

Меню



разработано
образовательным учреждением



4 июля 2025 г.
Пятница (10 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Угл.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Угл.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,38	3,89	7,38	69,58	20	1,38	3,89	7,38	69,58	114*
Сыр порциями	5	1,27	1,3	0	17,15	5	1,27	1,3	0	17,15	106*
Каша пшениная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,85	212,7	150	5,85	7,09	26,85	212,7	273*
Кофейный напиток с молоком	150	1,5	1,79	19,23	98,9	150	1,5	1,79	19,23	98,9	514*
Итого за завтрак:	325	10	14,07	53,46	398,33	325	10	14,07	53,46	398,33	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат «Степной»	30	0,45	1,65	2,52	26,7	30	0,45	1,65	2,52	26,7	11***
Рассольник ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76**
Биточки «Клас-сные»	50	6,93	6,23	3,12	96,43	50	6,93	6,23	3,12	96,43	Ттк 11
Пюре из гороха	100	9,74	0,96	19,37	116,4	100	9,74	0,96	19,37	116,4	422*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,15	17,32	72	150	0,7	0,15	17,32	72	527*
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за обед:	540	21,48	13,44	65,8	462,43	540	21,48	13,44	65,8	462,43	
Полдник											
Омлет натуральный	100	8,61	13,72	2,3	163	100	8,61	13,72	2,3	163	307*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)		0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	503*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	40	3,04	0,32	19,68	94	114*
Итого за полдник:	140	11,73	14,04	33,23	302	290	11,73	14,04	33,23	302	
Ужин											
Фруктовый чай с яблоком	150	2,7	2,47	18,75	108	150	2,7	2,47	18,75	108	Ттк 1.01
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,22	13,94	66,84	20	2,24	0,22	13,94	66,84	176*
Итого за ужин:	170	4,94	2,69	32,69	174,84	170	4,94	2,69	32,69	174,84	

ЗАСУХИНА Т.В.

ЛАПШИНА О.Ф.



Меню

7 июля 2025 г.
Понедельник(Ідень)

«Комбинат
социального
питания»

Понедельник (1 день)		1-3 года					3-7 лет					тех. карт
Наименование блюда		Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак												
Печенье		33	2,99	3,91	29,74	166	33	2,99	3,91	29,74	166 609*	
Масло сливочное (порциями)		5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2 366*	
Каша ячневая молочная		150	5,1	6,1	19,6	152,25	150	5,1	6,1	19,6	152,25 6***	
Чай с молоком (2-й вариант)		150	2,4	2,02	11,92	59,25	150	2,4	2,02	11,92	59,25 507*	
Итого за завтрак:		338	11,64	13,5	61,26	395,7	338	11,64	13,5	61,26	395,7	
Завтрак 2												
Сок фруктовый		100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46 537*	
Обед												
Салат «Здоровье»		30	0,43	4,5	1,9	49,8	30	0,43	4,5	1,9	49,8 13***	
Суп картофельный с крупой		180	1,42	1,96	10,5	65,34	180	1,42	1,96	10,5	65,34 80**	
Гуляш		70	6,02	14,65	2,52	166,11	70	6,02	14,65	2,52	166,11 Ттк1.03	
Макаронные изделия отварные		100	3,77	0,45	19,36	96,6	100	3,77	0,45	19,36	96,6 297*	
Компот из смеси сухофруктов		150	0,37	0	20,25	72	150	0,37	0	20,25	72 527*	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3 116*	
Итого за обед:		560	13,99	21,92	64,73	504,15	560	13,99	21,92	64,73	504,15	
Полдник												
Рагу из овощей		100	1,57	8,23	8,66	115,17	100	1,57	8,23	8,66	115,17 137*	
Чай с сахаром , вареньем, медом (сахаром)(2-й вариант)		150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45 503*	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5 114*	
Итого за полдник:		300	5,445	8,63	44,51	277,67	300	5,445	8,63	44,51	277,67	
Ужин												
Молоко кипяченое		150	4,35	3,75	7,2	79,5	150	4,35	3,75	7,2	79,5 534*	
Булочка молочная		50	2,24	0,22	13,94	66,84	50	2,24	0,22	13,94	66,84 585*	
Итого за ужин:		200	6,59	3,97	21,14	146,34	200	6,59	3,97	21,14	146,34	
Зав.производством : Засухина Т.В.												
Калькулятор: Лапшина О.Ф.												