муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Родионово-Несветайского районадетский сад «Гномик» (МБДОУ детский сад «Гномик») Утверждено приказом заведующего № 46-о/д от 01.07.2024 года Френский Сон Яковлева петсий Сон Яковлева

Десятидневное меню для детей от 1,5 до 3 лет, от 3 лет до 7 лет МБДОУ детского сада «Гномик» с 9,5 часовым пребыванием (летне-осенний период)

102610154

рецепт ypbl No 412 92 98 -Витам ин С Возрастная группа от 3-х до 4-х лет 127,4 Энерг етичес ценно KKaJI) 207,4 CTb кая 89,6 41 10,20 25,49 67,68 13,47 > 0,02 8,90 6,64 X 2,6 0,12 2,26 3,00 6,33 P Выход блюда 40/7 250 200 200 OBEJ ин С Витам **3ABTPAK** Энергетичес ценность Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет (ккал) Кая 29 61,17 104,1 67 7,10 13,01 > 10,1 15,5 1,972 × 0,01 4,17 1,2 0,07 A 2,25 1,05 2,24 блюда Выход 30/4 200 150 150 картофельный с Наименование Чай с лимоном Каша овсяная Хлеб с маслом пельменями «Геркулес» блюда вязкая слив. CVII Приём пищи 12.00 Hacob 8 часов 30 -й день МИНУТ

299	330		23					394		Т				420						101				412		n		386
																						×						
158	VULC	+,012				36.8	0,00	107,44	102	CUI	96			118	011	1344	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.			203				41	1001	561.		80,1
19,9	22.20	00,00				21	1,0	26,96	20.42	C+,U2	19,93			63	0,4	06 06	67,67				02.02	52,19		10.20	10,20	1/,1		18,9
14,2	67.0	c0,4				22	C,2	1	010	0,49	0,54			61	0,4		1				00.3	\$7°C		000	20,0	4,55		1
15,4	CF 3	C+,C				20	c,u	1,04	210	5,19	2,34			56	0,0	256	00,0				100	6,21		010	0,12	4,9		1,35
80	000	700				10	04	200	0	00	40			000	700	10	0 1			210				000	700	40		180
н К 1 ж - 1 К 1 ж - 1 К 1 к С К 1 к С К С К 1 к С К С К С К С К С К С К С К С К С К С		,											ПОЛДНИК						3ABTPAK									
138		220,35	60	00			27,6	107,44	1	68,7	64,2		IOU		118	V V L	134,4		3AI	166				00	67	162		80,1
17,4		30,66	T	4,/0			2,3	26,96	1	13,92	13,29				8,2	0000	29,20					25,83			/,10	13,9		18,9
7,5		8,71		60,0			1,9	1		0,33	0,36				6,4		ł					4,86			0,01	3,6		1
13,5		4,82	700	0,90			0.4	1,04		2,13	1,56				5,6		3,56					4,67			0,07	3,9		1.35
70		150		00			30	180		40	30			T	200		40			160					150	30/4/1	0	150
Мясные биточки (котлеты,			т		«рурячок»	(OCEHb)	Свежий огурец	ЭТ ИЗ,	OB	XJre6	пшеничный	/ржаной				фругург	Кондитерские изделия			Суп молочный	с гречневой	крупой, с м/сл,	сахаром (каша	гречневая)	Чай с лимоном	Хлеб	C M/CJI,	10-00u- hnvkrh
															15.00 часов			2-й лень	H AVIE	8 uacon 30	минут	•						10.00 uacos

	~~~		321		394					419	251					227	000	677	12			15		100 100 100	416		s.
