

МЕНЮ
05 НОЯБРЯ 2024 г.
ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ "МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ"	180	4,6	6,9	18,7	157,3	199
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75	6
СЫР	10	0,1	8,3	0,1	75	6
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДС	200	2,2	1,9	18,6	100,5	412
Итого за прием пищи:	425	9,3	26,3	52,9	486,4	
Завтрак						
СНЕЖОК	150	4,6	6,9	18,7	157,3	199
Обед						
САЛАТ ИЗ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	50	0,7	2	10,4	63,3	14
ЩИ "ОТ ДЕДУШКИ МАЗАЯ" СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	5,6	4,5	8,3	97,9	87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУРОЧКА"	130	4	4,1	18,1	125,1	330
КОТЛЕТКИ РЫБНЫЕ "РУСАЛОЧКИ"	80	2,8	1,3	16,9	68	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "ГРАФИНЯ ВИШЕНКА"	200	0,4	0,1	25,5	105,8	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за прием пищи:	680,00	16,3	12,8	98	553,3	
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	4	4,1	18,1	125,1	330
ФРИКАЗ ИЗ ГРЯДЫ	80	4	4,1	18,1	125,1	330
ПЕЧЕНЬЕ	50	4	4,1	18,1	125,1	330
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
Итого за прием пищи:	480	13,7	13	76,8	476,3	
Всего за день:		25,6	39,1	150,9	1039,7	

МЕНЮ

06 НОЯБРЯ 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			963	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ "БЕЛОСНЕЖКА"	180	4,5	6,1	20,8	157,2	182
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,1	75	6
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,3	3	0	36,5	7
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,2	1,9	18,6	100,5	416
Итого за прием пищи:	437	10,6	19,9	49,8	421,6	
Завтрак						
ЯБЛОКО	100	4,5	6,1	20,8	157,2	182
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,65	1,8	8,6	58,9	21
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	4,5	3,9	9,5	93,5	72
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЛБИ МУРОМЦА	130	3,5	3	22,6	132,2	219
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ "ВЕСЕЛЫЙ АБРИКОС"	200	5,4	4	7,6	84,8	394
Итого за прием пищи:	680,00	26,55	24,6	80,2	653,7	
Ужин						
ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ	180	2	3,3	14,9	97,2	339
ПЫРОЖОК С ЯБЛОКОМ	50	1,3	0,2	8,5	40,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,4	4	7,6	84,8	417
Итого за прием пищи:	430	5,4	4	7,6	84,8	
Всего за день:		9,2	7,6	17,9	173,7	
Всего за день:		75,4	72,8	233,8	1898,8	

МЕНЮ

07 НОЯБРЯ 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
Цена: 179 руб.						
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	4,6	6,6	20,1	159,1	182
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,1	75	6
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5	227
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	411
Итого за прием пищи:	427	9	17,9	42,9	366,6	
Завтрак						
РЯЖЕНКА	150	6,1	4,5	9,9	109,8	420
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,4	1,5	2,6	25,3	21
СУП КУРИНЫЙ	180	6,4	7,6	10,6	137,9	82
РИС ОТВАРНОЙ	130	4	4,1	18,1	125,1	330
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "ГРАФИНЯ ВИШЕНКА"	200	0,2	0,2	22,1	91,6	393
Итого за прием пищи:	760	37,9	24,7	88,7	728	
Ужин						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2	3,3	14,9	97,2	339
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	2	3,3	14,9	97,2	339
ПРЯНИКИ	50	1,3	0,2	8,5	40,8	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:	480	7	7,5	60,8	336,2	
Всего за день:		75,4	72,8	233,8	1898,8	

МЕНЮ

08 НОЯБРЯ 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
Завтрак						
ОМЛЕТ "ПАЛТАЙ-БОЛТАЙ"	160	4,4	6	22,1	161,1	199
СЫР	10	0,1	8,3	0,1	75	6
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2	412
Итого за прием пищи:	400	6,3	15	46	343,7	
Завтрак						
СОК	160	4,4	6	22,1	161,1	199
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	2,2	6,1	4,7	82,2	14
БОРЩ "ЛЕТНИЙ" ДЛЯ АЛЕШИ ПОПОВИЧА (капуста, картофель, морковь, корень сельдерея, перец сладкий, лук репчатый, томаты свежие, масло растительное)	180	5,6	6	9,8	117,2	63
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	130	3,5	3	22,6	132,2	219
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО"	200	0	0	9,7	38,7	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за прием пищи:	710,00	23,8	27	78,7	654,6	
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	4	4,1	18,1	125,1	330
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ПРЯНИКИ	50	1,3	0,2	8,5	40,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:	480	16,7	16,1	62,2	458	
Всего за день:		55,8	65,5	257,6	1841,5	