

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.И. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 08.07.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	11,11	17,80	2,9	211	93
	Салат из кукурузы	30	0,82	1,77	2,30	40	19
	Какао с молоком	180	2,56	2,17	12,92	17	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	350	16,12	31,84	28,05	391,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Суп картофельный с макарон.изделиями	150	1,32	3,39	11,28	81	76
	Котлета мясная	50	7,99	6,06	8,26	119	282
	Гороховое пюре с маслом	110	39,2	2,96	15,90	144	211
	Напиток из шиповника	150	0,12	0,05	20,10	82	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	480	53,17	12,46	88	575	-
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,7	4,05	8,4	87	401
	Печенье	50	3,11	1,89	20,92	112	467
ИТОГО	-	220	7,81	5,94	29,32	199	-
УЖИН	Каша геркулесовая молочная	150	9,42	10,49	33,29	265	223
	Кисель из св. ягод	180	1,00	0,01	9,18	37	393
	Хлеб с сыром	50/12	2,61	3,28	6,97	68	2/4
ИТОГО	-	400	12,97	22,7	35,59	383	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	90,57	31,84	191,66	1629,30	-

Стоимость 200 руб 54 коп

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.И. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 08.07.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	11,64	18,6	3,05	221	216
	Салат из кукурузы	60	1,44	3,09	4,02	70	19
	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	19	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	12,47	23,06	52,22	446	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Суп картофельный с макарон.изделиями	180	1,59	4,08	13,54	97	76
	Котлета мясная	70	9,32	7,07	9,64	139	282
	Гороховое пюре с маслом	130	46,3	3,50	18,80	170	211
	Напиток из шиповника	180	0,15	0,07	24,15	98	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	65,69	19,51	103,2	708	-
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,22	4,50	7,56	97	401
	Печенье	50	3,88	2,36	26,15	141	467
ИТОГО	-	250	9,10	13,52	33,71	238	-
УЖИН	Каша геркулесовая молочная	200	24,48	10,08	39,6	348	223
	Кисель из св. ягод	180	1,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб с сыром	50/19	3,54	4,45	9,46	92	2/7
ИТОГО	-	450	10,45	21,60	28,95	379	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	86,06	77,69	236,6	1843	-

Стоимость 200 руб 68 коп

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
Е.И. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 09.07.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	130	8,18	19,02	8,2	265	439/378
	Соус сметанный	20	1,8	1,17	10,90	13	35
	Кофейный напиток с молоком	180	0,06	0,02	9,46	38	397
	Бутерброд с маслом	15/5	3,48	4,43	0,0	54	1
ИТОГО	-	350	12,96	14,94	42,75	357	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Салат «Летний»	30	9,42	10,49	33,29	265	223
	Щи со сметаной	150	1,25	3,06	8,87	69	75
	Макаронник с курицей	130	15,54	10,17	28,89	233	292
	Напиток из чернослива	150	0,38	0,0	26,27	108	408
	Хлеб	20	3,63	0,88	25,97	119	4
ИТОГО	-	480	20,80	23,05	115,2	529	-
ПОЛДНИК	Кефир	150	5,60	6,40	7,20	112	401
	Булочка домашняя	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	200	14,65	15,56	33,04	286	-
УЖИН	Рыба, запеченная под омлетом	150	4,70	5,20	16,10	125,9	331
	Салат картофельный	30	3,24	1,05	23,85	46	49
	Чай с лимоном	180	1,08	0,01	10,15	37	393
	Хлеб	70	0,06	0,02	9,46	38	02
ИТОГО	-	400	10,67	13,39	50,16	327	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	59,68	67,39	256,6	1710,9	-

Стоимость 210 руб. 47 коп

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
Е.И. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 09.07.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	150	9,27	21,56	9,29	300	439/378
	Соус сметанный	30	1,12	1,28	1,88	23,2	35
	Кофейный напиток 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	29,38	17,05	62,73	523	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Салат «Летний»	50	24,48	10,08	39,6	348	223
	Щи со сметаной	180	1,66	4,08	11,83	92	75
	Макаронник с курицей	150	17,93	11,73	33,34	311	292
	Напиток из чернослива	180	0,43	0,0	29,19	120	408
	Хлеб	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	25,9	23,05	115,2	740	-
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,60	6,40	7,20	112	401
	Булочка домашняя	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	250	14,65	15,56	33,04	286	-
УЖИН	Рыба, запеченная под омлетом	180	7,18	6,51	23,54	182	331
	Салат картофельный	50	4,54	1,45	32,0	56	49
	Чай с лимоном	200	1,2	0,02	10,20	41	393
	Хлеб	50	0,06	0,02	9,46	38	02
ИТОГО	-	450	6,81	11,47	61,49	413	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	79,59	68,33	308,05	1962,9	-

Стоимость 210 руб. 87 коп

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ОУ
И.Н. Нилова
г.о. Самара

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 10.07.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп пшеничный молочный	150	4,70	5,20	16,10	125,9	331
	Какао с молоком	180	2,56	2,17	12,92	17	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	350	17,33	19,34	33,96	350	-
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	Салат «Весенний»	30	9,42	10,49	33,29	265	223
	Суп «Московский»	150	2,82	2,37	11,91	77	80
	Мясные гречишники	130	6,57	4,69	11,91	222	302
	Компот из с/ф	150	0,51	0,21	15,56	66	398
	Хлеб	20	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	450	19,09	36,66	51,10	597	-
ПОЛДНИК	Варенец	150	5,22	4,5	7,2	96	401
	Пряник	50	4,87	6,13	24,32	144	117
ИТОГО	-	200	10,09	10,63	31,52	240	-
УЖИН	Бигус	150	11,36	8,07	18,26	191	237
	Кисель из свежих ягод	180	0,15	0,07	24,15	117	71
	Хлеб	70	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	15,6	15,8	95,07	614	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1520	58,07	56,20	218,46	1627,20	-

Стоимость 210 руб. 37 коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ОУ
И.Н. Нилова
г.о. Самара

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 10.07.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп пшеничный молочный	180	7,18	6,51	23,54	182	331
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	119	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	22,38	25,73	42,50	450	-
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	Салат «Весенний»	50	24,48	10,08	39,6	348	223
	Суп «Московский»	180	2,18	2,84	14,29	92	80
	Мясные гречишники	180	9,09	6,50	16,49	308	302
	Компот из с/ф	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	580	19,92	18,63	95,92	622,6	-
ПОЛДНИК	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	106	401
	Пряник	50	7,90	8,02	29,90	224	117
ИТОГО	-	250	8,99	7,13	39,51	259	-
УЖИН	Бигус	200	15,14	10,76	24,34	254	237
	Кисель из свежих ягод	200	0,15	0,07	24,15	117	71
	Хлеб	50	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	450	15,6	15,8	95,07	614	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	59,27	58,33	238,9	1989	-

Стоимость 210 руб. 45 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 11.07.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеб. олы		
ЗАВТРАК	Лакомка из творога	150	10,64	12,14	47,10	340	172
	Соус сметанный	40	0,70	0,01	10,30	64	15
	Кофейный напиток с молоком	180	11,57	2,17	12,22	81,90	397
	Бутерброд с маслом	15/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	350	24,67	20,34	39,25	383,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Огурец солен.порц.	30	0,24	0,03	0,51	0,24	6
	Суп фасолевый	150	3,66	4,00	10,87	90	81
	Котлета, рубленая из птицы	50	8,08	8,27	8,45	141	282
	Картофельное пюре с маслом	110	7,28	5,19	33,73	208	317
	Компот из кураги	150	0,54	-	14,40	61	421
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	480	26,33	13,31	90,83	655	-
ПОЛДНИК	Снежок	150	5,22	4,5	7,2	96	401
	Булочка школьная	50	3,64	6,26	26,96	179	469
ИТОГО	-	200	8,86	10,76	34,16	275	-
УЖИН	Каша пшенная молочная	150	9,51	7,71	41,67	275	177
	Чай с сахаром	180	0,11	0,01	8,10	29	393
	Хлеб пшенич	70	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	10,85	8,15	58,14	353	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1530	71,31	53,20	237,83	1715,50	-

Стоимость 200 руб. 29 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 11.07.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеб. олы		
ЗАВТРАК	Лакомка из творога	160	11,35	12,95	50,23	363	172
	Соус сметанный	50	7,63	6,80	12,63	142	400
	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	31,11	29,05	53,04	519	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Огурец солен.порц.	50	0,4	0,05	0,85	0,4	6
	Суп фасолевый	180	4,39	4,21	13,05	107	81
	Котлета, рубленая из птицы	70	9,43	9,65	9,86	164	282
	Картофельное пюре с маслом	130	8,60	6,09	38,68	244	317
	Компот из кураги	180	0,54	0,0	14,40	61	421
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	600	25,29	8,03	80,11	542,5	-
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,80	5,00	8,20	106	401
	Булочка школьная	50	3,64	6,26	26,96	179	469
ИТОГО	-	250	14,65	15,56	33,04	285	-
УЖИН	Каша пшенная молочная	200	10,57	8,57	46,3	304	177
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшенич	50	0,06	0,02	9,46	38	02
ИТОГО	-	450	10,75	8,61	65,96	383	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	77,19	57,05	249,4	1792	-

Стоимость 200 руб. 52 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 14.07.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. 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	15/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	350	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	Салат луковый с сол.огурцом	30	0,62	2,12	3,57	36	29
	Суп гороховый	150	3,48	3,98	10,43	113	82
	Суфле из отварных кур с рисом	130	14,90	14,20	3,98	16,46	311
	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	-	450	23,44	18,43	59,22	30,57	-
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	150	5,22	4,50	7,20	95	401
	Булочка ванильная	50	1,94	3,70	15,50	104	4
ИТОГО	-	200	7,16	8,20	22,70	114	-
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	33,29	4,76	179	84	248
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,51	34	392
	Хлеб пшеничный/ржаной	70	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	43,23	5,98	197	216	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1500	92,04	49,32	247	1052	-

Стоимость 210 руб. 45 коп

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 14.07.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. 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	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	400	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	Салат луковый с сол.огурцом	50	0,78	2,74	4,61	46	29
	Суп гороховый	180	4,18	4,78	13,9	136	82
	Суфле из отварных кур с рисом	150	17,2	16,4	4,60	190	311
	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	-	600	28,79	25,17	78,74	673	-
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	200	5,8	5,0	8,0	106	401
	Булочка ванильная	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	250	9,04	11,16	33,84	280	-
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	38,42	5,49	207	97	248
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	450	50,28	8,85	226,9	241	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	100,7	68,86	419,2	1752	-

Стоимость 210 руб. 73 коп