		101	2783	2	107,44		103	96		102	193,51					63,0		283,29				167,6			107		193
		16,71	70 6 27		26,96 10	-		19,93	-	9,07	11,81 19					0,30 63		3,18 28				9,61 10			15.82	1	17,1
		2,82	1574		1		0,49	0,54		4,88	9,72					4,60		27,13				14,17			3 19		4,55
		2,34	29.00	20,02	1,04		3,19	2,34		5,48	14,16					5,10		17.18				2,08			367	10.0	4,9
		250	210	710	200		50	40		200	100					1 mr		85				60			250	003	40
OEFI	ADEA								ПОЛДНИК					•	<b>3ABTPAK</b>												
		61	0 0 0 0	0,022	107,44		68,7	64,2	IIC	85	96,8				3A	63,0		267,93	59,5			146,3			60	60	162
		9,98		15,70	26,96		13,92	13,29		7,58	5,9					0,30		2,65	4,82			7,43			10 06	12,70	13,9
		1,69		11,55	1		0,33	0,36		4,08	4,86					4,60		22,16	3,70			12,09			CL C	2,12	3,6
		1,4		15,55	1,04		2,13	1,56		4,58	7,8					5,10		14,27	1,72			1,83			215	c1,c	3,9
		200	0.1	160	180		40	30		180	50					1mr		65	60			40			100	180	30/4/1 0
		Суп сомофен н й	картофсивным	I Ілов с мясом (курицы)	Компот из	сухофруктов	Хлеб	ШПЕНИЧНЫЙ /м.м.еной	ржания	Молоко кипячёное	Запеканка	творожная со сгушёным	MOJIOKOM			Яйцо вареное		Или Омлет натуральный	Салат из	консервированн	ой кукурузы (осень)	Салат из	свежих	помидоров и	oryphon (liero)	Какао на молоке	Хлеб с мастом стив.
		12.00 часов								15.00 часов				3-й лень		8 часов 30	минут										

											<u>.</u>					•	Т						
	420		87		292	21		400						100				101	414	1		63	294
																				•			
	90	100 C		134,75	421,20		35,88	116,19		103	96				182,00			177,0	91	193		102,5	201,2
	7,2			16,33	20,52		1,57	29,02		20,43	19,93				23,54			32,09	14,36	17,1		12,74	5,34
	4,5			5,28	22,81		3,07	r	1	0,49	0,54				6,51			4,07	2,41	4,55		4,91	14,63
	5,22			5,49	33,64		0,52	1,36		3,19	2,34			7,18				3,09	2,85	4,9		1,81	18.43
	200		250		220	60		200		50	40			250				250	200	40		250	160
		OBEA											полдник				<b>3ABTPAK</b>				OBEL		
	75	ō	3	107,8	357.16		23,92	87,14		68,7	64,2		ГОП		145,6		3AB	142	70	162		61,5	187,00
	6,0			13.06	17.10		1.04	21,76		13,92	13,29				18,84			24,08	10,63	13,9		7,64	3,29
	3,75			4.22	19 51		2.04	, 1		0,33	0,36				5,2			3,96	2,00	3,6		2,95	12,43
	4,35			4.39	28.44		0.34	1,02	-	2,13	1,56			5,74				2,32	2,34	3,9		1,09	15,51
	180		200		170	40		180		40	30			200				200	150	30/7		200	120
CEIDOM	Кефир		Суп	картофельный с бобовыми	Жаркое «По-	Салат из	белокачанной капусты	Кисель	фруктово- ягодный	Хлеб	шпеничный/	ржаной		Суп	вермишелевый молочный			Суп молочный рисовый	Кофейный напиток	Хлеб с м/сл,		Борщ из капусты свежей	Бефстроганов из отварного
	10.00 yacob		12.00 часов	J										15.00 часов		4-й день		8 часов 30 Минут				12.00 часов	

		330	18			15				100	+40						419	157	<u>, </u> , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			244	117	412	"	n	110	410		
		200,0				31.38				107 44	10/,44	100	cui	96			102	1010	421,0			321	11	41	193		00.1	ðU,1		
	:	32,55				6.96	2.62			1010	06,02	CF UC	20,43	19,93			9,07		/0/			22,6		10,20	17,1		10.0	18,9		
	1	5,28				0.05	20.60				1	010	0,49	0,54			4,88	0001	10,29			16,03	0000	0,02	4,55			1		
		5,67				0.74					1,04	0.0	5,19	2,34			5,48		12,2			21,89		0,12	4,9			دد,۱		
		200				60	3				200	0	50	40			200		120		K	110		200	40		001	180		
			2,9													ИК					<b>3ABTPAK</b>									UDEA
		159,0	62,118			20.07	77,07				107,44		68,7	64,2		полдник	85		372,0			276		29	162			80,1		
		24,48	5,1			1 KA	+,0,+				26,96		13,92	13,29			7,58		54,5			17.71	- 1617	7,10	13,9			18,9		
		4,86	4,25			0.020	000,0				1		0,33	0,36			4,08		12,5			15.17	11671	0,01	3,6			ı		
		4,27	1			010	0,49				1,04		2,13	1,56			4,58		9,96			1713	C1(1)	0,07	3,9			1,35		
		150	60			40	40				180		40	30			180		e0			65		150	30/4/1	0		150		
мяса со	сметанным соусом	Каша пшённая	Салат из	варёной свеклы	c Hechokom	(OCCHb)	Салат из	свежих	помидоров и	огурцов (лето)	Компот из	сухо/фруктов	Хлеб	пшеничный	/ржаной		Молоко	кипяченое	Булочка «Российская»			Вареники	ленивые	Чай с лимоном	Хлеб	с м/сл,	сыром	Cok	фруктовыи	
																	15.00 часов			5-й день		8 часов 30	минут					10.00 часов		12.00 часов

95	305	330	00	3			12	cl		394		Т				416							412	m		80
167	95	169.0	06001			35 88	20,22	50,34		107,44		103	96			107	228.2	~			-	 177,0	41	193		104
14,33	5,21	28.30	20,02			1 57	£ 10	61,0		26,96		20,43	19,93			15,82		36,80				30,57	10,20	17,1		10,93
8,40	5,73	4.20	o			3 07	10,0	3,65		1		0,49	0,54			3,19		7,07				4,07	0,02	4,55		5,06
8,60	5,67	439	10.1			0 52	20.00	c8,0		1,04		3,19	2,34			3,67		4,37				4,52	0,12	4,9		7,62
250	. 80	150	001	00			~	60		200		50	40			180	60	>				205	200	40		250
															полдник						<b>3ABTPAK</b>					-
100	62	136.0	0,001			72 07	76,07	37,56		107,44		68,7	64,2		)II	89	7987	1,011			3A	141,0	29	162	OBEA	62
8,60	4,21	AC 10	41,24			1 0.1	1,04	3,34		26,96		13,92	13,29			12,96		36,80				22,94	7,10	13,9		6,56
5,04	4,78	1 06	4,00				2,04	2,43		1		0,33	0,36			2,72		7,07				3,96	0,01	3,6		3,04
5,16	4,72	2 20	UC,C			100	0,34	0,77		1,04		2,13	1,56			3,15		4,37				3,40	0,07	3,9		0,97
200	60	100	120	40				40		180		40	30			150	60	8	3			155	150	30/4/1 0		200
Суп с рыбными консервами.	Мясные	фрикадельки	Каша ячневая	Салат из	солёных	огурцов с луком	(OCEHb)	Салат из	свежих огурцов (лето)	Компот из	сух/фруктов	Хлеб	пшеничный	/ржаной		Какао на	MOJIOKe	изделия				Каша манная	Чай с лимоном	Хлеб с м/сл,		Суп «Рассольник».
E. 12.																15.00 часов				6-й день		8 часов 30 Минут	•			12.00 часов

-24P	86	293	339	21	394				420				227	229	57		414		3
	101	218	138	55,68	107,44	103	96		90	134,4		-	63,0	283,29	167,6		91		193
		4,58	20,43	5,95		20,43	19,93		7,2	29,20			0,30 6	3,18 2	9,61		14,36		17,1
	2,82	14,26	4,8	3,05		0,49	0,54		4,5	1			4,60	27,13	14,17		2,41		4,55
	2,34	18,05	3,06	1,1	1,04	3,19	2,34		5,22	3,56			5,10	17.18	2,08		2,85		4,9
	250	160	150	60	200	50	40		200	40			1 mr	85	09		180		40
								полдник				<b>3ABTPAK</b>							
	61	189	92	37,12	107,44	68,7	64,2	IIO.	75	134,4		3A)	63,0	267,93	146,3		70		162
	9,98	3,96	13,62	3,96	26,96	13,92	13,29		6,0	29,20			0,30	2,65	7,43		10,63		13,9
	1,69	12,41	3,2	2,04	1	0,33	0,36		3,75	1			4,60	22,16	12,09		2,00		3.6
	1,4	15,42	2.04	0,74	1,04	2,13	1,56		4,35	3,56			5,10	14.27	1,83		2,34		3.9
	200	120	120	40	180	40	30		150	40			1mr	65	40		150		30/4/1
Или суп	картофельный с рисом без томата	Гуляш из	Makanohbi	Сапат из белокачанной капусты	Компот из сух/фруктов	Xne6	пшеничный /ржаной		Кефир (Филгипт)	Кондитерские излепия			Яйцо вареное	Или Омлет натупальный	Икра тоболисьва с	MacJIOM	растительным Кофейный	напиток с молоком	Хлеб
					-				15.00 часов		7 ži пош		8 часов 30 минут	- Cittan		× .			

