

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
Л.Н. Нилова

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
Л.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 01.07.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп «Дружба»	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	15/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	350	14,25	29,31	28,07	397,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	150	1,08	3,28	7,96	69	19
	Жаркое подомашнему	130	6,57	4,69	11,91	222	302
	Напиток из шиповника	150	0,45	0,0	26,17	102	408
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	3,02	0,73	21,64	99	4
ИТОГО	-	450	26,43	14,73	95,39	626	-
ПОЛДНИК	Ряженка	150	5,22	4,50	7,20	96	401
	Пряник	50	3,29	2,13	31,51	159	458
ИТОГО	-	200	8,51	6,63	38,71	255	-
УЖИН	Пудинг творожный	140	88,83	9,83	31,29	252	183
	Соус сметанный	20	3,58	3,16	15,46	110	23
	Кисель из свежих ягод	180	6,87	6,12	11,37	12,78	400
	Хлеб с сыром	50/12	2,64	3,38	7,97	68	2/7
ИТОГО	-	402	15,18	16,42	77,02	538	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1500	64,87	67,09	252	1869,2	-

Стоимость 208 руб 56 коп.

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 01.07.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп «Дружба»	200	11,64	18,6	3,05	221	216
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,62	17,28	119	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	19,72	39,45	38,67	583	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	180	1,28	3,94	9,20	77	19
	Жаркое подомашнему	180	9,09	6,50	16,49	308	302
	Напиток из шиповника	180	0,45	0,0	26,17	102	408
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	35,16	21,45	116,6	783	-
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,8	5,0	8,2	106	401
	Пряник	50	3,29	2,13	31,51	159	458
ИТОГО	-	250	9,09	7,13	39,71	265	-
УЖИН	Пудинг творожный	160	9,42	10,49	33,29	265	183
	Соус сметанный	40	1,12	1,28	1,88	23,2	35
	Кисель из свежих ягод	200	7,63	6,80	12,63	142	400
	Хлеб с сыром	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 02.07.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	11,41	7,35	17,66	182	237
	Какао с молоком	180	11,57	2,17	12,92	82	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	350	24,61	19,62	40,81	387,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Салат «Летний»	30	9,42	10,49	33,29	265	223
	Суп картофельный на курином бульоне	150	11,60	3,25	3,16	57	67
	Тефтели куриные	60	8,08	8,27	8,45	141	282
	Компот из кураги	150	0,45	0,15	12,10	51	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	3,63	0,87	25,97	119	4
ИТОГО	-	480	27,64	41,04	64,49	465	-
ПОЛДНИК	Кефир	150	5,22	4,50	7,20	95	401
	Ватрушка с творогом	50	1,94	3,28	27,33	112	05
ИТОГО	-	200	7,16	7,78	34,53	207	-
УЖИН	Макаронник с маслом	150	8,12	5,75	36,53	230	313
	Чай с лимоном	180	6,87	6,12	11,37	12,78	400
	Хлеб пшеничный/ржаной	70	0,82	0,28	5,58	32,70	02
ИТОГО	-	400	16,63	13,91	55,78	338	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	76,64	82,83	211,06	1566,07	-

Стоимость 209 руб 46 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 02.07.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180	15,21	9,80	23,55	243	237
	Какао с молоком	200	12,85	2,41	14,36	91	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	22,27	29,06	56,91	557	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Салат «Летний»	50	24,48	10,08	39,6	348	223
	Суп картофельный на курином бульоне	180	13,92	3,90	3,79	68	67
	Тефтели куриные	70	9,43	9,65	9,86	164	282
	Компот из кураги	180	0,54	0,18	14,40	61	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	580	33,63	21,16	83,82	615	-
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	5,0	8,0	106	401
	Ватрушка с творогом	50	3,23	4,10	34,16	187	05
ИТОГО	-	250	9,03	9,10	42,16	295	-
УЖИН	Макаронник с маслом	200	8,60	6,09	38,68	244	313
	Чай с лимоном	200	7,63	6,80	12,63	142	400
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	450	16,72	12,91	60,77	424	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1935	82,25	72,83	258,3	1957	-

Стоимость 210 руб 25 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 03.07.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.
			Белк "	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
ЗАВТРАК	Кулеш пшеничный молочный	150	22,35	8,28	3,50	148	249
	Кофейный напиток с молоком	180	2,56	2,17	12,92	82	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	12,35	1
ИТОГО	-	350	26,54	20,55	26,65	244	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ИТОГО	-	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ОБЕД	Суп овощной	150	2,82	2,37	11,91	77	80
	Гуляш из отварного мяса	25/25	14,60	5,53	4,89	128	277
	Гречка отварная с маслом	110	7,28	5,19	33,73	208	313
	Компот из с/ф	150	0,51	0,21	15,56	66	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	480	17,54	16	85,67	549	-
ПОЛДНИК	Варенец	150	5,22	4,50	7,20	95	401
	Печенье	50	2,11	2,4	16,66	97	474
ИТОГО	-	200	7,33	6,90	23,86	192	-
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	140	10,64	12,14	47,09	338	93
	Соус сметанный	20	3,58	3,16	15,46	110	18
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,06	14,11	57	129
	Хлеб с сыром	50/13	2,61	3,28	6,97	68	2/4
ИТОГО	-	400	14,09	15,49	86,11	752	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	66,20	58,94	234,99	1798,89	-

