

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



Меню на 5 декабря 2022г (12 часов)

День 1

№ 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		
<b>Завтрак</b>								
88	Каша кукурузная на молоке	150	200	6,97	8,13	37,44	265,6	
3	Батон с маслом	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	145	
248	Какао на молоке	150/5	180	1,2	1,3	13	90	
<b>2ой завтрак</b>								
	Банан	100	100	1,65	0,45	34,5	133,5	
<b>Обед</b>								
14	Помидор свежий	30	50	0,09	0,03	0,63	2,98	
33	Суп с клецками на мясном бульоне	200	250	2,05	3,1	12,57	86,5	
200	Капуста тушенная с мясом	180	220	10,0	8,2	10,8	280	
375	Компот из сухофруктов	180	200	0,44	0,02	27,76	113	Аскорбиновая кислота
701.1	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
<b>Полдник</b>								
251	Сок фруктовый	100	150			11,5	92	
<b>Ужин</b>								
191	Рис отварной	150	180	4,63	8,4	30,72	254,4	
	Котлета рыбная Любительская	50	70	13,95	4,88	11,30	145	
263	Чай сладкий	150/8	180/12	0	0	11,98	43	
701.1	Хлеб пшеничный	30	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1558</b>	<b>1927</b>	<b>50,88</b>	<b>39,77</b>	<b>266,52</b>	<b>1944,06</b>	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

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



Меню на 6 Декабря 2022г. (12 часов)

**День 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а,г. Если 1-3	Выход блюд а, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>								
168	Суп молочный с рисом	150	200	5,76	6,63	18,28	156	
3	Батон с маслом с сыром	30/3/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
263	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	11,98	43	
<b>2ой завтрак</b>								
	Яблоко	100	100	4,35	4,8	6	88,5	
<b>Обед</b>								
	Икра кабачковая	20	30	1,6	6,3	7,4	90,8	
103	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	250	4,1	7,16	20,93	145	
321	Пюре картофельное	100	150	3,06	4,8	20,43	138	
161	Биточки из говядины	60	80	9,84	8,02	7,16	139,13	
228	Красный соус	30	50	0,69	1,95	3,09	31	
375	Морс из свежих ягод (облепиха)	150	180	0,04	10,36	16,21	65,93	12,6
701.1	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
<b>Полдник</b>								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	150	4,35	4,8	6	88,5	
<b>Ужин</b>								
117	Пудинг из творога со сгущ. Молоком	120/20	140/40	8,42	6,51	9,52	128,96	
264	Чай без сахара	150	180	0	0	0	0	
701.1	Хлеб пшеничный	30	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1521</b>	<b>1891</b>	<b>54,87</b>	<b>69,23</b>	<b>191,32</b>	<b>1552,9</b>	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

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



Меню на 7 декабря 2022г. (12 часов)

**День 3**

№ 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		
<b>Завтрак</b>								
84	Каша манная на молоке	150	200	6,21	7,73	25,09	192	
3	Батон с маслом с джемом	30/3/7	30/5/10	2,19	3,58	27,11	147,36	
200	Чай	150	150	1,48	1,3	7,95	49,44	
<b>2ой завтрак</b>								
	Апельсин	100	100	0,78	0,17	20,06	27,83	
<b>Обед</b>								
16	Огурец свежий	30	60	0,44	6,06	1,37	61,58	
15	Суп Харчо на мясном бульоне	200	250	4,97	6,19	21,3	152,84	
317	Лапша отварная	180	150	5,50	4,57	26,44	168	
152	Сосиска молочная	60	80	7,41	9,56	0,78	130,28	
228	Красный соус	30	50	0,69	1,95	3,09	31	
376	Компот из изюма и кураги	150	180	0,44	0,02	27,76	113	Аскорбиновая Кислота
701.1	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
<b>Полдник</b>								
251	Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	150	4,35	4,8	6	88,5	
<b>Ужин</b>								
	Гребешок с мясом и рисом	80	100	23,11	9,21	52,96	387,1	
263	Чай сладкий	150/8	180/12	0	0	11,98	43	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1528</b>	<b>1757</b>	<b>61,37</b>	<b>55,59</b>	<b>256,74</b>	<b>1738,47</b>	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.



