

Четверг, 1 февраля 2024



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 9

| Наименования блюд и продуктов                                  | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак:   |              |                  |       |        |                         |
| Каша пшеничная с маслом сливочным                              | 180\3        | 4,53             | 4,61  | 27,86  | 173,44                  |
| Чай с молоком, с сахаром                                       | 180\6        | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   |
| Бутерброд с сыром ,маслом сливочный                            | 30\5\5       | 3,64             | 5,20  | 14,83  | 120,67                  |
| Итого:   | 409          | 11,20            | 12,21 | 53,17  | 369,87                  |
| 2й завтрак   |              |                  |       |        |                         |
| Сок в ассортименте   | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Итого:   | 180          | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00                   |
| Обед:  |              |                  |       |        |                         |
| Икра морковная   | 50           | 1,01             | 0,05  | 10,28  | 45,60                   |
| Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной | 180\10\7     | 2,99             | 8,01  | 25,60  | 198,54                  |
| Котлеты рыбные   | 80           | 10,09            | 3,26  | 6,79   | 97,00                   |
| Пюре картофельное  | 140          | 2,76             | 4,48  | 19,08  | 128,15                  |
| Кисель   | 180          | 0,0              | 0,0   | 15,0   | 60                      |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:   | 702          | 20,68            | 16,38 | 100,44 | 645,57                  |
| Подник   |              |                  |       |        |                         |
| Чай с сахаром  | 180\6        | 0,06             | 0,02  | 6,01   | 23,94                   |
| Ватрушка с творогом  | 75           | 8,22             | 8,88  | 32,18  | 252                     |
| Итого:   | 261          | 8,28             | 8,90  | 38,19  | 275,94                  |
| Всего:   | 1552         | 41,06            | 37,49 | 209,99 | 1367,38                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

# Пятница, 2 февраля 2024

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 10

| Наименование блюд и продуктов                     | Масса порций | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность |
|---|--------------|------------------|--------|---------|-------------------------|
|   |              | белки            | жиры   | Угл-ды  |                         |
| Завтрак:  |              |                  |        |         |                         |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным     | 180\3        | 5,45             | 6,92   | 31,86   | 217,86                  |
| Кофейный напиток с молоком                        | 180\6        | 2,85             | 2,41   | 10,35   | 74,58                   |
| Бутерброд с маслом сливочный                      | 30\5         | 2,29             | 4,50   | 15,49   | 111,60                  |
| Итого:  | 404          | 10,59            | 13,83  | 57,70   | 420,71                  |
| 2й завтрак  |              |                  |        |         |                         |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, мандарин) | 100          | 2,70             | 2,88   | 12,47   | 86,02                   |
| Итого:  | 100          | 2,70             | 2,88   | 12,47   | 86,02                   |
| Обед:   |              |                  |        |         |                         |
| Салат из кукурузы                                 | 50           | 1,44             | 3,09   | 4,02    | 49,65                   |
| Суп лапша домашняя на курином бульоне             | 180          | 2,05             | 4,43   | 15,30   | 142,60                  |
| Биточки Домашние                                  | 70           | 8,18             | 7,10   | 14,95   | 154,75                  |
| Напиток из сухофруктов                            | 180          | 0,60             | 0,08   | 20,81   | 68,0                    |
| Капуста тушеная                                   | 130          | 3,58             | 3,74   | 18,26   | 108,93                  |
| Хлеб ржаной                                       | 35           | 2,31             | 0,42   | 13,85   | 69,23                   |
| Итого:  | 645          | 18,15            | 18,86  | 87,18   | 593,34                  |
| Полдник   |              |                  |        |         |                         |
| Молоко кипяченое                                  | 180          | 5,23             | 4,50   | 8,65    | 96,40                   |
| Макаронные изделия отварные с сыром               | 150          | 1,55             | 4,42   | 20,79   | 139,69                  |
| Хлеб пшеничный                                    | 20           | 1,52             | 0,16   | 9,84    | 47,00                   |
| Итого:  | 350          | 8,30             | 9,08   | 39,28   | 283,09                  |
| Всего:  | 1499         | 39,74            | 44,66  | 196,63  | 1383,16                 |
| Итого за 10 дней.                                 | 15590,00     | 425,04           | 454,26 | 2125,42 | 14384,28                |

