

ЧУВШСКИЙ ФОНД
 ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
 «ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ»
 Меню

Согласовано
 Заведующий образовательным учреждением



15 января 2025 г.
 Среда (3 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	
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	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	106*
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,4	150	4,65	5,59	23,14	161,4	268*
Фруктовый чай с яблоком	150	2,7	2,47	18,75	108	150	2,7	2,47	18,75	108	Ттк 1.01
Итого за завтрак:	325	9,88	13,42	49,27	357,18	325	9,88	13,42	49,27	357,18	
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	0,42	4,5	1,89	49,83	30	0,42	4,5	1,89	49,83	13***
Щи из свежей с капусты с картофелем	180	1,26	2,59	5,59	57,06	180	1,26	2,59	5,59	57,06	147*
Хлеб из отварной говядины	150	13,7	11,17	29,07	271	150	13,7	11,17	29,07	271	411*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,15	17,32	72	150	0,7	0,15	17,32	72	527*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за обед:	560	19,88	19,8	78,47	568,29	560	19,88	19,8	78,47	568,29	
Полдник											
Картофель тушеный в соусе	100	2,12	5,91	15,51	124	100	2,12	5,91	15,51	124	133*
Фруктовый чай	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	Ттк 1.6
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:	280	4,185	6,27	38,46	229,3	280	4,19	6,27	38,46	229,3	
Ужин											
Ряженка	150	4,2	4,78	6,13	84,39	150	4,2	4,78	6,13	84,39	535*
Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,32	31,9	155	50	4,25	2,32	31,9	155	589*
Итого за ужин:	200	8,45	7,1	38,03	239,39	200	8,45	7,1	38,03	239,39	

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

Засухина Т.В.

ЗАСУХИНА Т.В.
 ЛАПШИНА О.Ф.

Усть-Лужский филиал
 ООО «ИЖБИНАТ»
 «КОЛОДЦЕВО» ПИТАНИЕ
 «КОЛОДЦЕВО» МЕНЮ

Согласовано
 Заведующий образовательным учреждением



16 января 2025 г.
 Четверг (4 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	5	0,05	3,6	0,05	33	111*
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:	325	6,83	12,41	34,72	277,34	325	6,83	12,41	34,72	277,34	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат из свежих овощей	30	0,33	3,03	3,18	41,4	30	0,33	3,03	3,18	41,4	51**
Суп картофельный с овощами	180	1,65	3,06	11,5	77,7	180	1,65	3,06	11,5	77,7	149*
Рагу из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,57	150	11,83	12,34	13,63	212,57	412*
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:	560	17,69	23,89	64,16	494,17	560	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***
Чай сладкий с лимоном	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5	505*
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	8,13	6,46	51,55	298,05	330	8,13	6,46	51,55	298,05	
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	4,35	3,75	7,2	79,5	50	4,35	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.											

ОЗ
 ЗАСУХИНА Т.В.
 ЛАПШИНА О.Ф.