

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова  
№ 97-  
г. Самара

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд на 17.12.2024 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
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

Меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд на 17.12.2024 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
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 181 184 руб 68 коп

Старшая медсестра  
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий  
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд на 18.12.2024 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>350</b>	<b>12,96</b>	<b>14,94</b>	<b>42,75</b>	<b>357</b>	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
<b>ИТОГО</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>480</b>	<b>20,80</b>	<b>23,05</b>	<b>115,2</b>	<b>529</b>	-
ПОЛДНИК	Кефир	150	5,60	6,40	7,20	112	401
	Булочка домашняя	50	3,24	6,16	25,84	174	4
<b>ИТОГО</b>	-	<b>200</b>	<b>14,65</b>	<b>15,56</b>	<b>33,04</b>	<b>286</b>	-
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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>400</b>	<b>10,67</b>	<b>13,39</b>	<b>50,16</b>	<b>327</b>	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>1530</b>	<b>59,68</b>	<b>67,39</b>	<b>256,6</b>	<b>1710,9</b>	-

Стоимость 180 руб. 76 коп.

Старшая медсестра  
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий  
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд на 18.12.2024 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>400</b>	<b>29,38</b>	<b>17,05</b>	<b>62,73</b>	<b>523</b>	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
<b>ИТОГО</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>600</b>	<b>25,9</b>	<b>23,05</b>	<b>115,2</b>	<b>740</b>	-
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,60	6,40	7,20	112	401
	Булочка домашняя	50	3,24	6,16	25,84	174	4
<b>ИТОГО</b>	-	<b>250</b>	<b>14,65</b>	<b>15,56</b>	<b>33,04</b>	<b>286</b>	-
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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>450</b>	<b>6,81</b>	<b>11,47</b>	<b>61,49</b>	<b>413</b>	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>1800</b>	<b>79,59</b>	<b>68,33</b>	<b>308,05</b>	<b>1962,9</b>	-

Стоимость 183 руб. 27 коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Н.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд на 19.12.2024 г. (1-3лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная 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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>350</b>	<b>17,33</b>	<b>19,34</b>	<b>33,96</b>	<b>350</b>	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
<b>ИТОГО</b>	-	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>0,90</b>	<b>368</b>
ОБЕД	Суп с рисом на мясном бульоне	150	2,82	2,37	11,91	77	80
	Соте 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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>470</b>	<b>19,09</b>	<b>36,66</b>	<b>51,10</b>	<b>597</b>	-
ПОЛДНИК	Варенец	150	5,22	4,5	7,2	96	401
	Пряник	50	4,87	6,13	24,32	144	117
<b>ИТОГО</b>	-	<b>200</b>	<b>10,09</b>	<b>10,63</b>	<b>31,52</b>	<b>240</b>	-
УЖИН	Бигус	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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>400</b>	<b>15,6</b>	<b>15,8</b>	<b>95,07</b>	<b>614</b>	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>1520</b>	<b>58,07</b>	<b>56,20</b>	<b>218,46</b>	<b>1627,20</b>	-

Стоимость 181 руб. 37 коп.

УТВЕРЖДЕНО

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

Заведующий

Н.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд на 19.12.2024 г. (3-7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная 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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>400</b>	<b>22,38</b>	<b>25,73</b>	<b>42,50</b>	<b>450</b>	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
<b>ИТОГО</b>	-	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>0,90</b>	<b>368</b>
ОБЕД	Суп с рисом на мясном бульоне	180	2,18	2,84	14,29	92	80
	Соте 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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>600</b>	<b>19,92</b>	<b>18,63</b>	<b>95,92</b>	<b>622,6</b>	-
ПОЛДНИК	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	106	401
	Пряник	50	7,90	8,02	29,90	224	117
<b>ИТОГО</b>	-	<b>250</b>	<b>8,99</b>	<b>7,13</b>	<b>39,51</b>	<b>259</b>	-
УЖИН	Бигус	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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>450</b>	<b>15,6</b>	<b>15,8</b>	<b>95,07</b>	<b>614</b>	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>1800</b>	<b>59,27</b>	<b>58,33</b>	<b>238,9</b>	<b>1989</b>	-

Стоимость 183 руб. 45 коп.

Старшая медсестра  
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий  
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд на 20.12.2024 г. (1-3лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	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
	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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>350</b>	<b>24,67</b>	<b>20,34</b>	<b>39,25</b>	<b>383,5</b>	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
<b>ИТОГО</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>480</b>	<b>26,33</b>	<b>13,31</b>	<b>90,83</b>	<b>655</b>	-
ПОЛДНИК	Снежок	150	5,22	4,5	7,2	96	401
	Булочка школьная	50	3,64	6,26	26,96	179	469
<b>ИТОГО</b>	-	<b>200</b>	<b>8,86</b>	<b>10,76</b>	<b>34,16</b>	<b>275</b>	-
УЖИН	Каша кукурузная молочная	150	9,51	7,71	41,67	275	177
	Кисель из свежих ягод	180	0,11	0,01	8,10	29	393
	Хлеб пшенич	70	1,23	0,43	8,37	49	02
<b>ИТОГО</b>	-	<b>400</b>	<b>10,85</b>	<b>8,15</b>	<b>58,14</b>	<b>353</b>	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>1530</b>	<b>71,31</b>	<b>53,20</b>	<b>237,83</b>	<b>1715,50</b>	-

Стоимость 181 руб. 29 коп.