																		•					 				
	418			51					550	42			15				400						110	417	/	245	
	80,1				84,75	158			200,0	31,38			94,8				116 10	10,17		103	96			102			421,20
	18,9 8(				6	19,9 1:				6,96 3			8,4				1 0000			20,43	19,93		-	9,07			20,52 4
	-					14,2 1		,	5,28	0,05			6.18	2162						0,49	0,54			4,88			22,81
	1,35				10	15,4			5,67	0,74			1.38	00.61			201	00,1		3,19	2,34			5,48			33,64
10	180			250		80			200	09			60	8			000	700		50	40		H	200		120	
		Land	UDEA									•											полдник				
	80,1			00 27	07,80	138			159,0	20,92			90 75	04,70				87,14		68,7	64,2			85			357,16
	18,9			C L	6,'9	17,4			24,48	4,64			5 0.6	00,0				21,76		13,92	13.29	<u>`</u>		7,58			17.10
	1			č	3,91	7,5			4,86	0,038			2 70	0/,0				r		0.33	0.36	6-		4,08			19.51
	1,35				1,40	13,5			4,27	0,49			0.01	0,81			*	1,02		2.13	1.56	2		4,58			28.44
0	150			200		70			150	40			. UV	40				180		40	30	2		180		70	
C M/CJI,	Cor	фруктовый		Ши из свежей	капусты с картофелем	Machbie	биточки	(котлеты, шницели)	Каша пшённая	Салат из	моркови с	изюмом с	M/pacT (oceHb)	Салат из	свежих огурцов	и помидор	(JIETO)	Кисель	фруктово-	Х пеб	ШПЕНИЧНЫЙ/	ржаной		Молоко	хилуснос	Сырники с	повидлом из
	10.00 часов			12.00 часов																			15.00 часов				

_	101	412	1		89	267	272		339	34		21		394			, ,	101	
	264	41	127,4	-	139	52,50	97,0		138	56,34		87,40	· · ·	107,44	103	96		264	
	31,78	10,20	67,68		15,44	3,18	6,79		20,43	5,19	-	9,02		26,96	20,43	19,93		31,78	
	10,28	0,02	6,64		5,18	1.01	3,26		4,8	3,65		5.08		ı	0,49	0,54		10,28	
	11,17	0,12	2,26		6,64	7.65	10,09		3,06	0,85		1.41		1,04	3,19	2,34		11,17	
	200	200	40/7		250	80	80		150	60		09		200	50	40		200	
3ABTPAK				OBEL													полдник		
3AJ	218	29	104,1		81	42,00	74,0		92	37,56			52,44	107,44	68,7	64,2	IIO	218	
	22,71	7.10		-	9,26	2,54	5,33		13,62	3,34			5,41	26,96	13,92	13,29		22,71	
	10,01	0.01			3,11	0,81	2,45		3,2	2,43			3,05		0,33	0,36		10,01	
	3,29	0.07	2,24		3,98	6,12	7,61		2,04	0,77			0,85	1,04	2,13	1,56		3,29	
	150	150	30/4		200	60	60		120	40		40		180	40	30		150	
	Каша пшеничная на	молоке Иай с сахаром	XJTEG C MACJIOM	CJIMB.	Суп с фонтельны ками	рримадельмани Рыба, запечёная с	морковью Или котлеты	рыбные побительские	Thope	салат из	варёной свеклы (осень)	Салат из	оелокачанной капусты (лето)	Компот из	XJIe6	пшеничный/ ржаной		Каша рисовая на молоке	
8-й день	8 часов 30 минут п				12.00 часов С													15.00 часов	9-й лень

														-		-				Т				
191	412	1		69	010	310		217	20			14			204	+60					419	470		
