

ИП Харитонова Е.Г.



Утверждаю

Директор

ИП Харитонова Е.Г.

/Харитонова Е.Г./

МЕНЮ

11 НОЯБРЯ 2024 г.

от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Стоимость: 179 руб.</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (молоко, рис, пшено, сахар, масло сливочное)	180	5,4	8	24,1	190,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,1	75
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,4	53,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>7,2</b>	<b>17</b>	<b>47,9</b>	<b>371,4</b>
<b>Обед</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,65	1,8	8,6	58,9
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,65	1,8	8,6	58,9
СУП КУРИНЫЙ	180	6,2	11,2	9	163,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ ВИННИ-ПУХА (крупа гречневая, масло сливочное)	130	4	4,1	18,1	125,1
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	80	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО" (сушеные яблоки, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>1,5</b>	<b>25,8</b>	<b>71,4</b>	<b>614,9</b>
<b>Ужин</b>					
ДЕТСКИЙ ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (рис, филе куриное, морковь, лук, масло растительное)	220	3,1	5,5	20,5	142,1
БУЛОЧКА "НАСЛОЖДЕНИЕ"	50	3,1	5,5	20,5	142,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"	200	0	0	28,2	112,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>7,7</b>	<b>11,6</b>	<b>79,5</b>	<b>449,4</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1590</b>	<b>67,1</b>	<b>90,4</b>	<b>231,6</b>	<b>2031,2</b>



ИП Харитонова Е.Г.



Утверждаю  
Директор  
ИП Харитонова Е.Г.  
/Харитонова Е.Г./

**МЕНЮ**  
**12 НОЯБРЯ 2024 г.**  
от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Стоимость: 179 руб.</b>					
КАША МАЛЫННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА" (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар)	180	4,4	6	22,1	161,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР	10	0,6	1,3	0,1	31,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>8,8</b>	<b>18,1</b>	<b>51,2</b>	<b>420,5</b>
<b>Второй завтрак</b>					
КЕФИР	100	3,6	2,7	5,4	86,4
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,7	2	10,4	63,3
ЩИ "ОТ ДЕДУШКИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, томат, капуста б/к, перец сладкий, томаты свежие)	180	5,6	4,5	8,3	97,9
ОВОЦНОЕ РАУ С ПТИЦЕЙ "ДЛЯ ФАНТАЗЕРОВ" (филе куриное, картофель, лук репчатый, перец сладкий, помидоры свежие, морковь, томат, капуста б/к, масло растительное)	180	2	3,3	14,9	97,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "ГРАФИНЯ ВИШЕНКА" (вишня, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	93,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>11,3</b>	<b>8,9</b>	<b>68,7</b>	<b>402,4</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА "СКАЗОЧНАЯ" ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (творог, яйца куриные, мука пшеничная, сахар, сливки)	150	17,8	9,1	16,2	222,4
ПЕЧЕНЬЕ С АБРИКОСОМ	50	3,1	5,5	20,5	142,1
ЯБЛОКО	100	17,8	9,1	16,2	222,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>39</b>	<b>23,8</b>	<b>66,4</b>	<b>642,1</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1530</b>	<b>56,8</b>	<b>71,1</b>	<b>263,1</b>	<b>1927,4</b>



ИП Харитонова Е.Г.



