

понедельник 03.03.2025 меню с 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	каша геркулесовая на сгущенном молоке	200/5	3,79	5,48	23,97	232	№185 стр.195
	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,8	1,84	18,7	96	№396 стр.313
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№1 стр.95
итого за завтрак		440	9,04	14,87	57,29	464	
2-й завтрак	фрукты свежие	100	0,4	0	10	40,3	№ 368 стр. 300
итого за 2-й завтрак		100	0,4	0	10	40,3	
ОБЕД	суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,4	73,2	№80 стр.132
	тефтели мясные из говядины	80	11,1	12,5	14,6	216	№287 стр.259

	макароны с маслом	155	7,9	5,16	35,4	220	№166 тр.182
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		680	24,48	20,45	106,1	712,7	
ПОЛДНИК	омлет натуральный	110	7,52	13,46	1,51	157	№215 стр.219
	консервы овощные	78	0,8	3,6	5,8	76	
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за полдник		493	16	22,03	81,9	654,5	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		225	1,98	0,77	24,49	123,5	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	1938	50	54,6	242,6	1697	
---------------------------	-------------	-----------	-------------	--------------	-------------	--

вторник 04.03.2025 меню с 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная	200/5	5,77	7,4	33,7	226	№185 стр.195
	чай с сахаром и молоком	200	2,97	2,61	15,8	100,1	№394 стр.312
	бутерброд с маслом с сыром	35/5/15	6,68	8,45	19,39	180	№ 3 стр.96
итого за завтрак		450	15,42	18,46	68,89	506	
2-й завтрак	нет						
итого за 2-й завтрак		150	0,62	0	16,1	64	

ОБЕД	борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,45	3,92	10,1	80,2	№57 стр.121
	жаркое по домашнему из говядины	220	27,53	7,47	21,95	265	№276 стр.253
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		730	32,9	11,91	78,49	558,12	
ПОЛДНИК	вареники ленивые из творога	150/20	21	15	33,9	403	№239 стр.230
	кефир	200	5,8	5	8,4	102	№401 стр.316
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за полдник		435	31,02	25,75	92,8	776,5	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312

	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
	итого за ужин	225	1,98	0,77	24,49	123,5	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	1990	64,68	53,4	240	1758	

среда 05.03.2025 меню с 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17	141,6	№94 стр.138
	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,86	101	№395 стр.313
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№1 стр.95
	итого за завтрак	440	11,58	15,69	47,48	378,6	

2-й завтрак							
итого за 2-й завтрак		100	0,4	0	10	40,3	
ОБЕД	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	№82 стр.133
	птица тушеная	60	12,66	8,16	0	124	№300 стр.268
	капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	№132 стр.156
	кисель из сока	200	0,57	0,06	30,2	123,6	№382 стр.307
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		660	21,81	16,55	75,28	541,9	
ПОЛДНИК	запеканка картофельная с печенью (мясом)	160	10,18	6,25	2,33	206	№291 стр.261
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312

	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за полдник		415	12,58	8,52	26,58	391,8	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		225	1,98	0,77	24,49	123,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1840	47,49	41,53	183,83	1476,1	

четверг 06.03.2025 меню с 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	каша молочная пшеничная	200/5	6,78	7,4	32,7	225	№185 стр.195
	какао с молоком	200	4,07	3,51	17,57	119	№397 стр.314

	бутерброд с маслом	50	6,68	8,45	19,39	180	№ 3 стр.96
итого за завтрак		450	17,53	19,35	69,66	524	
2-й завтрак							
итого за 2-й завтрак		150	0,62	0	16,1	64	
ОБЕД	щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,39	3,9	6,78	67,8	№67 стр.126
	шницель рыбный (минтай) с маслом сливочным	80/5	12,08	3,92	8,21	102	№258 стр.241
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,5	137,4	№321 стр.280
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		740	20,99	13,14	81,93	518,32	

ПОЛДНИК	пудинг из творога с яблочным повидлом	150/20	22,7	16	44,3	414	№235 стр.227
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за полдник		435	26,98	21,77	104,79	743,5	
УЖИН	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	№400 стр.315
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		205	7,4	5,63	27,2	167,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1980	61,6	48,8	230,4	1747	

пятница 07.03.2025 меню с 3 до 7 лет

	наименование блюда		химические вещества		
--	--------------------	--	---------------------	--	--

прием пищи		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,8	145	№93 стр.138
	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,86	101	№395 стр.313
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	№1 стр.95
итого за завтрак		440	11,36	15,43	49,28	382	
2-й завтрак							
итого за 2-й завтрак		125	3,5	2,5	11,8	83	
ОБЕД	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13	107,8	№81 стр.133
	биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	№282 стр.256
	икра свекольная	150	3,1	9,54	14,14	155	№54 стр.117

	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		680	23,67	23,51	84,4	649,3	
ПОЛДНИК	омлет натуральный	110	7,52	13,46	1,51	157	№215 стр.219
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за полдник		510	17,17	22,63	61,5	748,5	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		225	1,98	0,77	24,49	123,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1980	43	48	160	1518,3	

