

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | № рецепт. |
|----------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | |
| 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 | 150 | 0,50 | - | 12,70 | 52,70 | 399 |
| ИТОГО | | 150 | 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 | - |
| УПЛОТ-НЕННЫЙ 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.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 15.12.2025 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | № рецепта |
|----------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | |
| 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 | 150 | 0,50 | - | 12,70 | 52,70 | 399 |
| ИТОГО | | 150 | 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 | - |
| УПЛОТ-НЕННЫЙ 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 | 143,5 | 365 | - |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1605 | 68,47 | 63,59 | 339,7 | 1892 | - |

Стоимость 211 руб 89 коп.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова
МБДОУ
"Детский сад
№ 97"
г. Самара
№ 97

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова
ДОУ
"Детский сад
№ 97"
г. Самара
№ 97

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 16.12.2025 г. (1-3 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | | | № рецепт. |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------|------|--------|-----------|
| | | | Белк и | Жир ы | Углев оды | Энергет. ценность | Г.о. | Самара | |
| 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 | 20/5 | 1,63 | 10,10 | 10,23 | 123,5 | 1 | | |
| ИТОГО | - | 355 | 16,12 | 31,84 | 28,05 | 391,5 | - | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Йогурт | 100 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 | | |
| ИТОГО | - | 100 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 | | |
| ОБЕД | Салат луковый | 30 | 0,62 | 2,12 | 3,57 | 36 | 29 | | |
| | Суп картофельный с макарон.изделиями | 150 | 1,32 | 3,39 | 11,28 | 81 | 76 | | |
| | Котлета мясная из курицы | 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 | - | 500 | 53,17 | 12,46 | 88 | 575 | - | | |
| УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК | 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 | 20/12 | 2,61 | 3,28 | 6,97 | 68 | 2/4 | | |
| | Печенье | 50 | 3,11 | 1,89 | 20,92 | 112 | 467 | | |
| ИТОГО | - | 412 | 12,97 | 22,7 | 35,59 | 383 | - | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1367 | 90,57 | 31,84 | 191,6 | 1629, | 30 | | |

Стоимость 210 руб 54 коп

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 16.12.2025 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | | | № рецепт. |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------|------|--------|-----------|
| | | | Белк и | Жир ы | Углев оды | Энергет. ценность | Г.о. | Самара | |
| 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 | 30/5 | 2,44 | 14,14 | 14,32 | 173 | 1 | | |
| ИТОГО | - | 415 | 12,47 | 23,06 | 52,22 | 446 | - | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Йогурт | 100 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 | | |
| ИТОГО | - | 100 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 | | |
| ОБЕД | Салат луковый | 50 | 0,78 | 2,74 | 4,61 | 46 | 29 | | |
| | Суп картофельный с макарон.изделиями | 180 | 1,59 | 4,08 | 13,54 | 97 | 76 | | |
| | Котлета мясная из курицы | 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 | 50 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 | | |
| ИТОГО | - | 610 | 65,69 | 19,51 | 103,2 | 708 | - | | |
| УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК | 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 | 30/19 | 3,54 | 4,45 | 9,46 | 92 | 2/7 | | |
| | Печенье | 50 | 3,11 | 1,89 | 20,92 | 112 | 467 | | |
| ИТОГО | - | 479 | 10,45 | 21,60 | 28,95 | 379 | - | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1800 | 86,06 | 77,69 | 236,6 | 1843 | - | | |

