

МЕНЮ

21 октября 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА"	180	4,4	6	22,1	161,1	199
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,1	75,4	6
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2	412
Итого за прием пищи:	417	7,1	15,3	51,1	370,3	
Завтрак						
СОК	100	1,5	0,5	21	96	199
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,7	2	10,4	63,3	13
СУП ВИТАМИННЫЙ С КУРИЦЕЙ "КУРОЧКА РЯБА"	180	14,5	6	8,5	145,9	86
ПЛОВ С МЯСОМ, "СТАРИК ХОТТАБЫЧ"	200	3,5	3	22,6	132,2	219
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО"	200	0	0	9,7	38,7	394
Итого за прием пищи:	670	21,5	11,8	70	473,3	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	3,5	3	22,6	132,2	219
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	10	2,6	2,3	0,2	31,5	227
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:	450	8,2	6,1	60,1	326,5	

МЕНЮ

22 октября 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурной книги
		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 ЧУДЕС	200	2,2	1,9	18,6	100,5	412
Итого за прием пищи:	425	9,3	26,3	52,9	486,4	
Завтрак						
ЯБЛОКО	100	1,5	0,5	21	96	199
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,7	2	10,4	63,3	14
ЩИ "ОТ ДЕДУШКИ МАЗЯ" 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 С СОУСОМ	130	4	4,1	18,1	125,1	330
ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	2,8	1,3	16,9	68	
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:	430	8,5	6,1	57,5	294,1	

Перечень

МЕНЮ

23 октября 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ 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						
РЯЖЕНКА	100	1,5	0,5	21	96	199
Обед						
ПОМИДОРЫ	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 ИЛЫИ МУРОМЦА	130	3,5	3	22,6	132,2	219
ТЕФТЕЛИ 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	230	2	3,3	14,9	97,2	339
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,4	4	7,6	84,8	417
Итого за прием пищи:	450	6,9	4,6	17,9	137,2	
Всего за день:		75,4	72,8	233,8	1898,8	

МЕНЮ

24 октября 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						
СОК	100	1,5	0,5	21	96	199
Обед						
ОГУРЦЫ	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	150	2	3,3	14,9	97,2	339
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
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:	450	13,4	15,1	50,5	389,3	
Всего за день:		75,4	72,8	233,8	1898,8	

МЕНЮ

25 октября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ "ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ" (яйца,молоко,масло растительное,соль)	100	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	180	0,3	0,1	13,5	55,2	412
Итого за прием пищи:	320	6,3	15	46	343,7	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	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)	200	5,6	6	9,8	117,2	63
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ (горох,масло сливочное,соль)	100	3,5	3	22,6	132,2	219
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	40 / 40	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО" (курага,яблоко,сахар)	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	49,8	
Итого за прием пищи:	540	23,8	27	78,7	654,6	
Полдник						
РУЛЕТИК С САХАРОМ (мука пшеничная,сахар,яйца,молоко,дрожжи хлебопекарные)	60/10	9	7,4	42,5	272,4	489
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	28,2	112,8	396
Итого за прием пищи:	240	9	7,4	70,7	385,2	
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ ВИННИ-ПУХА (крупа гречневая,масло сливочное,соль)	80	4	4,1	18,1	125,1	330
КУРИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (филе куриное,лук,морковь,перец,томат,масло растительное)	30/50	4,4	6	22,1	161,1	199
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	12,2	48,6	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:	#ЗНАЧ!	10,1	10,8	62,7	387,2	
Всего за день:		49,2	60,2	258,1	1770,7	