Старшая медсестра  
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий  
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд на 20.12.2024 г. (3-7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	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
	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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>400</b>	<b>31,11</b>	<b>29,05</b>	<b>53,04</b>	<b>519</b>	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
<b>ИТОГО</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	-	<b>600</b>	<b>25,29</b>	<b>8,03</b>	<b>80,11</b>	<b>542,5</b>	-
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,80	5,00	8,20	106	401
	Булочка школьная	50	3,64	6,26	26,96	179	469
<b>ИТОГО</b>	-	<b>250</b>	<b>14,65</b>	<b>15,56</b>	<b>33,04</b>	<b>285</b>	-
УЖИН	Каша кукурузная молочная	200	10,57	8,57	46,3	304	177
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшенич	50	0,06	0,02	9,46	38	02
<b>ИТОГО</b>	-	<b>450</b>	<b>10,75</b>	<b>8,61</b>	<b>65,96</b>	<b>383</b>	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>1800</b>	<b>77,19</b>	<b>57,05</b>	<b>249,4</b>	<b>1792</b>	-

Стоимость 183 руб. 52 коп.

Старшая медсестра  
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд на 23.12.2024 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,14	4,44	22,22	145,5	179
	Какао с молоком	160	11,57	2,17	12,22	81,90	397
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
<b>ИТОГО</b>	-	<b>350</b>	<b>17,34</b>	<b>16,71</b>	<b>45,37</b>	<b>350,9</b>	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,70	52,70	399
<b>ИТОГО</b>	-	<b>100</b>	<b>0,50</b>	-	<b>12,70</b>	<b>52,70</b>	<b>399</b>
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,48	3,98	10,43	113	82
	Суфле из отварных кур с рисом	130	14,90	14,20	3,98	16,46	311
	Компот из изюма	150	0,38	0,03	19,81	164,6	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	3,24	0,78	23,19	106	4
<b>ИТОГО</b>	-	<b>450</b>	<b>23,44</b>	<b>18,43</b>	<b>59,22</b>	<b>30,57</b>	-
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	150	5,22	4,50	7,20	95	401
	Булочка ванильная	50	1,94	3,70	15,50	104	4
<b>ИТОГО</b>	-	<b>200</b>	<b>7,16</b>	<b>8,20</b>	<b>22,70</b>	<b>114</b>	-
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	33,29	4,76	179	84	248
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,51	34	392
	Хлеб пшеничный/ржаной	70	1,23	0,43	8,37	49	02
<b>ИТОГО</b>	-	<b>400</b>	<b>43,23</b>	<b>5,98</b>	<b>197</b>	<b>216</b>	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>1500</b>	<b>92,04</b>	<b>49,32</b>	<b>247</b>	<b>1052</b>	-

Стоимость 181 руб. 59 коп

Старшая медсестра  
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд на 23.12.2024 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	5,52	5,92	29,63	194	179
	Какао с молоком	180	12,85	2,41	14,36	91	397
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
<b>ИТОГО</b>	-	<b>400</b>	<b>12,16</b>	<b>23,68</b>	<b>61,23</b>	<b>486</b>	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,70	52,70	399
<b>ИТОГО</b>	-	<b>100</b>	<b>0,50</b>	-	<b>12,70</b>	<b>52,70</b>	<b>399</b>
ОБЕД	Суп гороховый	180	4,18	4,78	13,9	136	82
	Суфле из отварных кур с рисом	150	17,2	16,4	4,60	190	311
	Компот из изюма	180	0,45	0,04	23,78	102	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
<b>ИТОГО</b>	-	<b>600</b>	<b>28,79</b>	<b>25,17</b>	<b>78,74</b>	<b>673</b>	-
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	200	5,8	5,0	8,0	106	401
	Булочка ванильная	50	3,24	6,16	25,84	174	4
<b>ИТОГО</b>	-	<b>250</b>	<b>9,04</b>	<b>11,16</b>	<b>33,84</b>	<b>280</b>	-
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	38,42	5,49	207	97	248
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	1,23	0,43	8,37	49	02
<b>ИТОГО</b>	-	<b>450</b>	<b>50,28</b>	<b>8,85</b>	<b>226,9</b>	<b>241</b>	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>1800</b>	<b>100,7</b>	<b>68,86</b>	<b>419,2</b>	<b>1752</b>	-

Стоимость 183 руб. 73 коп