

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.И. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 16.04.2024 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	11,11	17,80	2,9	211	93
	Салат из кукурузы	40	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	-	350	16,12	31,84	28,05	391,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	180	1,32	3,39	11,28	81	76
	Котлета мясная	60	7,99	6,06	8,26	119	282
	Гороховое пюре с маслом	110	39,2	2,96	15,90	144	211
	Компот из шиповника	180	0,12	0,05	20,10	82	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	570	53,17	12,46	88	575	-
ПОЛДНИК	Ряженка	180	4,7	4,05	8,4	87	401
	Печенье	40	3,11	1,89	20,92	112	467
ИТОГО	-	220	7,81	5,94	29,32	199	-
УЖИН	Запеканка рисовая с творогом	150	8,18	19,02	8,2	265	439/378
	Соус сметанный	40	1,8	1,17	10,90	13	35
	Кисель из св. ягод	180	1,00	0,01	9,18	37	393
	Хлеб с сыром	30/12	2,61	3,28	6,97	68	2/4
ИТОГО	-	412	12,97	22,7	35,59	383	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1552	90,57	31,84	191,66	1629,30	-

Стоимость 181 руб 54 коп

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.И. Нилова



Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 16.04.2024 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	11,64	18,6	3,05	221	216
	Салат из кукурузы	70	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	-	435	12,47	23,06	52,22	446	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	200	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
	Компот из шиповника	200	0,15	0,07	24,15	98	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	660	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	Запеканка рисовая с творогом	170	9,27	21,56	9,29	300	439/378
	Соус сметанный	40	1,12	1,28	1,88	23,2	35
	Кисель из св. ягод	200	1,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб с сыром	30/19	3,54	4,45	9,46	92	2/7
ИТОГО	-	459	10,45	21,60	28,95	379	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1805	86,06	77,69	236,6	1843	-

Стоимость 184 руб 68 коп

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 17.04.2024 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	9,42	10,49	33,29	265	223
	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							
ИТОГО							
ОБЕД	Щи со сметаной	150	1,25	3,06	8,87	69	75
	Макаронник с курицей	150	15,54	10,17	28,89	233	292
	Напиток из чернослива	180	0,38	0,0	26,27	108	408
	Хлеб	50	3,63	0,88	25,97	119	4
ИТОГО	-	540	20,80	23,05	115,2	529	-
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,60	6,40	7,20	112	401
	Булочка домашняя	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	230	14,65	15,56	33,04	286	-
УЖИН	Рыба, запеченная под омлетом	180	4,70	5,20	16,10	125,9	331
	Чай с лимоном	180	1,08	0,01	10,15	37	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	0,06	0,02	9,46	38	02
ИТОГО	-	440	10,67	13,39	50,16	327	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1605	59,68	67,39	256,6	1710,9	-

Стоимость 180 руб. 76 коп.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 17.04.2024 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	24,48	10,08	39,6	348	223
	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							
ИТОГО							
ОБЕД	Щи со сметаной	200	1,66	4,08	11,83	92	75
	Макаронник с курицей	150	17,93	11,73	33,34	311	292
	Напиток из чернослива	200	0,43	0,0	29,19	120	408
	Хлеб	50	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	200	7,18	6,51	23,54	182	331
	Чай с лимоном	200	1,2	0,02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,06	0,02	9,46	38	02
ИТОГО	-	500	6,81	11,47	61,49	413	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1845	79,59	68,33	308,05	1962,9	-

Стоимость 183 руб. 27 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 18.04.2024 г. (1-3лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп пшеничный молочный	150	11,81	5,98	8,18	119	180
	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	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ИТОГО	-	100	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ОБЕД	Суп с рисом на курином бульоне	150	2,82	2,37	11,91	77	80
	Котлета, рубленая из птицы	60	8,08	8,27	8,45	141	282
	Пюре картофельное	110	2,59	4,06	17,29	116	321
	Компот из с/ф	180	0,51	0,21	15,56	66	398
	Хлеб	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	580	19,09	36,66	51,10	597	-
ПОЛДНИК	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	96	401
	Пряник	32	4,87	6,13	24,32	144	117
ИТОГО	-	212	10,09	10,63	31,52	240	-
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	150	10,64	12,14	47,09	338	93
	Соус молочный	30	3,58	3,16	15,46	110	18
	Чай с молоком	180	0,15	0,07	24,15	117	71
	Хлеб	40	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	15,6	15,8	95,07	614	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1524	58,07	56,20	218,46	1627,20	-

Стоимость 181 руб. 37 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 18.04.2024 г. (3-7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп пшеничный молочный	200	15,74	7,97	10,90	158	269
	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	-	435	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	Суп с рисом на курином бульоне	200	2,18	2,84	14,29	92	80
	Котлета, рубленая из птицы	70	9,43	9,65	9,86	164	282
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,44	137	321
	Компот из с/ф	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	670	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	Запеканка из творога с морковью	150	10,64	12,14	47,09	338	93
	Соус молочный	30	3,58	3,16	15,46	110	18
	Чай с молоком	180	0,15	0,07	24,15	117	71
	Хлеб	40	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	15,6	15,8	95,07	614	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1805	59,27	58,33	238,9	1989	-

Стоимость 183 руб. 45 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 19.04.2024 г. (1-3лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	11,36	8,07	18,26	191	237
	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	-	355	24,67	20,34	39,25	383,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Суп фасолевый	180	3,66	4,00	10,87	90	81
	Гуляш из отварной курицы	23/27	14,60	5,53	4,89	128	277
	Гречка отварная с маслом	110	7,28	5,19	33,73	208	313
	Компот из кураги	180	0,54	-	14,40	61	421
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	520	26,33	13,31	90,83	655	-
ПОЛДНИК	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	96	401
	Булочка школьная	50	3,64	6,26	26,96	179	469
ИТОГО	-	230	8,86	10,76	34,16	275	-
УЖИН	Капуста тушеная	180	9,51	7,71	41,67	275	177
	Кисель из свежих ягод	180	0,11	0,01	8,10	29	393
	Хлеб пшенич	40	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	10,85	8,15	58,14	353	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1505	71,31	53,20	237,83	1715,50	-

Стоимость 181 руб. 29 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 19.04.2024 г. (3-7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	15,14	10,76	24,34	254	237
	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	31,11	29,05	53,04	519	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО							
ОБЕД	Суп фасолевый	200	4,39	4,21	13,05	107	81
	Гуляш из отварной курицы	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 кураги	200	0,54	0,0	14,40	61	421
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	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	Капуста тушеная	200	10,57	8,57	46,3	304	177
	Кисель из свежих ягод	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	-	1735	77,19	57,05	249,4	1792	-

Стоимость 183 руб. 52 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

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

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 22.04.2024 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,14	4,44	22,22	145,5	179
	Какао с молоком	180	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	-	375	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 картофельный с горохом	180	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	180	0,38	0,03	19,81	164,6	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,24	0,78	23,19	106	4
ИТОГО	-	500	23,44	18,43	59,22	30,57	-
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	180	5,22	4,50	7,20	95	401
	Булочка ванильная	50	1,94	3,70	15,50	104	4
ИТОГО	-	230	7,16	8,20	22,70	114	-
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	33,29	4,76	179	84	248
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,51	34	392
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	1,23	0,43	8,37	49	02
ИТОГО	-	400	43,23	5,98	197	216	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1605	92,04	49,32	247	1052	-

Стоимость 181 руб. 59 коп

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

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

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 22.04.2024 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	№ рецепт.
			Белк и	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Какао с молоком	200	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	-	455	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 картофельный с горохом	200	4,18	4,78	13,9	136	82
	Суфле из отварных кур с рисом	180	17,2	16,4	4,60	190	311
	Компот из изюма	200	0,45	0,04	23,78	102	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	70	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	-	1855	100,7	68,86	419,2	1752	-

Стоимость 183 руб. 73 коп