

3 июня 2025 г.
Вторник (7 день)

Меню



Наименование блюда

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес
Хлеб белый	20	1,38	3,89	7,38	69,58
Сыр порционными	5	1,15	1,47	0	18,2
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,4
Фруктовый чай с яблоком	150	2,7	2,47	18,75	108
Итого за завтрак:	325	9,88	13,42	49,27	357,18

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46
---------------	-----	------	-----	-----	----

Обед

Салат «Здоровье»	30	0,42	4,5	1,89	49,83
Щи из свежей с капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,59	57,96
Плов	150	13,7	11,17	29,07	271
Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,15	17,32	72
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за обед:	560	19,88	19,8	78,47	568,29

Полдник

Картофель тушеный в соусе	100	2,12	5,91	15,51	124
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,07	0	11,25	45
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за полдник:	280	4,17	6,27	36,96	223,3

Ужин

Ряженка	150	4,2	4,78	6,13	84,39
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,22	13,94	66,84
Итого за ужин:	170	6,44	5	20,07	151,23

Зав.производством: Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

Handwritten signature of T.V. Zasukhina

Засухина Т.В.
Лапшина О.Ф.

3-7 лет

тех.карт

Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес
20	1,38	3,89	7,38	69,58
5	1,15	1,47	0	18,2
150	4,65	5,59	23,14	161,4
150	2,7	2,47	18,75	108
325	9,88	13,42	49,27	357,18
100	0,05	0,1	0,1	46
30	0,42	4,5	1,89	49,83
180	1,26	3,58	5,59	57,96
150	13,7	11,17	29,07	271
150	0,7	0,15	17,32	72
50	3,8	0,4	24,6	117,5
560	19,88	19,8	78,47	568,29
100	2,12	5,91	15,51	124
150	0,07	0	11,25	45
30	1,98	0,36	10,2	54,3
280	4,17	6,27	36,96	223,3
150	4,2	4,78	6,13	84,39
20	2,24	0,22	13,94	66,84
170	6,44	5	20,07	151,23

114*
106*
268*
1.01

537*
13***
147*
411*
527*
114*

133*
516*
116*

535*
176*



Меню

4 июня 2025 г.
Среда (8 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Повидло	10	0,033	0	6,5	25	10	0,033	0	6,5	25	ТТК1.6
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,23	109,5	150	4,27	3,94	14,23	109,5	171*
Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25	507*
Итого за завтрак:	330	6,813	8,81	41,17	269,34	330	6,813	8,81	41,17	269,34	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат из свеклы отварной	30	0,33	3,03	3,18	41,4	30	0,33	3,03	3,18	41,4	51**
Суп картофельный с бобовыми	180	1,65	3,06	11,5	77,7	180	1,65	3,06	11,5	77,7	149*
Жаркое по-домашнему	130	11,83	12,34	13,63	212,57	130	11,83	12,34	13,63	212,57	394*
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	531*
Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	5,46	24,6	117,5	50	3,8	5,46	24,6	117,5	114*
Итого за обед:	540	17,69	23,89	64,16	494,17	540	17,69	23,89	64,16	494,17	
Полдник											
Каша ячневая молочная	150	5,1	6,1	19,6	152,25	150	5,1	6,1	19,6	152,25	6***
Фруктовый чай	150	0,187	0,187	19,01	78,05	150	0,187	0,187	19,01	78,05	ТТК 24
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за полдник:	330	7,267	6,647	48,81	284,6	330	7,267	6,647	48,81	284,6	
Ужин											
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534*
Крендель сахарный	50	1,35	3,75	7,2	79,5	50	1,35	3,75	7,2	79,5	659*
Итого за ужин:	200	8,7	7,5	14,4	159	200	8,7	7,5	14,4	159	

Зав.производством : Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф.