

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий



10.03. 2025 г

*Сидя*

1 день

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эв. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эв. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>											
227	Яйца вареные	40	5,0	4,5	0,3	61,3	40	5,00	4,50	0,30	61,30
354	Капуста тушеная	130	3,1	4,5	13,1	107,9	120	2,90	4,20	12,40	99,90
3	бутерброд с сыром	30/5/10	4,4	7,7	15,5	149,1	20/5/10	3,6	7,4	10,1	122,9
411	Чай с сахаром	180/8	0,0	0,0	9,8	39,2	150/7	0	0	6,8	27,1
	итого	405	12,5	16,7	38,7	357,5	352	11,5	16,1	29,6	311,7
<b>10:00</b>											
418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
	Итого	100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
<b>Обед</b>											
134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	50	1,1	2,7	5,1	53,5	40	0,80	2,20	4,00	42,80
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,6	2,1	13,8	84,3	150	2,2	1,7	11,5	70,2
	птица отварная	70	15,1	13,0	0,2	177,7	50	10,80	9,20	0,10	126,90
321	Пюре картофельное с маслом сливочным	130/3	2,7	3,3	18,5	114,8	120/3	2,50	3,20	17,10	107,80
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,5	0,1	10	47,4
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,30	0,20	8,50	40,80
397	кисель из сухофруктов	180	0,0	0,0	26,4	105,5	150	0,00	0,00	22,00	87,90
	Итого	673	25,8	21,6	91,8	668,0	553	19,10	16,60	73,20	523,80
<b>Подник</b>											
474	Булочка Российская	70	5,1	5,9	41,5	239,0	50	3,7	4,2	29,7	170,8
397	Какао с молоком	180	2,8	2,4	13,6	87,7	150	2,3	2	11,3	73,1
	Итого	250	7,9	8,3	55,1	326,7	200	6,00	6,20	41,00	243,90

Индивидуальный предприниматель

А.М. Петросян



СОГЛАСОВАНО

Заведующий

*Росен*



Меню 11.03 2025г

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>											
199	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	3,4	5,9	16,5	133,4	150/3	2,9	5,0	13,7	111,6
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	1,6	6,4	10,9	107,4	20/5	1,2	4,6	7,8	76,7
413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	12,9	82,0	150	2,1	1,8	10,8	68,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>7,5</b>	<b>14,5</b>	<b>40,3</b>	<b>322,8</b>	<b>328</b>	<b>6,2</b>	<b>11,4</b>	<b>32,3</b>	<b>256,6</b>
<b>II Завтрак</b>											
	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	95	0,4	0,4	9,0	43,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,0</b>	<b>43,3</b>
<b>Обед</b>											
	ОВОЩИ СОЛЕННЫЙ ( )	50	0,9	0,0	1,5	11,2	40	0,7	0,0	1,2	8,9
63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1,4	4,0	9,0	80,1	150/3	1,2	3,4	7,5	67,8
303	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70	9,1	9,4	8,5	154,3	50	6,5	6,7	6,0	110,1
179	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	7,3	4,3	33,2	200,7	120/3	6,8	4,2	30,7	187,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,0	82,0	150	0,1	0,1	16,7	68,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>676</b>	<b>23,1</b>	<b>18,3</b>	<b>100,0</b>	<b>660,5</b>	<b>556</b>	<b>18,1</b>	<b>14,7</b>	<b>80,6</b>	<b>530,6</b>
<b>Полдник</b>											
219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	70/10	13,3	11,0	14,3	216,8	50/20	9,7	7,8	10,4	154,4
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>270</b>	<b>13,3</b>	<b>11,0</b>	<b>24,0</b>	<b>255,5</b>	<b>212</b>	<b>9,7</b>	<b>7,8</b>	<b>17,2</b>	<b>181,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>44,3</b>	<b>44,2</b>	<b>173,8</b>	<b>1 284,4</b>		<b>34,4</b>	<b>34,3</b>	<b>139,7</b>	<b>1 012,0</b>

Индивидуальный предприниматель

Петросян А.М.



СОГЛАСОВАНО

Сессия



Меню 1203 2025 г

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводья, г	
<b>Завтрак</b>											
189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180/3	6,4	5,4	31,2	199,8	150/3	5,3	4,9	26,1	170,5
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	5	0,1	4,2	0,1	37,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>408</b>	<b>8,8</b>	<b>9,8</b>	<b>56,1</b>	<b>347,0</b>	<b>335</b>	<b>6,9</b>	<b>9,2</b>	<b>43,0</b>	<b>282,5</b>
<b>II Завтрак</b>											
399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>
<b>Обед</b>											
	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	7,0	40	0,4	0,0	1,0	5,6
100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,8	2,0	14,4	86,9	150	2,3	1,7	12,0	72,4
305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,4	11,9	11,5	198,9	50	8,2	8,5	8,2	141,9
199	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	14,4	3,4	30,0	208,3	120/3	13,3	3,3	27,8	194,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	21,3	88,3	150	0,1	0,0	17,8	73,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>673</b>	<b>33,6</b>	<b>17,8</b>	<b>106,2</b>	<b>721,6</b>	<b>553</b>	<b>27,1</b>	<b>13,8</b>	<b>85,3</b>	<b>576,0</b>
<b>Полдник</b>											
451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	70	3,6	1,8	21,0	114,0	50	2,5	1,3	15,0	81,4
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,2	83,6	150	2,2	1,8	10,9	69,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>4,0</b>	<b>34,2</b>	<b>197,6</b>	<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,1</b>	<b>25,9</b>	<b>151,0</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>49,2</b>	<b>31,7</b>	<b>206,3</b>	<b>1 307,9</b>		<b>39,2</b>	<b>26,2</b>	<b>164,0</b>	<b>1 051,2</b>

Индивидуальный предприниматель

Петросян А.М.



Меню 1303 2025 г

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий  
МКДОУ Д/С №

*Петря*

МКДОУ Д/С №21  
«ДЮИМОВОЧКА»



№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>День 4</b>											
<b>Завтрак</b>											
211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180/3/3	9,5	9,4	41,0	287,9	120/3/3	6,4	7,9	27,8	209,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>11,8</b>	<b>9,6</b>	<b>65,8</b>	<b>397,6</b>	<b>303</b>	<b>7,9</b>	<b>8,0</b>	<b>44,6</b>	<b>283,6</b>
<b>II Завтрак</b>											
399	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,5	0,5	11,4	54,5	95	0,4	0,4	10,8	51,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,4</b>	<b>54,5</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,7</b>
<b>Обед</b>											
348	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,3	1,4	3,3	31,1	40	1,0	1,1	2,6	24,8
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,6	3,2	13,4	101,5	150	3,8	2,7	11,2	84,6
265	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,6	3,8	7,1	100,9	50	6,8	2,7	5,1	72,0
321	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130/3	2,7	3,3	18,5	114,8	120/3	2,5	3,2	17,1	107,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
402	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	150	0,5	0,1	23,8	98,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>673</b>	<b>23,0</b>	<b>12,3</b>	<b>98,6</b>	<b>598,4</b>	<b>553</b>	<b>17,4</b>	<b>10,1</b>	<b>78,3</b>	<b>475,7</b>
<b>Полдник</b>											
444	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	70/5	5,3	8,5	31,6	224,2	70/5	5,3	8,5	31,6	224,2
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>5,3</b>	<b>8,5</b>	<b>41,3</b>	<b>262,9</b>	<b>232</b>	<b>5,3</b>	<b>8,5</b>	<b>38,4</b>	<b>251,3</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>30,9</b>	<b>217,1</b>	<b>1 313,4</b>				<b>172,1</b>	<b>1 062,3</b>

Индивидуальный предприниматель

А.М. Петросян



СОГЛАСОВАНО  
ЗАВЕДУЮЩИЙ М/ДОУ №21  
Д/ДШИ "ВОЗРОЖДЕНИЕ"



Меню 1403 2025 г

День 5

№ рецепта	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>											
190	КАША "ДРУЖБА"	180/3	5,4	6,0	24,1	173,0	150/3	4,6	9,0	20,2	180,8
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,2	8,4	14,1	171,1	20/5	1,6	4,2	10,1	84,8
433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,3	120,6	150	2,8	2,4	13,6	87,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>403</b>	<b>10,2</b>	<b>16,7</b>	<b>60,5</b>	<b>434,7</b>	<b>328</b>	<b>9,0</b>	<b>15,6</b>	<b>43,9</b>	<b>353,3</b>
<b>II Завтрак</b>											
418	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>
<b>Обед</b>											
	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	40	0,3	0,0	0,7	5,2
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1,3	4,1	6,2	68,5	150/3	1,1	3,5	5,2	58,2
312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	17,4	23,3	1,9	287,0	50/20	13,5	18,1	1,3	224,7
331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,7	3,0	30,2	166,4	120/3	4,4	2,9	27,9	155,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	10,3	43,3	150	0,1	0,1	8,6	36,2
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>706</b>	<b>28,2</b>	<b>31,1</b>	<b>77,3</b>	<b>703,9</b>	<b>576</b>	<b>22,2</b>	<b>24,9</b>	<b>62,2</b>	<b>565,0</b>
<b>Полдник</b>											
	ПРЯНИКИ	70	4,1	3,3	52,5	256,2	50	3,0	2,4	37,5	183,0
435	КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5,4	0,2	7,2	55,8	150	4,5	0,2	6,0	46,5
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>3,5</b>	<b>59,7</b>	<b>312,0</b>	<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>2,6</b>	<b>43,5</b>	<b>229,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>48,4</b>	<b>51,4</b>	<b>207,3</b>	<b>1 492,3</b>		<b>38,5</b>	<b>39,1</b>	<b>164,3</b>	<b>1 169,4</b>