213,0	41	127,4		118,25		284					35,88		87,40		107 11	10/,44	103	70	о <u>у</u>		102	211,0		
29,27	10,20	67,68		14,53		33,84					1,57		9,02		1010	06,07	20,43	10.01	19,95		9,07	41,7		
8,77	0,02	6,64		5,1		8,18					3,07		5,08			1	0,49		0,54		4,88	1,58		
5,5	0,12	2,26		3,55		18,76					0,52		1,41			1,04	3.19		2,34		5,48	7,42		
210	200	40/7		250		180			60	) )		60				200	50	2	40		200	60		4
			ОБЕД																	<b>ПОЛДНИК</b>				<b>3ABTPAK</b>
169,0	29	104,1	ō	94,6		236,7					23,92				52,44	107,44	68.7		64,2	IOII	85	132,0		3AI
23,39	7,10	15,5		11,62		28,2					1.04	``		;	1	26,96	13 07	17,72	13,29		7,58	26,11		
6,85	0,01	4,17	-	4,08		6,81					2.04				3,05	1	0 33	cc,v	0,36		4,08	0,99		-
4,09	0,07	2,24		2,84		15,63					0.34			1	0,85	1,04	712	C1,2	1,56		4,58	4,64		
160	150	30/4		200		150			40	40		40				180	40	40	30		180	60		
Каша из смеси	круп Чай с лимоном	Хлеб с маслом	слив.	EopIII c	фасолью, картофелем	Пельмени	MACHLIC	orbaphble	(Kyucuu)	Салат из солёных	Oryphob c Jykom	Салат из	свежих	помидоров с	луком (лето)	Компот из	cyx/wpykrub	Хлео	пшеничный/ ржаной		Молоко кипацёное	Булочка «Домашняя»		
B 30	MMHYT T			12.00 часов																	15.00 часов		10-й день	

				Т				1.					-		Т		-		<u>Nord</u>	Т	_	•	-		7
	27 C T	412	-		12		-	88			304		354		100	394		Τ		_		419		7	
169,0		41	127,4		80,1					104,75			158			107,44		103	96			102		184	
28,30		10,20	67,68		18,9					17,14			18,98		+	26,96		20,43	19,93			9,07		16,38	
4,20		0,02	6,64		1					2,84			7,42			1		0,49	0,54			4,88		4,64	
4,39		0,12	2,26		1,35					2,69			3,98			1,04		3,19	2,34			5,48		2,94	
260		200	40/7		180			250			80		150			200	1	50	40			200		55	
							OBEL														полдник			•	
136,0		29	104,1		80,1					83.80	211.23	Ň	120 ·			107,44		68,7	64,2	•	0II	85		127	
21,24		7,10	15,5		18,9					13.71	6.09	`	14,38			26,96		13,92	13,29			7,58		11,34	
4,06		0,01	4,17		1					2.27	13.50	k	5,56			1		0,33	0,36			4,08		3,21	
3,30		0,07	2,24		1,35					2.15	15.62		3,13			1,04		2,13	1,56			4,58		2,03	
210		150	30/4		150			200			09	) )	100			180		40	30			180		55	
Каша ячневая	молочная	Чай с лимоном	Хлеб с маслом	слив.	Сок	фруктовый		Суп	картофельный с	макаронными изпециями	Мясные	тефтели	Капуста тушёная	или ленивые	голуоцы	Компот из	сух/фруктов	Хлеб	пшеничный/	ржаной		Молоко	кипяченое	Бутерброд с	джемом
8 часов 30 I					10.00 часов			12.00 часов	-													15.00 Hacob			

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582768

Владелец Яковлева Светлана Николаевна

Действителен С 28.03.2024 по 28.03.2025