Медицинская сестра  Степанова Г.И

Понедельник, 5 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 1

| Наименование блюд и продуктов                            | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак  |              |                  |       |        |                         |
| Каша «дружба»молочная с маслом сливочным                 | 180\5        | 5,44             | 7,07  | 28,40  | 202,64                  |
| Кофеинный напиток с молоком                              | 180          | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                             | 30\5         | 2,29             | 4,5   | 15,49  | 111,60                  |
| Итого:   | 400          | 10,58            | 13,98 | 54,24  | 388,82                  |
| 2 й завтрак  |              |                  |       |        |                         |
| Сок(или нектар)в ассортименте                            | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Итого:   | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Обед   |              |                  |       |        |                         |
| Салат из моркови с яблоками                              | 60           | 0,65             | 0,11  | 5,17   | 24,24                   |
| Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками | 180\15       | 3,91             | 7,04  | 15,72  | 150,49                  |
| Котлеты рубленные из говядины                            | 70           | 8,03             | 8,70  | 9,16   | 173,20                  |
| Пюре картофельное  | 140          | 2,76             | 4,48  | 19,08  | 128,15                  |
| Напиток из сухофруктов                                   | 180          | 0,60             | 0,08  | 20,81  | 68,00                   |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:   | 700          | 19,78            | 20,99 | 93,62  | 660,49                  |
| Поднник:   |              |                  |       |        |                         |
| Кисломолочный напиток                                    | 180\3        | 5,22             | 4,50  | 10,17  | 101,97                  |
| Запеканка творожная с повидлом                           | 130\20       | 5,62             | 6,06  | 25,22  | 172,60                  |
| Итого:   | 333          | 10,84            | 10,56 | 35,39  | 274,57                  |
| ВСЕГО:   | 1613,00      | 42,10            | 45,53 | 201,43 | 1399,88                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Вторник, 6 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна  
«Черемшанский  
детский сад № 1  
«Ромашка»  
ИНН 1640002537  
КПП 164001001  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПОДГОТОВКИ КАДРОВ  
ЧЕРЕМШАНСКОГО МАСТЕРСТВА

Меню для детей от 3 до 7 лет

День 2

| Наименования блюд и<br>продуктов  | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|---|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|   |                 | белки            | жиры  | Угл-ды |                            |
| Завтрак   |                 |                  |       |        |                            |
| Каша полбяная молочная с<br>маслом сливочным                              | 180\3           | 3,73             | 3,61  | 30,86  | 183,44                     |
| Какао с молоком   | 180             | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                      |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным                                    | 30\5\5          | 3,64             | 5,20  | 14,83  | 120,67                     |
| Итого:  | 403             | 11,04            | 12,00 | 56,56  | 394,89                     |
| 2 й завтрак   |                 |                  |       |        |                            |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>апельсин, банан, мандарин)                      | 100             | 2,70             | 2,88  | 12,47  | 86,02                      |
| Итого:  | 100             | 2,70             | 2,88  | 12,47  | 86,02                      |
| Обед:   |                 |                  |       |        |                            |
| Салат из картофеля с солеными<br>огурцами                                 | 60              | 0,73             | 4,70  | 5,38   | 66,83                      |
| Борщ со свежей капустой,<br>картофелем на курином<br>бульоне, со сметаной | 180\7           | 1,48             | 4,59  | 8,12   | 85,97                      |
| Фрикадельки куриные в<br>молочном соусе                                   | 50\25           | 7,87             | 7,81  | 6,87   | 129,10                     |
| Макаронные изделия отварные<br>с маслом сливочным                         | 130\3           | 4,94             | 2,72  | 28,66  | 154,96                     |
| Кисель  | 180             | 0,00             | 0,00  | 15,00  | 60,05                      |
| Хлеб пшеничный  | 20              | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |
| Хлеб ржаной   | 35              | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                      |
| Итого:  | 690             | 18,84            | 20,40 | 87,71  | 613,14                     |
| Полдник:  |                 |                  |       |        |                            |
| Молоко кипяченое(молоко)  | 180             | 5,23             | 4,50  | 8,65   | 96,40                      |
| Булочка дорожная  | 75              | 4,79             | 6,87  | 46,60  | 240,75                     |
| Итого:  | 255             | 10,02            | 11,37 | 55,25  | 337,15                     |
| Всего:  | 1448            | 42,60            | 46,65 | 211,99 | 1431,19                    |