Индивидуальный предприниматель

А.М. Петросян



Меню 1103 2025г



День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак											
229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,6	19,1	2,2	227,0	105	10,1	16,7	1,9	198,6
к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,5	0,1	3,2	19,4	50	1,5	0,1	3,2	19,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
412	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,0	0,0	9,8	40,1	150/7/3	0,0	0,0	6,9	28,1
Итого за прием пищи:		397	15,4	19,4	30,3	357,5	335	13,1	16,9	22,0	293,5
II Завтрак											
	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	95	0,4	0,4	9,0	43,3
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,5	45,6	95	0,4	0,4	9,0	43,3
Обед											
354	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,1	4,1	5,1	65,1	40	1,7	3,2	4,0	52,0
82	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	2,6	3,6	10,8	88,2	150/3	2,2	3,1	9,1	74,6
321	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	130	15,5	11,9	24,0	264,9	120	14,3	11,0	22,2	244,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИТИОВНИКА	180	0,6	0,2	16,6	82,1	150	0,5	0,2	13,8	68,4
Итого за прием пищи:		603	25,1	20,3	84,3	632,5	503	21,5	17,8	67,6	528,0
Полдник											
473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,0	4,2	38,1	212,7	50	3,6	3,6	27,2	152,0
419	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7	150	4,6	4,6	7,6	84,8
Индивиду	Итого за прием пищи:	250	10,5	9,0	47,2	314,4	200	8,2	8,2	34,8	236,8
Всего за день:			51,4	49,1	171,3	1350,0		43,2	43,2	133,4	1101,6



Меню 18.03 2025г

СОГЛАСОВАНО  
ЗАВЕДУЮЩИЙ М/ДОУ д/с №



День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>											
112	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	4,1	3,5	15,6	111,6	150	3,4	2,9	13,0	93,0
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	5	0,1	4,2	0,1	37,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	180/8	0,0	0,0	6,8	27,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,5</b>	<b>7,9</b>	<b>40,5</b>	<b>258,8</b>	<b>363</b>	<b>5,0</b>	<b>7,2</b>	<b>29,9</b>	<b>205,0</b>
<b>II Завтрак</b>											
399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>
<b>Обед</b>											
346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,3	1,4	3,3	31,1	40	1,0	1,1	2,6	24,8
98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	180	2,7	2,0	14,1	85,7	150	2,2	1,7	11,8	71,4
247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70/30	6,9	3,8	2,6	72,2	50/20	4,9	2,7	1,8	51,6
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	2,7	3,3	18,5	114,9	120/3	2,5	3,2	17,1	107,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	150	0,5	0,1	23,8	98,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>703</b>	<b>18,4</b>	<b>11,1</b>	<b>94,8</b>	<b>554,0</b>	<b>573</b>	<b>13,9</b>	<b>9,1</b>	<b>75,6</b>	<b>442,2</b>
<b>Подник</b>											
483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	70	4,1	7,8	42,6	259,7	50	2,9	5,6	30,5	185,7
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,1</b>	<b>7,8</b>	<b>52,3</b>	<b>298,4</b>	<b>207</b>	<b>2,9</b>	<b>5,6</b>	<b>37,3</b>	<b>212,8</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>29,5</b>	<b>26,9</b>	<b>197,4</b>	<b>1 152,9</b>		<b>22,3</b>	<b>22,0</b>	<b>152,6</b>	<b>901,7</b>



