

«Утверждаю»
звездующий МБДОУ
«Параньгинский детский сад №3 «Колокольчик»
_____ /Р.Р.Мухамадянова/

Приказ №62-О. от 29.08.2023г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Параньгинский детский сад №3 «Колокольчик»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 -3 ,3-7 ЛЕТ НА 2023-2024 учебный ГОД

ЧЕТВЕРГ

2 неделя /4 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша геркулесовая с маслом	150/4/200/5	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/198,6	
113		Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,06	4,5
ТТК		Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75	
		Сыр порционный	10/10	2,32/2,32	2,95		36/36	
			325/440				278,36/362,66	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
ТТК		Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0	10
			100/100				47,0/47,0	
	ОБЕД							
67		Щи из свежей капусты и *	150/3/200/5	2,08	5,87	12,41	116,85/155,8	15,89
315		Рис отварной**	110/120	2,43	3,58	24,45	143,91/157	
43		Котлета рыбная**	60/80	16,28	4,68	3,81	103,3/123,96	0,03
376		Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	23/40	3,25	0,6	1,31	42,6/72,46	
			493/640				491,41/622,22	
	ПОЛДНИК							
93		Суп молочный с макаронными изделиями	103/120	4,3	3,5	14,12	92,81/108	0,66
40		Компот из сухофруктов ***	150/150	0,23	0,1	18,28	72,57/72,57	0,21
ТТК		Хлеб ржаной	15/20	1,95	0,3	0,79	24,19/36	
			268/290				189,58/216,57	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					1006,35/1248,45	

ПЯТНИЦА

2 неделя /4 неделя/

Примечание:

Вносить какие-либо изменения в меню-требование без уведомления руководителя запрещается.

Если по каким-либо причинам возникает необходимость замены блюд (например, из-за недопоставки продуктов или их плохого качества), в меню-требовании отмечаются изменения

➤ **Условные обозначения:**

- замена первого блюда *
- замена второго блюда **
- замена третьего блюда ***
- может быть, может не быть (**)
- обязательно ко второму блюду (+**)

ПРИМЕР

82		Икра свекольная**	40	0,72	1,38	4,3	32	5,15
258		Шницель рыбный натуральный**	60	9,06	2,94	6,17	87,0	1,98
9		Булочка сдобная***	80	6,04	8,14	37,07	262,88	0,026
469		Булочка домашняя***	80	5,82	10,01	43,13	286,0	

