

марта

2025 Г



Ежедневное меню
24 марта 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы	150	188.25	200	251.00
Хлеб целебный йодообогатченный	40	85.77	40	85.77
Масло сливочное	10	66.00	10	66.00
Чай с лимоном	150	46.50	200	62.00
Итого:		386.52		464.77
Второй завтрак				
Сок фруктовый	150	63.60	200	84.8
Итого:		63.60		84.8
Обед				
Икра морковная	40	46.66	50	58.33
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	105.85	200	141.14
Биточки из мяса говядины	60	206.40	80	275.20
Соус красный основной	30	21.70	50	21.70
Каша гречневая рассыпчатая	120	172.67	150	215.84
Хлеб пшеничный	20	42.80	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	150/45 мг	89.40	200/50 мг	119.20
Итого:		763.18		951.91
Полдник				
Кофейный напиток с молоком	150	75.45	200	100.60
Сырники из творога со сгущенным молоком	60/10	151.28	80/20	201.70
Итого:		226.73	210	302.30
Итого энергетическая ценность за весь день		1440.03		1803.78

Утверждаю:

Заведующая

" 24"

марта

Чурилова И.М.

2025 г



Ежедневное меню 25 марта 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	116.25	200	155.00
Масло сливочное	10	66.00	11	66.00
Хлеб пшеничный	40	85.77	39	85.77
Сыр Российский	10	36.00	10	36.00
Чай с сахаром	150/8	21.00	200/15	28.00
Итого:		325.02		370.77
Второй завтрак				
Фрукты свежие по сезону (яблока)	1 шт	94.00	1 шт	94.00
Итого:	200	94.00	200	94.00
Обед				
Консервированные огурцы	40	4.80	50	6.00
Суп картофельный с клецками	150	89.10	200	118.80
Котлеты рыбные	60	192.00	80	256.00
Картофельное пюре	120	145.20	150	181.50
Соус сметанный с томатом	30	42.50	50	70.80
Хлеб пшеничный	20	42.80	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Компот из сухофруктов (С-витаминация)	150/45 мг	99.60	200/50 мг	132.80
Итого:		693.70		886.40
Полдник				
Печенье весовое	60	250.26	60	250.26
Какао с молоком	150	88.95	200	118.60
Итого:		339.21	260	368.86
Итого за весь день коллорийность блюд		1451.93		1720.03

Утверждаю:

Заведующая

" 25"

марта

Чурилова И.М.

2025 г



Ежедневное меню

26 марта 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак				
Каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	132.75	200	177.00
Масло сливочное	10	66.00	10	66.00
Хлеб ржаной	40	85.77	40	85.77
Сыр Российский	10	36.00	10	36.00
Чай с сахаром	150/8	21.00	200/15	28.00
итого:		341.52		392.77
Второй завтрак				
Сок фруктовый	150	63.60	200	84.80
Итого:		63.60		84.80
Обед				
Икра свекольная	40	48.88	50	61.10
Суп картофельный с бобовыми	150	101.60	200	135.47
Котлеты из птицы	60	159.00	80	212.00
Каша перловая рассыпчатая	120	378.00	150	472.50
Хлеб пшеничный	20	42.80	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Кисель плодово-ягодный (С- витаминизация)	150/45 мг	89.40	200/50 мг	119.20
Итого:		897.38		1120.77
Полдник				
Оладьи с повидлом	60/10	1.35	80/20	1.80
Йогурт фруктовый в ассортименте	150	88.50	200	118.00
Итого:		89.85		119.80
Итого за весь день		1392.35		1718.14

Утверждаю:

Заведующая

" 26"

Чурилова И.М.

марта 2025 г

2025 г



Ежедневное меню 27 марта 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическа я ценность (ккал.)
Завтрак				
Омлет натуральный	60	102.86	80	137.15
Икра кабачковая	80	62.40	83	62.40
Масло сливочное	10	66.00	11	66.00
Хлеб целебный йодообогашенный	40	85.77	40	85.77
Чай с сахаром	150/8	21.00	200/15	28.00
Итого:		338.03		379.32
Второй завтрак				
Фрукты свежие по сезону (яблока)	1 шт	94.00	1 шт	94.00
Итого:	200	94.00	200	94.00
Обед				
Консервированные помидоры	40	4.80	50	6.00
Борщ с капустой и картофелем	150	102.63	200	136.84
Котлеты из птицы	60	159.00	-	-
Картофельное пюре	120	145.20	-	-
Рагу из птицы	-	-	80/150	436.00
Хлеб пшеничный	20	42.80	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/45 мг	99.60	200/50 мг	132.80
Итого:		631.73		832.14
Полдник				
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	60\10	147.00	80/20	196.40
Молоко 2.5 %	150	81.00	200	108.00
Итого:		228.00		304.40
Итого за весь день		1291.76		1609.86

Утверждаю:
Заведующая
" 27" марта 2025 г.



Чурилова И.М.

Ежедневное меню 28 марта 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак				
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	188.06	200	250.75
Ммасло сливочное	10	66.00	10	66.00
Хлеб пшеничный	30	64.33	30	64.33
Сыр Российский	10	36.00	10	36.00
чай с лимоном	150	46.50	200	62.00
итого:		400.89		479.08
Второй завтрак				
Фрукты свежие (апельсины)	1 шт	94	1 шт	94.00
Итого:	200	94.00	200	94.00
Обед				
Капуста тушеная	40	30.05	50	37.57
Суп с рыбными консервами	150	103.53	200	138.05
Шницель из мяса говядины	60	206.40	80	275.20
Соус красный основной	30	21.70	50	21.70
каша ячневая рассыпчатая	120	140.07	150	175.09
Хлеб пшеничный	20	42.80	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)	150/45 мг	89.40	200/50 мг	119.20
Итого:		711.65		887.31
Полдник				
Пряник весовой	60	201.48	60	201.48
Кофейный напиток с молоком	150	75.45	200	100.60
итого:		276.93		302.08
итого за весь день		1483.47		1762.47