

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова



Меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд на 23.09.2024 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп «Дружба»	150	4,65	7,74	24,30	174	134
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	Кофейный напиток	160	11,57	2,17	10,77	69	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,74	10,10	10,22	123,5	1
ИТОГО	-	350	17,96	20,01	45,29	367	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,70	52,70	399
	ИТОГО	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ОБЕД	Суп картофельный с кукурузой консерв.	150	4,92	3,42	12,24	98,30	78
	Плов из курицы	130	14,90	14,20	3,98	16,46	311
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,03	19,81	164,6	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	3,24	0,78	23,19	106	4
	ИТОГО	-	480	13,16	13,92	62,65	406
ПОЛДНИК	Йогурт	150	5,22	4,50	7,20	96	401
	Булочка с повидлом	50	1,95	2,56	20,50	132	05
ИТОГО	-	200	7,17	7,06	27,70	238	-
УЖИН	Суфле из отварной рыбы	120	14,17	0,87	9,81	143	268
	Кабачковая икра	30	3,24	1,05	23,85	46	49
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб	70	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	18,70	12,92	135,5	285	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	57,49	53,29	199,2	1513,27	-

Стоимость 179 руб. 42 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова



Меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд на 23.09.2024 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углево-ды		
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп «Дружба»	180	6,2	8,6	32,4	232	134
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	Кофейный напиток	180	12,85	2,41	14,36	91	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	21,49	25,15	61,08	496	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ИТОГО	-	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ОБЕД	Суп картофельный с кукурузой консерв.	180	5,90	4,10	14,70	118	78
	Плов из курицы	150	17,2	16,4	4,60	190	311
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,04	23,78	102	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
	ИТОГО	-	600	18,75	15,92	89,51	733
ПОЛДНИК	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	106	401
	Булочка с повидлом	50	3,23	4,1	34,16	187	05
ИТОГО	-	250	8,08	8,58	34,26	253	-
УЖИН	Суфле из отварной рыбы	120	15,74	7,97	10,90	158	268
	Кабачковая икра	80	4,54	1,45	32,0	56	49
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб	50	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	450	19,85	13,94	143,53	365	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	68,47	63,59	339,71	1892	-

Стоимость 180 руб. 89 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 24.09.2024 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	11,11	17,80	2,9	211	93
	Салат из кукурузы	30	0,82	1,77	2,30	40	19
	Какао с молоком	180	2,56	2,17	12,92	17	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	350	16,12	31,84	28,05	391,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	150	1,32	3,39	11,28	81	76
	Котлета мясная	50	7,99	6,06	8,26	119	282
	Гороховое пюре с маслом	110	39,2	2,96	15,90	144	211
	Компот из шиповника	150	0,12	0,05	20,10	82	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	4,54	1,09	32,46	149	4
	ИТОГО	-	480	53,17	12,46	88	575
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,7	4,05	8,4	87	401
	Печенье	50	3,11	1,89	20,92	112	467
	ИТОГО	-	220	7,81	5,94	29,32	199
УЖИН	Каша геркулесовая молочная	150	9,42	10,49	33,29	265	223
	Кисель из св. ягод	180	1,00	0,01	9,18	37	393
	Хлеб с сыром	50/12	2,61	3,28	6,97	68	2/4
ИТОГО	-	400	12,97	22,7	35,59	383	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	90,57	31,84	191,66	1629,30	-

Стоимость 181 руб 54 коп

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 24.09.2024 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	11,64	18,6	3,05	221	216
	Салат из кукурузы	60	1,44	3,09	4,02	70	19
	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	19	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	12,47	23,06	52,22	446	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	180	1,59	4,08	13,54	97	76
	Котлета мясная	70	9,32	7,07	9,64	139	282
	Гороховое пюре с маслом	130	46,3	3,50	18,80	170	211
	Компот из шиповника	180	0,15	0,07	24,15	98	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
	ИТОГО	-	600	65,69	19,51	103,2	708
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,22	4,50	7,56	97	401
	Печенье	50	3,88	2,36	26,15	141	467
	ИТОГО	-	250	9,10	13,52	33,71	238
УЖИН	Каша геркулесовая молочная	200	24,48	10,08	39,6	348	223
	Кисель из св. ягод	180	1,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб с сыром	50/19	3,54	4,45	9,46	92	2/7
ИТОГО	-	450	10,45	21,60	28,95	379	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	86,06	77,69	236,6	1843	-

Стоимость 184 руб 68 коп

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 25.09.2024 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	130	8,18	19,02	8,2	265	439/378
	Соус сметанный	20	1,8	1,17	10,90	13	35
	Кофейный напиток с молоком	180	0,06	0,02	9,46	38	397
	Бутерброд с маслом	15/5	3,48	4,43	0,0	54	1
ИТОГО	-	350	12,96	14,94	42,75	357	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Щи со сметаной	150	1,25	3,06	8,87	69	75
	Макаронник с курицей	130	15,54	10,17	28,89	233	292
	Напиток из чернослива	150	0,38	0,0	26,27	108	408
	Хлеб	20	3,63	0,88	25,97	119	4
ИТОГО	-	480	20,80	23,05	115,2	529	-
ПОЛДНИК	Кефир	150	5,60	6,40	7,20	112	401
	Булочка домашняя	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	200	14,65	15,56	33,04	286	-
УЖИН	Суп пшеничный молочный	150	11,81	5,98	8,18	119	180
	Чай с лимоном	180	1,08	0,01	10,15	37	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	70	0,06	0,02	9,46	38	02
ИТОГО	-	400	10,67	13,39	50,16	327	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	59,68	67,39	256,6	1710,9	-

Стоимость 180 руб. 76 коп.

УТВЕРЖДЕНО

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 25.09.2024 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	150	9,27	21,56	9,29	300	439/378
	Соус сметанный	30	1,12	1,28	1,88	23,2	35
	Кофейный напиток с молоком	200	12,85	2,41	14,36	91	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	29,38	17,05	62,73	523	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Щи со сметаной	180	1,66	4,08	11,83	92	75
	Макаронник с курицей	150	17,93	11,73	33,34	311	292
	Напиток из чернослива	180	0,43	0,0	29,19	120	408
	Хлеб	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	25,9	23,05	115,2	740	-
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,60	6,40	7,20	112	401
	Булочка домашняя	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	250	14,65	15,56	33,04	286	-
УЖИН	Суп пшеничный молочный	200	15,74	7,97	10,90	158	269
	Чай с лимоном	200	1,2	0,02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,06	0,02	9,46	38	02
ИТОГО	-	450	6,81	11,47	61,49	413	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	79,59	68,33	308,05	1962,9	-

Стоимость 183 руб. 27 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 26.09.2024 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белк	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Рыба, запеченная с овощами	150	4,70	5,20	16,10	125,9	331
	Какао с молоком	180	2,56	2,17	12,92	17	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	350	17,33	19,34	33,96	350	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ИТОГО	-	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ОБЕД	Суп с рисом на курином бульоне	150	2,82	2,37	11,91	77	80
	Сотте мясное	80	8,08	8,27	8,45	141	282
	Овощи отварные	90	2,59	4,06	17,29	116	321
	Компот из с/ф	150	0,51	0,21	15,56	66	398
	Хлеб	20	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	470	19,09	36,66	51,10	597	-
ПОЛДНИК	Варенец	150	5,22	4,5	7,2	96	401
	Пряник	50	4,87	6,13	24,32	144	117
ИТОГО	-	200	10,09	10,63	31,52	240	-
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	130	10,64	12,14	47,09	338	93
	Соус молочный	20	3,58	3,16	15,46	110	18
	Чай с молоком	180	0,15	0,07	24,15	117	71
	Хлеб	70	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	15,6	15,8	95,07	614	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1520	58,07	56,20	218,46	1627,20	-

Стоимость 181 руб. 37 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 26.09.2024 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белк	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Рыба, запеченная с овощами	180	7,18	6,51	23,54	182	331
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	119	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	22,38	25,73	42,50	450	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ИТОГО	-	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ОБЕД	Суп с рисом на курином бульоне	180	2,18	2,84	14,29	92	80
	Сотте мясное	100	9,43	9,65	9,86	164	282
	Овощи отварные	100	3,06	4,8	20,44	137	321
	Компот из с/ф	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	19,92	18,63	95,92	622,6	-
ПОЛДНИК	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	106	401
	Пряник	50	7,90	8,02	29,90	224	117
ИТОГО	-	250	8,99	7,13	39,51	259	-
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	160	10,64	12,14	47,09	338	93
	Соус молочный	40	3,58	3,16	15,46	110	18
	Чай с молоком	200	0,15	0,07	24,15	117	71
	Хлеб	50	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	450	15,6	15,8	95,07	614	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	59,27	58,33	238,9	1989	-

Стоимость 183 руб. 45 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 27.09.2024 г. (1-3лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	11,36	8,07	18,26	191	237
	Кофейный напиток с молоком	180	11,57	2,17	12,22	81,90	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	350	24,67	20,34	39,25	383,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Суп фасолевый	150	3,66	4,00	10,87	90	81
	Котлета, рубленая из птицы	50	8,08	8,27	8,45	141	282
	Картофельное пюре с маслом	110	7,28	5,19	33,73	208	317
	Компот из кураги	150	0,54	-	14,40	61	421
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	480	26,33	13,31	90,83	655	-
ПОЛДНИК	Снежок	150	5,22	4,5	7,2	96	401
	Булочка школьная	50	3,64	6,26	26,96	179	469
ИТОГО	-	200	8,86	10,76	34,16	275	-
УЖИН	Капуста тушеная	150	9,51	7,71	41,67	275	177
	Кисель из свежих ягод	180	0,11	0,01	8,10	29	393
	Хлеб пшеничный	70	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	10,85	8,15	58,14	353	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	71,31	53,20	237,83	1715,50	-

Стоимость 181 руб. 29 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 27.09.2024 г. (3-7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	15,14	10,76	24,34	254	237
	Кофейный напиток с молоком	180	12,85	2,41	14,36	91	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	31,11	29,05	53,04	519	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Суп фасолевый	180	4,39	4,21	13,05	107	81
	Котлета, рубленая из птицы	70	9,43	9,65	9,86	164	282
	Картофельное пюре с маслом	130	8,60	6,09	38,68	244	317
	Компот из кураги	180	0,54	0,0	14,40	61	421
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	25,29	8,03	80,11	542,5	-
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,80	5,00	8,20	106	401
	Булочка школьная	50	3,64	6,26	26,96	179	469
ИТОГО	-	250	14,65	15,56	33,04	285	-
УЖИН	Капуста тушеная	200	10,57	8,57	46,3	304	177
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	50	0,06	0,02	9,46	38	02
ИТОГО	-	450	10,75	8,61	65,96	383	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	77,19	57,05	249,4	1792	-

Стоимость 183 руб. 52 коп.