



Меню
Утверждено
образовательным учреждением

9 июня 2025 г.
Понедельник (1 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Печенье	40	2,99	3,91	29,74	166	40	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:	345	11,64	13,5	61,26	395,7	345	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.

ЛАПШИНА О.Ф.



Составлено
Заведующий образовательным учреждением

10 июня 2025г
Вторник (2 день)

Меню

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	65,59	20	1,39	3,9	7,39	65,59	114*	
Сыр порциями	5	1,27	1,3	0	17,15	5	1,27	1,3	0	17,15	106*	
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,5	150	4,65	5,59	23,14	161,5	268*	
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,7	2,47	18,75	108	150	2,7	2,47	18,75	108	508*	
Итого за завтрак:	325	10,01	13,26	49,28	352,24	325	10,01	13,26	49,28	352,24		
Завтрак 2												
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*	
Обед												
Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39	30	0,39	3,24	2,04	39	82*	
Щи из свежей с капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,59	57,96	180	1,26	3,58	5,59	57,96	147*	
Жаркое по-домашнему	150	17,73	15,82	11,32	258,41	150	17,73	15,82	11,32	258,41	374*	
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72	526*	
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	21,73	23,15	46,47	481,67	540	21,73	23,15	46,47	481,67		
Полдник												
Каша гречневая вязкая (молочная)	100	3	4,1	16,6	119	100	3	4,1	16,6	119	254*	
Фруктовый чай	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	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	6,89	4,5	53,95	287,5	300	6,89	4,5	53,95	287,5		
Ужин												
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5	516*	
Ватрушка с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,32	50	3	1,42	18,5	98,32	560*	
Итого за ужин:	200	4,05	1,42	40,25	189,82	200	4,05	1,42	40,25	189,82		

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

ЗАСУХИНА Т.В.

ЛАПШИНА О.Ф.