

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова
МБДОУ «Детский сад № 97»
г.о. Самара

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 09.12.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белки	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	20/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	355	14,25	29,31	28,07	397,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Йогурт питьевой	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ИТОГО	-	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ОБЕД	Салат из зел горошка консерв	30	0,72	2,32	3,67	40	19
	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	40	3,02	0,73	21,64	99	4
ИТОГО	-	500	26,43	14,73	95,39	626	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
	Пряник	50	3,29	2,13	31,51	159	458
	Хлеб с сыром	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 09.12.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп «Дружба»	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	Йогурт питьевой	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ИТОГО	-	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ОБЕД	Салат из зел горошка консерв	50	0,88	2,94	4,81	51	19
	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	50	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	640	35,16	21,45	116,6	783	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
	Пряник	50	3,29	2,13	31,51	159	458
	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

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 10.12.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк	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	20/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	350	24,61	19,62	40,81	387,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Ряженка	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ИТОГО	-	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ОБЕД	Суп картофельный	150	11,60	3,25	3,16	57	67
	Тефтели мясные из свинины	60	8,08	8,27	8,45	141	282
	Икра свекольная	110	0,52	0,12	14,68	89,9	155
	Компот из кураги	150	0,45	0,15	12,10	51	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,63	0,87	25,97	119	4
ИТОГО	-	510	27,64	41,04	64,49	465	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	20	0,82	0,28	5,58	32,70	02
	Ватрушка с творогом	50	1,94	3,28	27,33	112	05
ИТОГО	-	400	16,63	13,91	55,78	338	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1365	76,64	82,83	211,06	1566,07	-

Стоимость 210 руб 46 коп.

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 10.12.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	15,21	9,80	23,55	243	237
	Какао с молоком	200	12,85	2,41	14,36	91	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	435	22,27	29,06	56,91	557	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Ряженка	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ИТОГО	-	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ОБЕД	Суп картофельный	180	13,92	3,90	3,79	68	67
	Тефтели мясные из свинины	70	9,43	9,65	9,86	164	282
	Икра свекольная	130	0,61	0,25	18,67	79	398
	Компот из кураги	180	0,54	0,18	14,40	61	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	620	33,63	21,16	83,82	615	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	30	1,23	0,43	8,37	49	02
	Ватрушка с творогом	50	3,23	4,10	34,16	187	05
ИТОГО	-	480	16,72	12,91	60,77	424	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1635	82,25	72,83	258,3	1957	-

Стоимость 211 руб 26 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 11.12.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	20/5	1,63	10,10	10,23	12,35	1
ИТОГО	-	355	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 говядины	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	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	500	17,54	16	85,67	549	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	20/13	2,61	3,28	6,97	68	2/4
	Печенье	30	2,11	2,4	16,66	97	474
ИТОГО	-	403	14,09	15,49	86,11	752	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1358	66,20	58,94	234,99	1798,89	-

Стоимость 212 руб 68 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 11.12.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	30/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	415	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 говядины	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	-	630	19,92	18,63	95,92	622,6	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
	Печенье	50	2,11	2,4	16,66	97	474
ИТОГО	-	500	18,52	21,9	83,84	607	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1645	92,65	79,69	264,89	2038,65	-

Стоимость 212 руб 98 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 12.12.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150	10,64	12,14	47,10	340	172
	Какао с молоком	180	11,57	2,17	12,92	82	397
	Бутерброд с маслом	20/5	1,63	10,10	10,23	12,35	1
ИТОГО	-	355	1,56	20,71	43,44	412,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Варенец	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ИТОГО	-	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ОБЕД	Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	0,51	0,24	6
	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	076	1,28	47	126
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	530	40,67	17,77	63,89	602	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель тушеный в молоке	150	6,46	5,86	21,19	164	23
	Чай с сахаром	180	0,16	0,06	14,11	57	129
	Хлеб	20	1,23	0,43	8,37	49	02
	Бутерброд с повидлом	50	1,94	3,70	15,50	104	4
ИТОГО	-	400	7,85	6,35	43,67	270	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1385	87,09	71,56	197	1863	-

Стоимость 210 руб 52 коп.

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 12.12.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	200	11,35	12,95	50,23	363	172
	Какао с молоком	180	4,20	3,62	17,28	119	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	415	22,49	27,56	33,12	600	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Варенец	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ИТОГО	-	100	5,22	4,50	7,20	95	401
ОБЕД	Огурец соленый порц.	50	0,4	0,05	0,85	0,4	6
	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	50	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	660	41,36	21,43	83,37	683,0	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель тушеный в молоке	200	7,18	6,51	23,54	182	23
	Чай с сахаром	200	0,18	0,07	15,68	63	129
	Хлеб	50	1,23	0,43	8,37	49	02
	Бутерброд с повидлом	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	500	8,59	7,01	47,59	294	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1675	87,09	71,56	197	1863	-

Стоимость 210 руб 89 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 15.12.2025 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
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	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	Салат витаминный	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	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
	Булочка с сахаром	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 15.12.2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп вермишелевый молочный	200	6,2	8,6	32,4	232	134
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	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	Салат витаминный	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	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
	Булочка с сахаром	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