

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова




Меню на 14 ноября 2022г. (12 часов)

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а, г. Ясли 1-3	Выход блюд а, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
177	Каша вязкая рисовая на молоке	150	200	10,06	11,34	41,26	307	
3	Батон с маслом	30/3	30/5	5,06	7	14,62	145	
253	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,3	1,3	14	92	
2ой завтрак								
	Банан	100	100	1,65	0,45	34,5	133,5	
Обед								
33	Салат из свеклы	30	50	0,65	2,74	3,77	42,26	
109	Кулеш с мясом	200	250	12,71	5,08	12,89	148,10	
200	Капуста тушенная с мясом	180	220	10,0	8,2	10,8	280	
375	Морс из свежих ягод (облепиха)	150	180	0,04	10,36	16,21	65,93	12,6
701	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
	Сок фруктовый	150	150			11,5	92	
Ужин								
206	Макароны с сыром	150	200	11,17	10,28	31,78	264	
264	Чай	150	180	0	0	11,98	43	
	Мармелад	10	20	0	0	11,9	48,2	
701	Хлеб пшеничный	30	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
ИТОГО за день		1523	1865	60,24	57,65	264,91	1954,07	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова

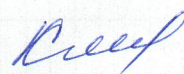


Меню на 15 ноября 2022г. (12 часов)


День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а, г. Ясли 1-3	Выход блюд а, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
84	Каша «Дружба» на молоке	150	200	6,21	7,73	27,71	201	
3	Батон с маслом и сыром	30/3/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
248	Какао на молоке	150	180	1,2	1,3	13	90	
2ой завтрак								
	Яблоко	100	100	4,35	4,8	6	88,5	
Обед								
	Винегрет	30	45	2,76	12,36	16,8	189,6	
126	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне	200	250	4,15	6,04	19,67	144	
191	Рис отварной с овощами	120	150	4,63	8,4	30,72	254,4	
288	Бефстроганов из отварного мяса	130	150	12,92	10,36	2,74	155,62	
376	Сметанный соус	30	50	1,41	5,0	5,87	74,1	
354	Компот из чернослива и изюма	150	180	0,44	0,02	27,76	113	Аскорбиновая Кислота
	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	150	4,35	2,5	6	88,5	
Ужин								
458	Булочка «Творожная»	80	100	13,08	6,06	49,58	306	
263	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	11,98	43	
ИТОГО за день		1531	1846	64,36	72,02	257,3	2039,26	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова

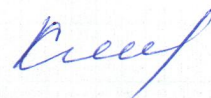


Меню на 16 ноября 2022г. (12 часов)

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г. Ясли 1-3	Выход блюда, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
93	Суп молочный с лапшой	150	200	7,18	6,5	23,54	181	
3	Батон с маслом с джемом	30/3/7	30/5/10	5,06	7	14,62	145	
200	Чай с молоком	150/20	180/30	0,04	0	12,13	47	
2ой завтрак								
	Апельсин	100	100	0,78	0,17	20,06	27,83	
Обед								
16	Огурец свежий	25	45	0,33	4,55	1,03	46,19	
37	Суп рыбный	200	250	2,31	7,73	15,42	140,58	
124	Гречка отварная рассыпчатая	100	150	8,59	6,09	38,64	243	
37	Котлета мясная	50	65	7,41	9,56	0,78	130,28	
228	Соус красный	30	50	0,69	1,95	3,09	31	
375	Морс из свежих ягод (смородина)	150	180	0,19	0,04	16,21	65,93	12,6
701	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	150	4,35	2,5	6	88,5	
Ужин								
77	Рагу овощное	80	80	1,65	4,43	6,57	90,42	
263	Чай сладкий	150/9	180/12			11,98	43	
	Хлеб пшеничный	30	30	3,8	0,45	24,85	146,54	
ИТОГО за день		1474	1797	46,18	51,4	219,77	1572,81	2

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.





Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова

Меню на 17 ноября 2022г. (12 часов)

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г. Если 1-3	Выход блюд а, г Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
93	Каша вязкая геркулесовая на молоке	150	200	6,35	8,51	21,86	187	
3	Батон с маслом	30/3/7	30/5	2,3	4,36	14,62	145	
253	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,3	1,3	14	92	
2ой завтрак								
	Сок фруктовый	100	100			11,5	92	
Обед								
67	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200	250	1,74	4,88	9,21	85	
313	Перловка отварной	100	150	2,8	2,93	17,93	111,33	
152	Гуляш из говядины	60	80	6	7,6	2,47	164,8	
228	Соус красный	30	50	0,69	1,95	3,09	31	
375	Морс из свежих ягод (облепиха)	150	180	0,19	0,04	16,21	65,93	12,6
701	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	200	4,35	2,5	6	88,5	
Ужин								
10	Зеленый горошек	20	20	1,8	3,11	3,78	50,16	
321	Картофель отварной	100	150	1,91	2,88	15,34	94,90	
200	Чай с молоком	150/15	180/30	0,04	0	12,13	47	
701	Хлеб пшеничный	25	30	3,8	0,45	24,85	146,54	
	Мармелад	10	20					
ИТОГО за день		1490	1905	37,07	40,96	197,84	1547,7	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова

Меню на 18 ноября 2022г. (12 часов)

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г. Если 1-3	Выход блюда, г Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
110	Драчена (омлет натуральный)	150	160	9,01	12,51	2,24	156,25	
3	Хлеб с маслом	30/3	30/5	2,3	4,36	14,62	145	
	Печенье	20	40	1,32	3,25	13,04	87,77	
263	Чай	150	180					
2ой завтрак								
	Сок фруктовый	100	100			11,5	92	
Обед								
	Огурец соленый	30	45	0,57	0,11	2,42	12,08	
34	Суп Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	250	4,22	6,5	13,77	145	
317	Макароны отварные	100	150	5,50	4,57	26,44	168	
174	Тефтеля из говядины	60	70	8,98	9,49	7,31	150,5	
354	Сметанный соус	30	50	1,41	5,0	5,87	74,1	
376	Компот из сухофруктов	150	200	0,44	0,02	27,76	113	Аскорбин. кислота
	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	«Йогурт»	150	150	4,35	2,5	6	88,5	
Ужин								
95	Каша вязкая гречневая на молоке	150	200	6,64	7,59	28,13	204	
3	Батон с маслом и сыром	30/3/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
263	Чай сладкий	150/9	180/12			11,98	43	
ИТОГО за день		1564	1921	53,6	63,35	210,55	1770,74	
ИТОГО за неделю		7582	9334	261,45	285,4	1150,37	8884,58	
Среднее значение за период		1516,4	1866,8	52,29	57,08	230,07	1776,91	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.