Стоимость 210 руб 98 коп

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 17.12.2025 г. (1-3 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | № рецепт. |
|----------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------|-----------|
| | | | Белк и | Жир ы | Углев оды | Энергет. ценность | |
| 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 | 20/5 | 3,48 | 4,43 | 0,0 | 54 | 1 |
| ИТОГО | - | 355 | 12,96 | 14,94 | 42,75 | 357 | - |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Ряженка | 100 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 |
| ИТОГО | - | 100 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 |
| ОБЕД | Винегрет | 30 | 9,42 | 10,49 | 33,29 | 265 | 223 |
| | Щи со сметаной | 150 | 1,25 | 3,06 | 8,87 | 69 | 75 |
| | Макаронник | 130 | 15,54 | 10,17 | 28,89 | 233 | 292 |
| | Напиток из чернослива | 150 | 0,38 | 0,01 | 26,27 | 108 | 408 |
| | Хлеб | 40 | 3,63 | 0,88 | 25,97 | 119 | 4 |
| ИТОГО | - | 510 | 20,80 | 23,05 | 115,2 | 529 | - |
| УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК | Рыба, запеченная под омлетом | 130 | 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 | 20 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 02 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,24 | 6,16 | 25,84 | 174 | 4 |
| ИТОГО | - | 410 | 10,67 | 13,39 | 50,16 | 327 | - |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1395 | 59,68 | 67,39 | 256,6 | 1710,9 | - |

Стоимость 210 руб. 37 коп.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова
Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 17.12.2025 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | № рецепт. |
|----------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------|-----------|
| | | | Белк и | Жир ы | Углев оды | Энергет. ценность | |
| ЗАВТРАК | Запеканка рисовая с творогом | 170 | 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 | 30/5 | 2,44 | 14,14 | 14,32 | 173 | 1 |
| ИТОГО | - | 435 | 29,38 | 17,05 | 62,73 | 523 | - |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Ряженка | 100 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 |
| ИТОГО | - | 100 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 |
| ОБЕД | Винегрет | 50 | 24,48 | 10,08 | 39,6 | 348 | 223 |
| | Щи со сметаной | 180 | 1,66 | 4,08 | 11,83 | 92 | 75 |
| | Макаронник | 150 | 17,93 | 11,73 | 33,34 | 311 | 292 |
| | Напиток из чернослива | 180 | 0,43 | 0,0 | 29,19 | 120 | 408 |
| | Хлеб | 60 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 |
| ИТОГО | - | 620 | 25,9 | 23,05 | 115,2 | 740 | - |
| УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК | Рыба, запеченная под омлетом | 150 | 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 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,24 | 6,16 | 25,84 | 174 | 4 |
| ИТОГО | - | 500 | 6,81 | 11,47 | 61,49 | 413 | - |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1655 | 79,59 | 68,33 | 308,05 | 1962,9 | - |

Стоимость 210 руб. 77 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 18.12.2025 г. (1-3 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | | # рецепт. |
|----------------------|------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | |
| 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 | 20/5 | 2,44 | 14,14 | 14,32 | 173 | 1 | |
| ИТОГО | | 355 | 17,33 | 19,34 | 33,96 | 350 | - | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 0,90 | 368 | |
| ИТОГО | | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 0,90 | 368 | |
| ОБЕД | Суп «Московский» | 150 | 2,82 | 2,37 | 11,91 | 77 | 80 | |
| | Мясные гречишники | 60 | 6,57 | 4,69 | 11,91 | 222 | 302 | |
| | Икра свекольная | 110 | 0,52 | 0,12 | 14,68 | 89,9 | 155 | |
| | Компот из с/ф | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 66 | 398 | |
| | Хлеб | 40 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 | |
| ИТОГО | | 510 | 19,09 | 36,66 | 51,10 | 597 | - | |
| УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК | Капуста тушенная | 150 | 11,36 | 8,07 | 18,26 | 191 | 237 | |
| | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,15 | 0,07 | 24,15 | 117 | 71 | |
| | Хлеб | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 49 | 02 | |
| | Пряник | 50 | 4,87 | 6,13 | 24,32 | 144 | 117 | |
| ИТОГО | | 400 | 15,6 | 15,8 | 95,07 | 614 | - | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1365 | 58,07 | 56,20 | 218,46 | 1627,20 | - | |

