

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Халаева А.М.

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

21.11.2025 пятница

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		481	16,68	21,82	54,62	1,39		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
	Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200 416	
	Каша вязкая пшеничная (на молоке и воде)	199	6,46	5,81	30,20	0,35	200/5 183	
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100 410	
Обед		625	24,23	20,26	86,34	9,17		
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150 219	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200 394	
	Огурцы соленные	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30 293	
	Борщ с картофелем на к/б	103	2,49	4,70	12,63	6,09	200 64	
Полдник		211	3,06	7,77	32,00	88,09		
	Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50 2	
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200 417	
Ужин		577	32,21	17,58	72,54	10,35		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10 411	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	364	26,40	16,20	28,17	0,33	150 250	
Итого за день:		1 976	79,18	73,43	249,60	109,30		

Стоимость питания 210 руб.

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

21.11.2025 пятница

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		454	15,94	21,12	50,20	1,34		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
	Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180 416	
	Каша вязкая пшеничная (на молоке и воде)	184	5,97	5,38	28,00	0,34	190 181	
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100 420	
Обед		585	22,36	18,29	82,82	7,98		
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150 219	
	Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180 394	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Огурцы соленые	4	0,32	0,04	0,64	2,00	40	
	Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/30 793	
	Борщ с картофелем на к/б	93	2,26	4,32	11,39	5,48	180 61	
Полдник		197	2,99	7,40	29,64	79,29		
	Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50 2	
	Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180 417	
Ужин		461	23,52	12,98	62,55	10,23		
	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	256	17,77	11,62	19,98	0,22	130/5 250	
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
	Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180 411	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день: Стоимость питания 210 руб.		1 779	67,81	65,79	229,31	99,14		

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

21.11.2025 пятница

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		305	9,55	6,40	52,25	0,37		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10 411	
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
	Каша вязкая пшеничная на воде(аллергик)	199	6,46	5,81	30,20	0,35	200/5 183	
Обед		625	24,23	20,26	86,34	9,17		
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150 219	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200 394	
	Огурцы соленые	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30 293	
	Борщ с картофелем на к/б	103	2,49	4,70	12,63	6,09	200 64	
Полдник		211	3,06	7,77	32,00	88,09		
	Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50 2	
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200 41	
Ужин		420	9,53	5,54	83,09	10,02		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10 411	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	207	3,72	4,16	38,72		150/5 179	
		1 561	46,37	39,97	253,68	107,65		
Итого за день: Стоимость питания 210 руб.								