Медицинская сестра *Б.Г.М.* Степанова Г.И.

# Среда, 7 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 3

| Наименования блюд и<br>продуктов   | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|  |                 | белки            | жиры  | Угл-ды |                            |
| Завтрак:   |                 |                  |       |        |                            |
| Каша кукурузная молочная с<br>маслом сливочным                             | 180\3           | 5,82             | 4,65  | 27,68  | 163,29                     |
| Чай с молоком и сахаром  | 180\6           | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                      |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 30\5            | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                     |
| Итого:   | 404             | 11,14            | 11,35 | 53,65  | 350,62                     |
| 2 й завтрак  |                 |                  |       |        |                            |
| Сок или нектар в ассортименте  | 180             | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                      |
| Итого:   | 180             | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00                      |
| Обед:  |                 |                  |       |        |                            |
| Салат из свежей капусты с<br>морковью                                      | 50              | 0,71             | 2,54  | 4,51   | 43,70                      |
| Суп картофельный с пшеничной<br>крупой на курином бульоне с<br>мясом птицы | 180\10          | 3,76             | 5,81  | 18,75  | 187,89                     |
| Фрикадельки рыбные отварные  | 80              | 8,21             | 6,10  | 6,45   | 73,60                      |
| Картофель тушенный с<br>овощами в соусе                                    | 140             | 4,10             | 6,67  | 31,30  | 202,43                     |
| Напиток из шиповника   | 180\6           | 0,22             | 0,10  | 16,81  | 84,84                      |
| Хлеб ржаной  | 35              | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                      |
| Итого:   | 681             | 19,30            | 21,64 | 91,67  | 661,70                     |
| Полдник:   |                 |                  |       |        |                            |
| Котлеты по-домашнему   | 70              | 7,90             | 11,70 | 6,30   | 155,20                     |
| Каша гречневая вязкая с маслом<br>сливочным                                | 130\3           | 4,03             | 3,25  | 18,14  | 117,73                     |
| Чай с мармеладом   | 170\10          | 0,00             | 0,00  | 19,32  | 72,90                      |
| Хлеб пшеничный   | 20              | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |
| Итого:   | 403             | 13,45            | 15,11 | 53,60  | 361,23                     |
| Всего:   | 1668            | 44,79            | 48,30 | 217,10 | 1481,15                    |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