Стоимость 210 руб. 37 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 18.12.2025 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | # рецепт. |
|----------------------|------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | |
| 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 | 30/5 | 2,44 | 14,14 | 14,32 | 173 | 1 |
| ИТОГО | | 415 | 22,38 | 25,73 | 42,50 | 450 | - |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 0,90 | 368 |
| ИТОГО | | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 0,90 | 368 |
| ОБЕД | Суп «Московский» | 180 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 92 | 80 |
| | Мясные гречишники | 70 | 9,09 | 6,50 | 16,49 | 308 | 302 |
| | Икра свекольная | 130 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| | Хлеб | 50 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 |
| ИТОГО | | 610 | 19,92 | 18,63 | 95,92 | 622,6 | - |
| УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК | Капуста тушенная | 200 | 15,14 | 10,76 | 24,34 | 254 | 237 |
| | Кисель из свежих ягод | 200 | 0,15 | 0,07 | 24,15 | 117 | 71 |
| | Хлеб | 30 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 49 | 02 |
| | Пряник | 50 | 4,87 | 6,13 | 24,32 | 144 | 117 |
| ИТОГО | | 480 | 15,6 | 15,8 | 95,07 | 614 | - |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1625 | 59,27 | 58,33 | 238,9 | 1989 | - |

Стоимость 210 руб. 45 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 19.12.2025 г. (1-3 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | № рецепт. |
|----------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------|-----------|
| | | | Белк и | Жир ы | Углев оды | Энергет. ценность | |
| ЗАВТРАК | Творожная лакомка | 150 | 10,64 | 12,14 | 47,10 | 340 | 172 |
| | Соус сметанный | 20 | 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 | 20/5 | 1,63 | 10,10 | 10,23 | 123,5 | 1 |
| ИТОГО | - | 375 | 24,67 | 20,34 | 39,25 | 383,5 | - |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Кефир | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 |
| ИТОГО | - | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 |
| ОБЕД | Огурец соленый порц. | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 0,24 | 6 |
| | Суп фасолевый | 150 | 3,66 | 4,00 | 10,87 | 90 | 81 |
| | Котлета, рубленная 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 | 40 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 |
| ИТОГО | - | 530 | 26,33 | 13,31 | 90,83 | 655 | - |
| 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 | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 49 | 02 |
| | Булочка школьная | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 469 |
| ИТОГО | - | 400 | 10,85 | 8,15 | 58,14 | 353 | - |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1405 | 71,31 | 53,20 | 237,8 | 1715, 50 | - |

Стоимость 210 руб. 29 коп.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 19.12.2025 г. (3-7 лет)

| Прием пиши | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | № рецепт. |
|----------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------|-----------|
| | | | Белк и | Жир ы | Углев оды | Энергет. ценность | |
| ЗАВТРАК | Творожная лакомка | 160 | 11,35 | 12,95 | 50,23 | 363 | 172 |
| | Соус сметанный | 40 | 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 | - | 405 | 31,11 | 29,05 | 53,04 | 519 | - |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Кефир | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 |
| ИТОГО | - | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 96 | 401 |
| ОБЕД | Огурец соленый порц. | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 0,4 | 6 |
| | Суп фасолевый | 180 | 4,39 | 4,21 | 13,05 | 107 | 81 |
| | Котлета, рубленная 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 | 50 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 |
| ИТОГО | - | 660 | 25,29 | 8,03 | 80,11 | 542,5 | - |
| 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 | 30 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 02 |
| | Булочка школьная | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 469 |
| ИТОГО | - | 480 | 10,75 | 8,61 | 65,96 | 383 | - |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1645 | 77,19 | 57,05 | 249,4 | 1792 | - |

Стоимость 210 руб. 52 коп.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 22.12.2025 г. (1-3 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | | № репент. |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------|-----------|-----------|
| | | | Белк и | Жир ы | Углев оды | Энергет. ценность | № репент. | |
| 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 | 150 | 0,50 | - | 12,70 | 52,70 | 399 | |
| ИТОГО | - | 150 | 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 | | |
| УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК | 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 | 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

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 22.12.2025 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | | № репент. |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------|-----------|-----------|
| | | | Белк и | Жир ы | Углев оды | Энергет. ценность | № репент. | |
| 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 | 150 | 0,50 | - | 12,70 | 52,70 | 399 | |
| ИТОГО | - | 150 | 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 | - | |
| УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК | 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 | 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

