24***	***56,76***	***420,34***	***4,46***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**370**	**19,87**	**13,24**	**56,76**	**420,34**	**4,46**

Неделя: **Третья**
День недели: **Понедельник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.1		Макароны отварные с смаслом	110	3,32	3,69	21,18	131,32	-
9.6		Котлета мясная	50	12,17	10,96	12,28	159,52	0,6
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***340***	***17,98***	***15,01***	***55,13***	***385,21***	***0,85***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**340**	**17,98**	**15,01**	**55,13**	**385,21**	**0,85**

Неделя: **Третья**
День недели: **Вторник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.3		Капуста тушеная	110	2,40	4,14	6,84	75,71	55,63
9.7		Шницель куриный	50	10,84	11,33	10,93	152,22	1,82
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***340***	***15,73***	***15,83***	***39,44***	***322,30***	***57,70***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**340**	**15,73**	**15,83**	**39,44**	**322,3**	**57,7**

Неделя: **Третья**
День недели: **Среда**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
9.13		Рулет картофельный с печенью	120	13,79	7,81	31,05	213,82	41,4
11.1		Соус молочный	30	1,20	2,44	3,55	41,18	0,39
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***330***	***17,48***	***10,61***	***56,27***	***349,37***	***42,04***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**330**	**17,48**	**10,61**	**56,27**	**349,37**	**42,04**

Неделя: **Третья**
День недели: **Четверг**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.6		Каша перловая	110	2,33	4,27	1,73	114,71	-
9.2		Гуляш из отварного мяса	50	10,69	10,50	2,60	147,53	1,35
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***340***	***15,51***	***15,13***	***26,00***	***356,61***	***1,60***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**340**	**15,51**	**15,13**	**26**	**356,61**	**1,6**

Неделя: **Третья**
День недели: **Пятница**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
9.3		Ежики рыбные	120	15,82	4,40	13,07	155,55	2,73
11.3		Соус томатный	30	1,11	0,95	6,55	39,30	2,25
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***330***	***19,42***	***5,71***	***41,29***	***289,22***	***5,23***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**330**	**19,42**	**5,71**	**41,29**	**289,22**	**5,23**

Неделя: **Четвертая**
День недели: **Понедельник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.1		Макароны отварные с маслом	110	3,32	3,69	21,18	131,32	-
9.5		Котлета печеночная	50	7,57	3,54	6,15	87,07	13,6
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***340***	***13,38***	***7,59***	***49,00***	***312,76***	***13,85***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**340**	**13,38**	**7,59**	**49**	**312,76**	**13,85**

Неделя: **Четвертая**
День недели: **Вторник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.2		Греча отварная с маслом	110	3,17	4,13	14,31	106,92	-
9.2		Гуляш куриный	50	0,46	1,70	2,60	27,63	1,35
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***340***	***6,12***	***6,19***	***38,58***	***228,92***	***1,60***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**340**	**6,12**	**6,19**	**38,58**	**228,92**	**1,6**

Неделя: **Четвертая**
День недели: **Среда**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
9.17		Суфле мясное	150	14,02	15,68	3,79	212,70	1,85
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***330***	***16,51***	***16,04***	***25,46***	***307,07***	***2,10***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**330**	**16,51**	**16,04**	**25,46**	**307,07**	**2,1**

Неделя: **Четвертая**
День недели: **Четверг**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
9.14		Рулет мясной с рисом и яйцом	120	13,02	16,47	13,17	252,80	1,8
11.3		Соус томатный	30	1,11	0,95	6,55	39,30	2,25
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***330***	***16,62***	***17,78***	***41,39***	***386,47***	***4,30***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**330**	**16,62**	**17,78**	**41,39**	**386,47**	**4,3**

Неделя: **Четвертая**
День недели: **Пятница**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Обед							
7.4		Картофельное пюре	110	3,94	3,78	18,86	125,91	19,91
9.8		Рыба под овощами	50	14,16	6,98	6,32	144,84	1,96
5.1		Компот с/фр	150	0,15	-	7,72	30,77	0,25
1.3		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	-
	ИТОГО		***340***	***20,59***	***11,12***	***46,85***	***365,12***	***22,12***
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**340**	**20,59**	**11,12**	**46,85**	**365,12**	**22,12**