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



Меню на 9 декабря 2022г. (12 часов)

День 5

№ 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		
<b>Завтрак</b>								
209	Яйцо отварное	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63	
3	Батон с маслом и сыром	30/3/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
200	Чай с молоком	130/20	130/50	1,48	1,3	7,95	49,44	
	Печенье сливочное	20	30	1,32	3,25	13,04	87,77	
<b>2ой завтрак</b>								
	Сок фруктовый	100	100			11,5	92	
<b>Обед</b>								
57	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	250	1,73	4,9	12,2	100	
	Плов из говядины	150	180	7,9	3,9	38,8	218,7	
375	Морс из свежих ягод (смородина)	150	180	0,19	0,04	16,21	65,93	12,6
	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
<b>Полдник</b>								
251	Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	150	4,35	4,8	6	88,5	
<b>Ужин</b>								
168	Каша ячневая вязкая на молоке	150	200	4,39	4,20	28,30	169,0	
1	Хлеб с маслом	30/3	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
264	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	11,98	43	
<b>ИТОГ О за день</b>	<b>1445</b>	<b>1344</b>	<b>1596</b>	<b>37,62</b>	<b>40,1</b>	<b>200,37</b>	<b>1376,88</b>	
<b>ИТОГ О за неделю</b>	<b>7714</b>	<b>7498</b>	<b>9043</b>	<b>260,34</b>	<b>240,066</b>	<b>1147,54</b>	<b>8241,17</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1499,6</b>	<b>1808,6</b>	<b>52,06</b>	<b>48,01</b>	<b>229,50</b>	<b>1648,23</b>	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.



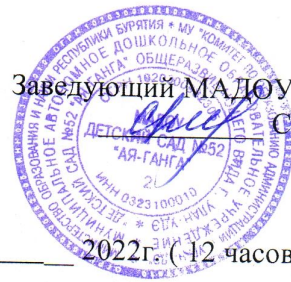
Утверждаю:  
Заведующий МА ДОУ №52 «Ая ганга»  
С.З. Цыренжапова

Меню на 12 декабря 2022г. (12 часов)

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а, г. Если 1-3	Выход блюд а, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>								
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	
<b>2ой завтрак</b>								
	Банан	100	100	1,65	0,45	34,5	133,5	
<b>Обед</b>								
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	
<b>Полдник</b>								
	Сок фруктовый	150	150			11,5	92	
<b>Ужин</b>								
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	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1523</b>	<b>1865</b>	<b>60,24</b>	<b>57,65</b>	<b>264,91</b>	<b>1954,07</b>	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б



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

Меню на 13 декабря 2022г. (-12 часов)

**День 7**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а, г. Если 1-3	Выход блюд а, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>								
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	
<b>2ой завтрак</b>								
	Яблоко	100	100	4,35	4,8	6	88,5	
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Полдник</b>								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	150	4,35	2,5	6	88,5	
<b>Ужин</b>								
458	Булочка «Творожная»	80	100	13,08	6,06	49,58	306	
263	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	11,98	43	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1531</b>	<b>1846</b>	<b>64,36</b>	<b>72,02</b>	<b>257,3</b>	<b>2039,26</b>	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б. *Климова*





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



Меню на 15 декабря 2022г. (12 часов)

День 9

№ 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		
<b>Завтрак</b>								
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	
<b>2ой завтрак</b>								
	Сок фруктовый	100	100			11,5	92	
<b>Обед</b>								
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	
<b>Полдник</b>								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	200	4,35	2,5	6	88,5	
<b>Ужин</b>								
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					
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1490</b>	<b>1905</b>	<b>37,07</b>	<b>40,96</b>	<b>197,84</b>	<b>1547,7</b>	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

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



Меню на 16 декабря 2022г. (12 часов)

День 10

№ 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		
<b>Завтрак</b>								
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					
<b>2ой завтрак</b>								
	Сок фруктовый	100	100			11,5	92	
<b>Обед</b>								
	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	Макаронаты 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	
<b>Полдник</b>								
251	«Йогурт»	150	150	4,35	2,5	6	88,5	
<b>Ужин</b>								
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	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1564</b>	<b>1921</b>	<b>53,6</b>	<b>63,35</b>	<b>210,55</b>	<b>1770,74</b>	
<b>ИТОГО за неделю</b>		<b>7582</b>	<b>9334</b>	<b>261,45</b>	<b>285,47</b>	<b>1150,37</b>	<b>8884,58</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1516,4</b>	<b>1866,8</b>	<b>52,29</b>	<b>57,08</b>	<b>230,07</b>	<b>1776,91</b>	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.