



О.Н. Говорухина

Меню

30 мая 2025г.
Пятница (5 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Сыр порциями	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	366*
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,3	172,05	150	4,16	6,47	24,3	172,05	274*
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,4	2,02	11,92	59,25	150	2,4	2,02	11,92	59,25	508*
Итого за завтрак:	325	9,1	13,86	43,61	319,09	325	9,1	13,86	43,61	319,09	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат «Степной»	30	0,45	1,65	2,52	26,7	30	0,45	1,65	2,52	26,7	11***
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152*
Фрикадельки куриные в соусе	70	4,04	7,38	10,28	116	70	4,04	7,38	10,28	116	Ттк 1.09
Каша пшеничная рассыпчатая	100	3	4,09	16,6	119	100	3	4,09	16,6	119	249*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,39	0	21,6	76,8	150	0,39	0	21,6	76,8	526*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за обед:	560	11,8	15,53	74,75	472,9	560	11,8	15,53	74,75	472,9	
Полдник											
Рагу из овощей	100	1,56	8,23	8,65	106	100	1,56	8,23	8,65	106	137*
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,07	0	11,25	45	150	0,07	0	11,25	45	516*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за полдник:	300	5,43	8,63	44,5	268,5	300	5,43	8,63	44,5	268,5	
Ужин											
Фруктовый чай	150	0,187	0,187	19,01	78,05	150	0,187	0,187	19,01	78,05	Ттк 24
Сдоба обыкновенная	40	3,4	1,86	25,53	124,6	40	3,4	1,86	25,53	124,6	589*
Итого за ужин:	190	3,587	2,047	44,54	202,65	190	3,587	2,047	44,54	202,65	

Зав.производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.



Согласовано

Заведующий



О.Н. Говорухина

2 июня 2025 г.
Понедельник (6 день)

Меню

Наименование блюда		1-3 года					3-7 лет					tex.карт
		Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	
Завтрак												
Печенье	33	2,29	6,43	12,19	114,8	33	2,29	6,43	12,19	114,8	609*	
Масло сливочное порциями	5	0,025	4,12	0,04	37,4	5	0,025	4,12	0,04	37,4	111*	
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,37	182,2	150	5,55	5,61	27,37	182,2	273*	
Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25	507*	
Итого за завтрак:	338	8,985	17,13	52,65	399,65	338	8,985	17,13	52,65	399,65		
Завтрак 2												
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*	
Обед												
Салат «Степной»	30	0,45	1,65	2,52	26,7	30	0,45	1,65	2,52	26,7	11***	
Борщ вегетарианский	180	1,94	2,05	13,55	80,1	180	1,94	2,05	13,55	80,1	59**	
Курица в соусе с томатом	50	5,6	5,62	1,7	80	50	5,6	5,62	1,7	80	410*	
Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297*	
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5	531*	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116*	
Итого за обед:	550	15,45	10,25	72,48	447,3	550	15,45	10,25	72,48	447,3		
Полдник												
Каша гречневая рассыпчатая с луком	100	5,28	11,4	22,97	215,4	100	5,28	11,4	22,97	215,4	244*	
Чай с лимоном	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	505*	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	40	3,04	0,32	19,68	94	114*	
Итого за полдник:	290	8,405	11,72	55,4	360,4	290	8,405	11,72	55,4	360,4		
Ужин												
Булочка «Алтайская»	50	4,3	2,5	26,4	145	50	4,3	2,5	26,4	145	577*	
Молоко кипяченое	150	0,37	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72	535*	
Итого за ужин:	200	4,67	2,65	43,72	217	200	4,67	2,65	43,72	217		

Зав.производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф.