

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО



Заведующий
Е.Н. Нилова

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 13.01.2025 г. (1-3лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	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	Сок фруктовый	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ИТОГО	-	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ОБЕД	Суп гороховый с тушенкой	150	2,82	2,37	11,91	77	80
	Макаронник с маслом	150	8,12	5,75	36,53	230	313
	Компот из смеси сухофруктов	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	Суфле рыбное	150	11,36	8,07	18,26	191	237
	Чай с сахаром	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.

УТВЕРЖДЕНО



Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 13.01.2025 г. (3-7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	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	Сок фруктовый	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ИТОГО	-	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ОБЕД	Суп гороховый с тушенкой	180	2,18	2,84	14,29	92	80
	Макаронник с маслом	200	8,60	6,09	38,68	244	313
	Компот из смеси сухофруктов	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	Суфле рыбное	200	15,14	10,76	24,34	254	237
	Чай с сахаром	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 14.01.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп вермишелевый молочный	150	8,73	13,95	2,29	166	216
	Кофейный напиток с молоком	180	2,56	2,17	12,92	17	395
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	350	14,25	29,31	28,07	397,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Суп овощной	150	1,08	3,28	7,96	69	19
	Жаркое домашнему	130	6,57	4,69	11,91	222	302
	Компот из шиповника	150	0,45	0,0	26,17	102	408
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	3,02	0,73	21,64	99	4
ИТОГО	-	450	26,43	14,73	95,39	626	-
ПОЛДНИК	Варенец	150	5,22	4,50	7,20	96	401
	Пряник	50	3,29	2,13	31,51	159	458
ИТОГО	-	200	8,51	6,63	38,71	255	-
УЖИН	Пудинг творожный с изюмом	140	88,83	9,83	31,29	252	183
	Соус сметанный	20	3,58	3,16	15,46	110	23
	Чай с сахаром	180	6,87	6,12	11,37	12,78	400
	Хлеб с сыром	50/12	2,64	3,38	7,97	68	2/7
ИТОГО	-	402	15,18	16,42	77,02	538	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1500	64,87	67,09	252	1869,2	-

Стоимость _____ 178 руб 56 коп.

УТВЕРЖДЕНО

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 14.01.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп вермишелевый молочный	200	11,64	18,6	3,05	221	216
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,62	17,28	119	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	19,72	39,45	38,67	583	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Суп овощной	180	1,28	3,94	9,20	77	19
	Жаркое домашнему	180	9,09	6,50	16,49	308	302
	Компот из шиповника	180	0,45	0,0	26,17	102	408
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	35,16	21,45	116,6	783	-
ПОЛДНИК	Варенец	200	5,8	5,0	8,2	106	401
	Пряник	50	3,29	2,13	31,51	159	458
ИТОГО	-	250	9,09	7,13	39,71	265	-
УЖИН	Пудинг творожный с изюмом	160	9,42	10,49	33,29	265	183
	Соус сметанный	40	1,12	1,28	1,88	23,2	35
	Чай с сахаром	200	7,63	6,80	12,63	142	400
	Хлеб с сыром	40/17	3,54	4,45	9,46	92	2/7
ИТОГО	-	457	13,11	15,01	66,90	474	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1752	77,83	83,04	281	2184	-

Стоимость _____ 180 руб 92 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 15.01.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	11,41	7,35	17,66	182	237
	Какао с молоком	180	11,57	2,17	12,92	82	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	350	24,61	19,62	40,81	387,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Суп картофельный на курином бульоне	150	11,60	3,25	3,16	57	67
	Тефтели куриные	60	8,08	8,27	8,45	141	282
	Икра свекольная	110	2,59	4,06	17,29	116	321
	Компот из кураги	150	0,45	0,15	12,10	51	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	3,63	0,87	25,97	119	4
ИТОГО	-	480	27,64	41,04	64,49	465	-
ПОЛДНИК	Кефир	150	5,22	4,50	7,20	95	401
	Ватрушка с творогом	50	1,94	3,28	27,33	112	05
ИТОГО	-	200	7,16	7,78	34,53	207	-
УЖИН	Макаронник с маслом	150	8,12	5,75	36,53	230	313
	Чай с лимоном	180	6,87	6,12	11,37	12,78	400
	Хлеб пшеничный/ржаной	70	0,82	0,28	5,58	32,70	02
ИТОГО	-	400	16,63	13,91	55,78	338	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	76,64	82,83	211,06	1566,07	-

Стоимость 181 руб 46 коп.