Утверждаю  
 Директор  
 ИП Харитонова Е.Г.  
 /Харитонова Е.Г./

**МЕНЮ**  
 13 НОЯБРЯ 2024 г.  
 от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Стоимость: 179 руб.					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ "БЕЛОСНЕЖКА" (молоко, рис, сахар, масло сливочное)	150	17,8	9,1	16,2	222,4
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	28,2	112,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>4,1</b>	<b>2,9</b>	<b>38,7</b>	<b>196,7</b>
<b>Второй завтрак</b>					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	3,6	2,7	5,4	86,4
<b>Обед</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,4	1,5	2,6	25,3
СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)	180	6,3	7,5	10,6	135,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЛЫИ МУРОМЦА (макаронны, масло сливочное)	130	3,5	3	22,6	132,2
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИНЬОРИНА ГРУША" (сушеные яблоки и груши, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>560</b>
<b>Ужин</b>					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУРОЧКА" (картофель, молоко, масло сливочное)	130	17	16,5	19,8	296,9
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	50/50	8,9	7,9	7,2	135,4
ПРЯНИКИ	50	3,1	5,5	20,5	142,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>29,9</b>	<b>26</b>	<b>75</b>	<b>925,3</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1500</b>	<b>59</b>	<b>67</b>	<b>251</b>	<b>2115</b>



ИП Харитонова Е.Г.



Утверждаю  
 Директор  
 ИП Харитонова Е.Г.  
 Харитонова Е.Г./

**МЕНЮ**  
**14 НОЯБРЯ 2024 г.**  
 от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Стоимость: 179 руб.</b>					
КАШКА ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ "ОТ АЛИСЫ ИЗ ЗАЗЕРКАЛЬЯ" (молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное)	180	3,7	4,4	22,4	145,2
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,9	2	0,1	26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	200	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>9,3</b>	<b>8,9</b>	<b>51,4</b>	<b>324,1</b>
<b>Второй завтрак</b>					
РЯЖЕНКА	100	3,6	2,7	5,4	86,4
<b>Обед</b>					
ОГУРЦЫ	50	0,7	2	10,4	63,3
РАССОЛЫНИК ОТ ВАСИЛИСЫ ПРЕКРАСНОЙ (говядина, курица, томат, лук репчатый, морковь, картофель, крупа перловая, огурец соленый, масло растительное)	180	6,2	11,2	9	163,6
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное)	130	4	4,1	18,1	125,1
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	80	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД "АЛЕНУШКА" (свежая клюква, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	93,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,5</b>	<b>26,3</b>	<b>90,2</b>	<b>694,7</b>
<b>Ужин</b>					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (филе куриное, лук репчатый, морковь, томат, капуста б/к, масло растительное)	220	2	3,3	14,9	97,2
БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	3,1	5,5	20,5	142,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"	200	0	0	28,2	112,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>7,4</b>	<b>9,7</b>	<b>79</b>	<b>430,7</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1585</b>	<b>80,4</b>	<b>71,8</b>	<b>242,6</b>	<b>1946,6</b>



ИП Харитонова Е.Г.



Утверждаю  
 Директор  
 ИП Харитонова Е.Г.  
 /Харитонова Е.Г./

**МЕНЮ**  
 15 ноября 2024 г.  
 от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
Стоимость: 179 руб.					
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ" (молоко, крупа овсяная, сахар, масло сливочное)	180	5	7,4	23,4	181,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	2,3	3	0	36,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>11</b>	<b>12,9</b>	<b>52,3</b>	<b>370,7</b>
<b>Второй завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,5	1,9	4,2	37
БОРЩ ДЛЯ ЮНЫХ КОСМОНАВТОВ (говядина, капуста б/к, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль, масло растительное)	180	3,5	4,2	9,8	93,4
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ "КАЙ" (ГОРОХ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	130	4	4,1	18,1	125,1
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ "И ГЕРДА"	80	3,5	3	22,6	132,2
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИНЬОРИНА ГРУША" (сушеная груша, яблоки, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>14,3</b>	<b>14</b>	<b>83,2</b>	<b>519,6</b>
<b>Ужин</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С СОУСОМ	200	4	4,1	18,1	125,1
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ" (мука пшеничная, молоко, сахар, дрожжи хлебопекарные)	50	2,2	1,9	18,6	100,5
ЯБЛОКО	50	17,8	9,1	16,2	222,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"	200	0	0	28,2	112,8
<b>Всего за день:</b>	<b>450</b>	<b>21,8</b>	<b>13,2</b>	<b>62,5</b>	<b>460,3</b>