

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 29.12.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	4,65	7,74	24,30	174	134
	Кофейный напиток	160	11,57	2,17	10,77	69	397
	Бутерброд с маслом	20/5	1,74	10,10	10,22	123,5	1
ИТОГО	-	355	17,96	20,01	45,29	367	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ИТОГО	-	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ОБЕД	Огурец соленый порц	30	9,42	10,49	33,29	265	223
	Суп картофельный с кукурузой консерв.	150	4,92	3,42	12,24	98,30	78
	Плов из курицы	130	14,90	14,20	3,98	16,46	311
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,03	19,81	164,6	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,24	0,78	23,19	106	4
ИТОГО	-	500	13,16	13,92	62,65	406	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле из отварной рыбы с рисом	150	14,17	0,87	9,81	143	268
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб	20	1,23	0,43	8,37	49	02
	Кондитерские изделия	50	1,95	2,56	20,50	132	05
ИТОГО	-	400	18,70	12,92	135,5	285	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1355	57,49	53,29	199,2	1513,27	-

Стоимость 210 руб 42 коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 29.12.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	6,2	8,6	32,4	232	134
	Кофейный напиток	180	12,85	2,41	14,36	91	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	435	21,49	25,15	61,08	496	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ИТОГО	-	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ОБЕД	Огурец соленый порц	50	24,48	10,08	39,6	348	223
	Суп картофельный с кукурузой консерв.	180	5,90	4,10	14,70	118	78
	Плов из курицы	150	17,2	16,4	4,60	190	311
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,04	23,78	102	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	610	18,75	15,92	89,51	733	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле из отварной рыбы с рисом	160	15,74	7,97	10,90	158	268
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб	50	1,23	0,43	8,37	49	02
	Кондитерские изделия	50	3,23	4,1	34,16	187	05
ИТОГО	-	460	19,85	13,94	143,53	365	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1605	68,47	63,59	339,71	1892	-

Стоимость 211 руб 89 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 30.12.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углево		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	8,73	13,95	2,29	166	216
	Кофейный напиток с молоком	180	2,56	2,17	12,92	17	395
	Бутерброд с маслом	20/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	355	14,25	29,31	28,07	397,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ИТОГО	-	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ОБЕД	Суп фасолевый на бульоне	150	1,08	3,28	7,96	69	19
	Гуляш из отварного мяса курицы	25/25	14,60	5,53	4,89	128	277
	Отварные макароны с маслом	110	12,60	12,02	3,37	139	311
	Напиток из шиповника	150	0,45	0,0	26,17	102	408
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,02	0,73	21,64	99	4
ИТОГО	-	500	26,43	14,73	95,39	626	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушеная	180	88,83	9,83	31,29	252	183
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
	Кондитерские изделия	50	3,29	2,13	31,51	159	458
	Хлеб пшен	30/12	2,64	3,38	7,97	68	2/7
ИТОГО	-	432	15,18	16,42	77,02	538	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1407	64,87	67,09	252	1869,2	-

Стоимость _____ 210 руб 36 коп.

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 30.12.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углево		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	11,64	18,6	3,05	221	216
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,62	17,28	119	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	435	19,72	39,45	38,67	583	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ИТОГО	-	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ОБЕД	Суп фасолевый на бульоне	180	1,28	3,94	9,20	77	19
	Гуляш из отварного мяса курицы	35/35	19,61	7,73	5,89	168	277
	Отварные макароны с маслом	130	17,2	16,4	4,60	190	311
	Напиток из шиповника	180	0,45	0,0	26,17	102	408
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	640	35,16	21,45	116,6	783	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушеная	200	9,42	10,49	33,29	265	183
	Соус сметанный	40	1,12	1,28	1,88	23,2	35
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	392
	Кондитерские изделия	50	3,29	2,13	31,51	159	458
	Хлеб пшен	40/17	3,54	4,45	9,46	92	2/7
ИТОГО	-	457	13,11	15,01	66,90	474	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1752	77,83	83,04	281	2184	-

Стоимость _____ 210 руб 92 коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 12.01.2026 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,14	4,44	22,22	145,5	179
	Какао с молоком	160	11,57	2,17	12,22	81,90	397
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	Бутерброд с маслом	20/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	355	17,34	16,71	45,37	350,9	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ИТОГО	-	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ОБЕД	Суп гороховый с тушенкой	150	3,48	3,98	10,43	113	82
	Отварные макароны с маслом	110	12,60	12,02	3,37	139	311
	Сосиска отварная	50	12,3	25,3	-	227	13
	Компот из изюма	150	0,38	0,03	19,81	164,6	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	3,24	0,78	23,19	106	4
ИТОГО	-	480	23,44	18,43	59,22	30,57	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плов по-вегетариански	150	33,29	4,76	179	84	248
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,51	34	392
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	49	02
	Булочка ванильная	50	1,94	3,70	15,50	104	4
ИТОГО	-	400	43,23	5,98	197	216	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1305	92,04	49,32	247	1052	-

Стоимость 211 руб. 45 коп

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 12.01.2026 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	5,52	5,92	29,63	194	179
	Какао с молоком	180	12,85	2,41	14,36	91	397
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	415	12,16	23,68	61,23	486	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ИТОГО	-	100	0,50	-	12,70	52,70	399
ОБЕД	Суп гороховый с тушенкой	180	4,18	4,78	13,9	136	82
	Отварные макароны с маслом	130	17,2	16,4	4,60	190	311
	Сосиска отварная	50	12,3	25,3	-	227	13
	Компот из изюма	180	0,45	0,04	23,78	102	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	580	28,79	25,17	78,74	673	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плов по-вегетариански	200	38,42	5,49	207	97	248
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	49	02
	Булочка ванильная	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	470	50,28	8,85	226,9	241	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1585	100,7	68,86	419,2	1752	-

Стоимость 213 руб. 73 коп