

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад» г.Усинска
«Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин- челядьӧс» школаӧдз велӧдан Усинск карса
муниципальной сьӧмкуд учреждение

УТВЕРЖДЕНО
приказом детского сада
от 31 августа 2023 года № 335
(приложение № 2)

**МЕНЮ НА ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 ККАЛ 179,4	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ 180 ККАЛ 181,55	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ 180 ККАЛ 189,4	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180 ККАЛ 201	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 ККАЛ 163,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 ККАЛ 123,3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 ККАЛ 123,3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 ККАЛ 123,3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 ККАЛ 123,3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 ККАЛ 123,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30 ККАЛ 78,6	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30 ККАЛ 78,6	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50 ККАЛ 178,6	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 ККАЛ 78,6	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30 ККАЛ 78,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 ККАЛ 37,4	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)5 ККАЛ 37,4		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 16 ККАЛ 58,2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 ККАЛ 37,4
II Завтрак				
СОК ФРУКТОВЫЙ 100 ККАЛ 43	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 125 ККАЛ 60	СОК ФРУКТОВЫЙ 100 ККАЛ 43	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 125 ККАЛ 60	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120 ККАЛ 51,6
Обед				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ 60 ККАЛ 47,3	САЛАТ «ЛУЧИКИ» ВИТАМИННЫЙ 60 ККАЛ 105,6	САЛАТ «РОМАШКА» ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕР-НОЙ 60 ККАЛ 57,7	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60 ККАЛ 55,9	САЛАТ «ПОЛЕЗНЫЙ» ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60 ККАЛ 41,1
УХА РЫБАЦКАЯ 200 ККАЛ 88,56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 200 ККАЛ 83,37	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 ККАЛ 92	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200 ККАЛ 100,3	СУП РИСОВЫЙ 200 ККАЛ 101,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130 ККАЛ 176,3	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180 ККАЛ 255,4	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 150 ККАЛ 115,7	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 180 ККАЛ 302,3	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНОМ 150 ККАЛ 166
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ 70 ККАЛ 218,6	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ"С" 180 ККАЛ 34,8	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ 70 ККАЛ 195,3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ"С" 180 ККАЛ 34,8	БИТОЧЕК «СОЛНЕЧНЫЙ» ПАРОВЫЕ 70 ККАЛ 169,5
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ"С" 180 ККАЛ 58	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ККАЛ 71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ"С" 180 ККАЛ 46,3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ККАЛ 71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ"С" 180 ККАЛ 46,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ККАЛ 71	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 ККАЛ 102	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ККАЛ 71	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 ККАЛ 102	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ККАЛ 71
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 ККАЛ 102		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 ККАЛ 102		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 ККАЛ 102
Уплотненный полдник				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 ККАЛ 109,7	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/20 ККАЛ 463,5	САЛАТ ИЗ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 120 ККАЛ 114	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 130 ККАЛ 186,9	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130 ККАЛ 126,1
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40 ККАЛ 60,7	ЧАЙ С САХАРОМ 200 ККАЛ 36,3	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 70 ККАЛ 96,5	ЧАЙ С САХАРОМ 200 ККАЛ 36,3	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80 ККАЛ 97,4
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50 ККАЛ 160,2		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 ККАЛ 36,3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ККАЛ 47,4	ЧАЙ С САХАРОМ 200 ККАЛ 36,3
ЧАЙ С САХАРОМ 200 ККАЛ 36,3		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 ККАЛ 57,4	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60 ККАЛ 251,1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ККАЛ 41
Ужин				
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200 ККАЛ 104,8	ЙОГУРТ НАПИТОК 180 ККАЛ 95,4	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200 ККАЛ 104,8	КЕФИР/РЯЖЕНКА 180 ККАЛ 95,4	СОК ФРУКТОВЫЙ 200 ККАЛ 86
кондитерское изделие 25 ККАЛ 104,3	яблоко свежее 110 ККАЛ 47	кондитерское изделие 25 ККАЛ 104,3	фрукты свежие 120 ККАЛ 41,8	кондитерское изделие 25 ККАЛ 104,3

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180 ККАЛ 184,1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 ККАЛ 182,6	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 ККАЛ 209,2	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200 ККАЛ 130	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 ККАЛ 216
КАКАО С МОЛОКОМ 180 ККАЛ 138,9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180 ККАЛ 112,8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 ККАЛ 123,3	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКОМ 180 ККАЛ 138,9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 ККАЛ 123,3
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50 ККАЛ 178,6	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30 ККАЛ 78,6	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50 ККАЛ 178,6	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30 ККАЛ 78,6	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30 ККАЛ 78,6
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 ККАЛ 37,4		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 ККАЛ 37,4	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 16 ККАЛ 58,2
II Завтрак				
СОК ФРУКТОВЫЙ 100 ККАЛ 43	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 125 ККАЛ 60	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 110 ККАЛ 105,6	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 125 ККАЛ 60	СОК ФРУКТОВЫЙ 100 ККАЛ 43
Обед				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60 ККАЛ 54,6	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60 ККАЛ 40,2	САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОР СО СЛ. ПЕРЦЕМ 60 ККАЛ 14,5	САЛАТ ЗЕЛЕНЬНЫЙ С ОГУРЦОМ 60 ККАЛ 62,4	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 60 ККАЛ 49,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ 200 ККАЛ 150,3	СВЕКОЛЬНИК 200 ККАЛ 136,4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10 ККАЛ 153,5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200 ККАЛ 144,5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200 ККАЛ 204,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 ККАЛ 110,2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 ККАЛ 172,3	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР 150 ККАЛ 170,7	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 ККАЛ 190	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 180 ККАЛ 301,7
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90 ККАЛ 215,7	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70 ККАЛ 214	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 70 ККАЛ 146	КОТЛЕТА «ЛАДА» РЫБНАЯ 100 ККАЛ 144,5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ"С" 180 ККАЛ 80
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ"С" 180 ККАЛ 46,3	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ"С" 180 ККАЛ 103	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ"С" 180 ККАЛ 34,8	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ"С" 180 ККАЛ 54,9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ККАЛ 71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ККАЛ 71	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ККАЛ 71	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 ККАЛ 102	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ККАЛ 71	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 ККАЛ 102
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 ККАЛ 102	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 ККАЛ 102	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ККАЛ 71	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 ККАЛ 102	
Уплотненный полдник				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 150 ККАЛ 366,7	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130 ККАЛ 130,1	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180 ККАЛ 266,1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100 ККАЛ 197,9	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) 150 ККАЛ 372,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 ККАЛ 36,3	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 80 ККАЛ 230,6	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60 ККАЛ 71,4	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 ККАЛ 31,2	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 20 ККАЛ 20,8
	ЧАЙ С САХАРОМ 200 ККАЛ 36,3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200 ККАЛ 36,3	ЧАЙ С САХАРОМ 200 ККАЛ 36,3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5 ККАЛ 36,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ККАЛ 47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ККАЛ 47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ККАЛ 47,4	
			ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКАМИ 60 ККАЛ 254,3	
Ужин				
СНЕЖОК/ЙОГУРТ 180 ККАЛ 101,7	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200 ККАЛ 104,8	СНЕЖОК/ЙОГУРТ 200 ККАЛ 174	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180 ККАЛ 101,5	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200 ККАЛ 104,8
ФРУКТ 120 ККАЛ 56,4	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 25 ККАЛ 104,3		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 110 ККАЛ 51,7	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 25 ККАЛ 104,3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159059

Владелец Позднякова Светлана Викторовна

Действителен с 06.03.2023 по 05.03.2024