Стоимость 210 руб 43 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 03.07.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.
			Белк "	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
ЗАВТРАК	Кулеш пшеничный молочный	200	29,8	11,04	4,67	197	249
	Кофейный напиток с молоком	180	12,85	2,41	14,36	91	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	45,09	27,59	33,35	461	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ИТОГО	-	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ОБЕД	Суп овощной	180	2,18	2,84	14,29	92	80
	Гуляш из отварного мяса	35/35	19,61	7,73	5,89	168	277
	Гречка отварная с маслом	130	8,60	6,09	38,68	244	313
	Компот из с/ф	200	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	19,92	18,63	95,92	622,6	-
ПОЛДНИК	Варенец	200	5,8	5,0	8,0	106	401
	Печенье	50	2,11	2,4	16,66	97	474
ИТОГО	-	250	8,62	11,57	39,08	291	-
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	160	10,64	12,14	47,09	338	93
	Соус молочный	40	3,58	3,16	15,46	110	18
	Кисель из свежих ягод	200	0,18	0,07	15,68	63	129
	Хлеб с сыром	30/20	3,54	4,45	9,46	92	2/4
ИТОГО	-	450	18,52	21,9	83,84	607	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	92,65	79,69	264,89	2038,65	-

Стоимость 212 руб 43 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова



Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 04.07.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.	
			Белк г	Жиры	Углеб оды			
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	130	10,64	12,14	47,10	340	172	
	Какао с молоком	180	11,57	2,17	12,92	82	397	
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	12,35	1	
ИТОГО	-	350	1,56	20,71	43,44	412,5	-	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
ИТОГО								
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	1,53	3,75	10,58	98,28	58	
	Шницель	50	13,19	0,15	16,20	167	276	
	Отварные макароны с маслом	110	12,60	12,02	3,37	139	311	
	Компот из изюма	150	8,81	0,76	1,28	47	126	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	4,54	1,09	32,46	149	4	
	ИТОГО	-	480	40,67	17,77	63,89	602	-
	ПОЛДНИК	Снежок	150	5,04	5,766	6,48	101	401
	Бутерброд с повидлом	50	1,94	3,70	15,50	104	4	
ИТОГО	-	200	6,98	9,46	21,90	205	-	
УЖИН	Картофель тушеный в молоке	150	6,46	5,86	21,19	164	23	
	Кисель из свежих ягод	180	0,16	0,06	14,11	57	129	
	Хлеб	70	1,23	0,43	8,37	49	02	
	ИТОГО	-	400	7,85	6,35	43,67	270	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	87,09	71,56	197	1863	-	

Стоимость 208 руб 52 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова



Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 04.07.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.	
			Белк г	Жиры	Углеб оды			
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	160	11,35	12,95	50,23	363	172	
	Какао с молоком	180	4,20	3,62	17,28	119	397	
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1	
ИТОГО	-	400	22,49	27,56	33,12	600	-	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
ИТОГО								
ОБЕД	Борщ со сметаной	180	1,53	3,75	10,58	98,28	58	
	Шницель	70	15,39	0,18	18,90	195	276	
	Отварные макароны с маслом	130	17,2	16,4	4,60	190	311	
	Компот из изюма	180	10,57	0,91	1,54	57	126	
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4	
	ИТОГО	-	600	41,36	21,43	83,37	683,0	-
	ПОЛДНИК	Снежок	200	5,60	6,40	7,20	112	401
	Бутерброд с повидлом	50	3,24	6,16	25,84	174	4	
ИТОГО	-	250	14,65	15,56	33,04	286	-	
УЖИН	Картофель тушеный в молоке	200	7,18	6,51	23,54	182	23	
	Кисель из свежих ягод	200	0,18	0,07	15,68	63	129	
	Хлеб	50	1,23	0,43	8,37	49	02	
	ИТОГО	-	450	8,59	7,01	47,59	294	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	87,09	71,56	197	1863	-	

Стоимость 210 руб 29 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.И. Нилова
МБОУ «Детский сад № 97»
г.о. Самара

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.И. Нилова
МБОУ «Детский сад № 97»
г.о. Самара

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 07.07.2025 г. (1-3 лет)

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 07.07.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				
			Белк "	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
ЗАВТРАК	Суп вермишелевый молочный	150	4,65	7,74	24,30	174	134
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	Кофейный напиток	160	11,57	2,17	10,77	69	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,74	10,10	10,22	123,5	1
ИТОГО	-	350	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	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	20	3,24	0,78	23,19	106	4
	ИТОГО	-	480	13,16	13,92	62,65	406
ПОЛДНИК	Йогурт	150	5,22	4,50	7,20	96	401
	Булочка с сахаром	50	1,95	2,56	20,50	132	05
ИТОГО	-	200	7,17	7,06	27,70	238	-
УЖИН	Суфле из отварной рыбы	120	14,17	0,87	9,81	143	268
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб	70	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	18,70	12,92	135,5	285	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	57,49	53,29	199,2	1513,27	-

Стоимость 209 руб 42 коп.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				
			Белк "	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
ЗАВТРАК	Суп вермишелевый молочный	150	4,65	7,74	24,30	174	134
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	Кофейный напиток	160	11,57	2,17	10,77	69	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,74	10,10	10,22	123,5	1
ИТОГО	-	350	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	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	20	3,24	0,78	23,19	106	4
	ИТОГО	-	480	13,16	13,92	62,65	406
ПОЛДНИК	Йогурт	150	5,22	4,50	7,20	96	401
	Булочка с сахаром	50	1,95	2,56	20,50	132	05
ИТОГО	-	200	7,17	7,06	27,70	238	-
УЖИН	Суфле из отварной рыбы	120	14,17	0,87	9,81	143	268
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб	70	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	18,70	12,92	135,5	285	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	57,49	53,29	199,2	1513,27	-

Стоимость 209 руб 42 коп.