

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

Меню на 09 Января 2023г. (12 часов)

День 1

№ реце птур ы	Наименование блюда	Выхо д блюд а,г Ясли 1-3	Выхо д блюд а,г Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
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	
2ой завтрак								
	Банан	100	100	1,65	0,45	34,5	133,5	
Обед								
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	Аскорбин овая кислота
701. 1	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Сок фруктовый	150	200			11,5	92	
Ужин								
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	
ИТОГО за день		1608	1977	50,88	39,77	266,52	1944,06	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

Климова А.Б.

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

Меню на 10 Января 2023г. (12 часов)

День 2

№ 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								
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	
2ой завтрак								
	Яблоко	100	100	4,35	4,8	6	88,5	
Обед								
	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	70	90	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	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	200	4,35	4,8	6	88,5	
Ужин								
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	
ИТОГО за день		1521	1941	54,87	69,23	191,32	1552,9	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

Климова А.Б.



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

Меню на 11 Января 2023г. (12 часов)

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда а,г. Если 1-3	Выход блюда а, г Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
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	
2ой завтрак								
	Апельсин	100	100	0,78	0,17	20,06	27,83	
Обед								
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	Гуляш из говядины	60	80	6	7,6	2,47	164,8	
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	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,35	4,8	6	88,5	
Ужин								
	Гребешок с луком и картофелем	80	100	23,11	9,21	52,96	387,1	
263	Чай сладкий	150/8	180/12	0	0	11,98	43	
ИТОГО за день		1528	1807	61,37	55,59	256,74	1738,47	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.



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

День 4 Меню на 12 Января 2023г. (12 часов)

№ 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		
Завтрак								
96	Каша вязкая пшеничная на молоке	150	200	7,01	8,09	28,39	213	
3	Батон с маслом	30/3	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
200	Чай с лимоном	150/9/5	180/1/2/5	0,04	0	12,13	47	
2ой завтрак								
	Груша конференция	100	100			11,5	92	
Обед								
20	Салат из моркови с курагой	40	60	0,88	0,066	8,6	38,52	
81	Суп гороховый с мясом	200	250	5,49	5,27	16,32	135	
276	Жаркое по-домашнему	150	200	22,02	6,79	19,95	259	
376	Кисель (ягодный)	180	200	0,44	0,02	27,76	113	Аскорбиновая кислота
701	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	200	4,35	4,8	6	88,5	
Ужин								
	Запеканка из печени с рисом	150	180	12,48	5,08	13,74	150,56	
263	Чай	150	180	0	0	11,98	43	
	Мармелад	10	20	0	0	11,9	48,2	
701.1	Хлеб пшеничный	30	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
ИТОГО за день		1547	1922	55,6	35,376	232,59	1628,86	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

Исполнитель: заместитель по АХЧ

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



День 5 Меню на 13 Января 2023г. (12 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г. Ясли 1-3	Выход блюд а, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
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	
2ой завтрак								
	Сок фруктовый	100	100			11,5	92	
Обед								
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	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,35	4,8	6	88,5	
Ужин								
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	
ИТОГ О за день	1445	1344	1646	37,62	40,1	200,37	1376,88	
ИТОГ О за неделю	7714	7548	9293	260,34	240,066	1147,54	8241,17	
Среднее значение за период		1509,6	1858,6	52,06	48,01	229,50	1648,23	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.