Меню 19.03 2025 г

СОГЛАСОВАНО  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МКДОУ д/с №21



День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>											
184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180/3	7,0	6,8	28,7	204,0	150/3	5,8	6,1	23,9	174,0
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,1	7,0	12,9	131,4	20/5/10	3,7	6,9	10,1	117,9
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	12,9	82,0	150	2,1	1,8	10,8	68,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>408</b>	<b>13,6</b>	<b>16,0</b>	<b>54,5</b>	<b>417,4</b>	<b>338</b>	<b>11,6</b>	<b>14,8</b>	<b>44,8</b>	<b>360,2</b>
<b>II Завтрак</b>											
370	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	95	0,4	0,4	9,0	43,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,0</b>	<b>43,3</b>
<b>Обед</b>											
	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ( )	50	0,4	0,1	0,9	6,5	40	0,3	0,0	0,7	5,2
63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1,5	4,0	9,4	82,0	150/3	1,3	3,4	7,9	69,3
299	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/20	10,7	11,9	11,6	198,4	50/20	8,4	9,4	9,4	158,2
179	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	7,3	4,3	33,3	201,0	120/3	6,8	4,2	30,8	187,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
397	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	26,4	105,5	150	0,0	0,0	22,0	87,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>696</b>	<b>24,2</b>	<b>20,8</b>	<b>109,4</b>	<b>725,6</b>	<b>576</b>	<b>19,6</b>	<b>17,3</b>	<b>89,3</b>	<b>596,4</b>
<b>Полдник</b>											
219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	70/10	13,3	11,0	14,3	216,8	50/5	2,3	2,0	11,3	73,1
416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	13,6	87,7	150	9,7	7,8	10,4	154,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>16,1</b>	<b>13,4</b>	<b>27,9</b>	<b>304,5</b>	<b>205</b>	<b>12,0</b>	<b>9,8</b>	<b>21,7</b>	<b>227,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>50,6</b>	<b>201,3</b>	<b>1 493,1</b>		<b>43,6</b>	<b>42,3</b>	<b>164,8</b>	<b>1 227,4</b>





Меню 20.03 2025 г

ЗАВЕДУЮЩИЙ МСДОУ д/с №

*Сосова*



День 9

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>											
182	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	6,2	4,9	31,9	195,6	150/3	5,2	4,4	26,7	166,9
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,2	8,4	14,1	141,1	20/5	1,6	4,2	10,1	84,8
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	10,0	41,7	150/7/3	0,1	0,0	7,0	28,8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>420</b>	<b>8,5</b>	<b>13,3</b>	<b>56,0</b>	<b>378,4</b>	<b>338</b>	<b>6,9</b>	<b>8,6</b>	<b>43,8</b>	<b>280,5</b>
<b>II Завтрак</b>											
418	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>
<b>Обед</b>											
134	СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	50	1,0	2,8	5,0	43,4	40	0,8	2,3	4,0	43,2
105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,7	3,6	15,8	106,6	150	2,3	3,0	13,2	89,1
309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	70/130	14,7	17,1	18,3	324,1	50/120	13,2	15,3	16,4	257,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,2	47,4	150	0,1	0,1	9,3	39,6
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>670</b>	<b>22,8</b>	<b>24,1</b>	<b>78,1</b>	<b>653,7</b>	<b>550</b>	<b>19,4</b>	<b>21,0</b>	<b>61,4</b>	<b>517,4</b>
<b>Полдник</b>											
460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,5	9,7	39,9	268,6	70	5,5	9,7	39,9	268,6
431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,0	0,0	9,8	40,1	150/7/3	0,0	0,0	6,9	28,2
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>267</b>	<b>5,5</b>	<b>9,7</b>	<b>49,7</b>	<b>308,7</b>	<b>230</b>	<b>5,5</b>	<b>9,7</b>	<b>46,8</b>	<b>296,8</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>37,3</b>	<b>47,2</b>	<b>193,6</b>	<b>1 356,1</b>	<b>32,1</b>	<b>39,4</b>	<b>161,8</b>	<b>1 136,4</b>	





Меню 2103 2025 г

День 10

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>											
182	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	8,0	5,9	31,0	209,8	150/3	6,7	5,4	25,9	178,8
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	5	0,1	4,2	0,1	37,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	150/8	0,0	0,0	6,8	27,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>408</b>	<b>10,4</b>	<b>10,3</b>	<b>55,9</b>	<b>357,0</b>	<b>336</b>	<b>8,3</b>	<b>9,7</b>	<b>42,8</b>	<b>290,8</b>
<b>II Завтрак</b>											
	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>											
	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	7,0	40	0,4	0,0	1,0	5,6
77	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1,4	4,1	6,6	70,9	150/3	1,2	3,5	5,6	60,2
299	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,5	12,1	11,6	197,8	50	8,3	9,6	9,3	157,3
179	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	5,6	3,0	32,8	180,7	130/3	5,6	3,0	32,8	180,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	150	0,5	0,1	23,8	98,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>696</b>	<b>22,9</b>	<b>19,8</b>	<b>108,5</b>	<b>706,5</b>	<b>566</b>	<b>18,8</b>	<b>16,5</b>	<b>91,0</b>	<b>590,3</b>
<b>Полдник</b>											
444	ОЛАДЬИ С повидлом	70/5	5,3	8,5	31,6	224,2	70/5	5,3	8,5	31,6	224,2
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>265</b>	<b>5,3</b>	<b>8,5</b>	<b>41,3</b>	<b>262,9</b>	<b>232</b>	<b>5,3</b>	<b>8,5</b>	<b>38,4</b>	<b>251,3</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>39,0</b>	<b>39,0</b>	<b>215,5</b>	<b>1 373,4</b>	<b>32,8</b>	<b>35,1</b>	<b>182,0</b>	<b>1 179,4</b>	