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 15.01.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180	15,21	9,80	23,55	243	237
	Какао 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	22,27	29,06	56,91	557	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Суп картофельный на курином бульоне	180	13,92	3,90	3,79	68	67
	Тефтели куриные	70	9,43	9,65	9,86	164	282
	Икра свекольная	130	3,06	4,8	20,44	137	321
	Компот из кураги	180	0,54	0,18	14,40	61	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	33,63	21,16	83,82	615	-
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	5,0	8,0	106	401
	Ватрушка с творогом	50	3,23	4,10	34,16	187	05
ИТОГО	-	250	9,03	9,10	42,16	295	-
УЖИН	Макаронник с маслом	200	8,60	6,09	38,68	244	313
	Чай с лимоном	200	7,63	6,80	12,63	142	400
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	450	16,72	12,91	60,77	424	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1935	82,25	72,83	258,3	1957	-

Стоимость 183 руб 25 коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 16.01.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	22,35	8,28	3,50	148	249
	Кофейный напиток с молоком	180	2,56	2,17	12,92	82	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	12,35	1
ИТОГО	-	350	26,54	20,55	26,65	244	-
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 макаронными изделиями	150	2,82	2,37	11,91	77	80
	Гуляш из отварной курицы	25/25	14,60	5,53	4,89	128	277
	Гречка отварная с маслом	110	7,28	5,19	33,73	208	313
	Компот из с/ф	150	0,51	0,21	15,56	66	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	480	17,54	16	85,67	549	-
ПОЛДНИК	Варенец	150	5,22	4,50	7,20	95	401
	Печенье	50	2,11	2,4	16,66	97	474
ИТОГО	-	200	7,33	6,90	23,86	192	-
УЖИН	Картофель тушеный в молоке	150	6,46	5,86	21,19	164	23
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,06	14,11	57	129
	Хлеб с сыром	50/17	2,61	3,28	6,97	68	2/4
ИТОГО	-	400	14,09	15,49	86,11	752	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	66,20	58,94	234,99	1798,89	-

Стоимость _____ 180 руб _____ 64 коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд 16.01.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	29,8	11,04	4,67	197	249
	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	45,09	27,59	33,35	461	-
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 макаронными изделиями	180	2,18	2,84	14,29	92	80
	Гуляш из отварной курицы	35/35	19,61	7,73	5,89	168	277
	Гречка отварная с маслом	130	8,60	6,09	38,68	244	313
	Компот из с/ф	200	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	19,92	18,63	95,92	622,6	-
ПОЛДНИК	Варенец	200	5,8	5,0	8,0	106	401
	Печенье	50	2,11	2,4	16,66	97	474
ИТОГО	-	250	8,62	11,57	39,08	291	-
УЖИН	Картофель тушеный в молоке	200	7,18	6,51	23,54	182	23
	Кисель из свежих ягод	200	0,18	0,07	15,68	63	129
	Хлеб с сыром	40/20	3,54	4,45	9,46	92	2/4
ИТОГО	-	450	18,52	21,9	83,84	607	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	92,65	79,69	264,89	2038,65	-

Стоимость _____ 182 руб _____ 92 коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 17.01.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	130	10,64	12,14	47,10	340	172
	Соус молочный (на сгущ.молоке)	20	0,70	0,01	10,30	64	15
	Какао с молоком	180	11,57	2,17	12,92	82	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	12,35	1
ИТОГО	-	350	1,56	20,71	43,44	412,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	1,53	3,75	10,58	98,28	58
	Шницель куриный	50	13,19	0,15	16,20	167	276
	Отварные макароны с маслом	110	12,60	12,02	3,37	139	311
	Компот из изюма	150	8,81	0,76	1,28	47	126
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	480	40,67	17,77	63,89	602	-
ПОЛДНИК	Снежок	150	5,04	5,766	6,48	101	401
	Бутерброд с повидлом	50	1,94	3,70	15,50	104	4
ИТОГО	-	200	6,98	9,46	21,90	205	-
УЖИН	Капуста тушеная	150	11,41	7,35	17,66	182	240
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,06	14,11	57	129
	Хлеб	70	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	7,85	6,35	43,67	270	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	87,09	71,56	197	1863	-

Стоимость 181 руб. коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд 17.01.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	160	11,35	12,95	50,23	363	172
	Соус молочный (на сгущ.молоке)	40	7,63	6,80	12,63	142	400
	Какао с молоком	180	4,20	3,62	17,28	119	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	22,49	27,56	33,12	600	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Борщ со сметаной	180	1,53	3,75	10,58	98,28	58
	Шницель куриный	70	15,39	0,18	18,90	195	276
	Отварные макароны с маслом	130	17,2	16,4	4,60	190	311
	Компот из изюма	180	10,57	0,91	1,54	57	126
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	41,36	21,43	83,37	683,0	-
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,60	6,40	7,20	112	401
	Бутерброд с повидлом	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	250	14,65	15,56	33,04	286	-
УЖИН	Капуста тушеная	200	15,21	9,80	23,55	243	240
	Кисель из свежих ягод	200	0,18	0,07	15,68	63	129
	Хлеб	50	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	450	8,59	7,01	47,59	294	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	87,09	71,56	197	1863	-

Стоимость 183 руб. 29 коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 20.01.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность					№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводь	Энергет. ценность	№ рецепт.	
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	
	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

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 20.01.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность					№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводь	Энергет. ценность	№ рецепт.	
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	
	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.