# Четверг, 8 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 4

| Наименования блюд и продуктов                | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак:                                     |              |                  |       |        |                         |
| Омлет натуральный                            | 150          | 6,12             | 5,08  | 28,64  | 207,07                  |
| Кофеинный напиток с молоком                  | 180          | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   |
| Бутерброд с маслом сливочным с повидлом      | 30\10\20     | 2,41             | 8,12  | 28,55  | 194,60                  |
| Хлеб пшеничный                               | 25           | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   |
| Итого:                                       | 415          | 13,28            | 15,81 | 79,84  | 535,00                  |
| 2 й завтрак                                  |              |                  |       |        |                         |
| Фрукты свежие                                | 150          | 2,25             | 0,75  | 31,50  | 142,50                  |
| Итого:                                       | 150          | 2,25             | 0,75  | 31,50  | 142,50                  |
| Обед:  |              |                  |       |        |                         |
| Салат из свеклы с яблоками                   | 60           | 0,67             | 3,10  | 6,86   | 58,02                   |
| Суп картофельный гороховый на мясном бульоне | 200          | 4,39             | 9,22  | 23,23  | 128,60                  |
| Плов из отварной говядины                    | 180          | 11,19            | 10,93 | 31,80  | 282,55                  |
| Компот с изюмом                              | 180          | 0,31             | 0,07  | 14,88  | 62,06                   |
| Хлеб пшеничный                               | 25           | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   |
| Хлеб ржаной                                  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:                                       | 700          | 20,77            | 23,94 | 102,92 | 659,22                  |
| Полдник:                                     |              |                  |       |        |                         |
| Рагу из овощей                               | 150          | 6,25             | 8,38  | 22,38  | 193,00                  |
| Чай с сахаром                                | 180\6        | 0,06             | 0,02  | 6,01   | 23,94                   |
| Хлеб пшеничный                               | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Итого:                                       | 356          | 7,83             | 8,56  | 38,23  | 263,94                  |
| Всего:                                       | 1621         | 44,13            | 49,06 | 252,49 | 1600,65                 |
|  |              |                  |       |        |                         |
|  |              |                  |       |        |                         |
|  |              |                  |       |        |                         |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

# Пятница, 9 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 5

| Наименование блюд и продуктов                          | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак:   |              |                  |       |        |                         |
| Суп молочный с геркулесовой                            | 200          | 2,97             | 3,57  | 29,14  | 171,20                  |
| Какао с молоком  | 180          | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочный                    | 30\5\5       | 3,64             | 5,20  | 14,83  | 120,67                  |
| Итого:   | 420          | 10,28            | 11,96 | 54,84  | 382,65                  |
| 2й завтрак   |              |                  |       |        |                         |
| Сок в ассортименте                                     | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Итого:   | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Обед:  |              |                  |       |        |                         |
| Салат с морковью с сахаром                             | 60           | 0,75             | 0,06  | 6,97   | 31,38                   |
| Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками | 180\10       | 3,65             | 5,27  | 20,96  | 154,60                  |
| Суфле рыбное   | 70           | 8,02             | 7,61  | 6,59   | 122,77                  |
| Пюре картофельное                                      | 140          | 2,76             | 4,48  | 19,08  | 128,15                  |
| Напиток из яблок                                       | 180          | 0,14             | 0,14  | 9,32   | 39,92                   |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:   | 695          | 19,15            | 18,14 | 86,61  | 593,05                  |
| Полдник  |              |                  |       |        |                         |
| Молоко кипяченное                                      | 180          | 5,23             | 4,50  | 8,65   | 96,40                   |
| Булочка с сахаром                                      | 75           | 4,31             | 7,13  | 45,65  | 262,50                  |
| Итого:   | 255          | 9,54             | 11,63 | 54,30  | 358,90                  |
| Всего:   | 1550,00      | 39,86            | 41,74 | 213,94 | 1410,59                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

# Понедельник, 12 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 6

| Наименование блюд и продуктов                     | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|   |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак   |              |                  |       |        |                         |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным        | 180\3        | 5,17             | 5,33  | 24,92  | 184,24                  |
| Чай с сахаром молочный                            | 180\6        | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                      | 30\5         | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                  |
| Итого:  | 404          | 10,49            | 12,23 | 50,89  | 371,60                  |
| 2 й завтрак                                       |              |                  |       |        |                         |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, мандарин) | 100          | 2,70             | 2,88  | 12,47  | 86,02                   |
| Итого:  | 100          | 2,70             | 2,88  | 12,47  | 86,02                   |
| Обед  |              |                  |       |        |                         |
| Салат из свежей капусты морковью                  | 60           | 0,85             | 3,05  | 5,41   | 52,44                   |
| Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной       | 180\7        | 1,32             | 4,64  | 6,84   | 79,92                   |
| Гуляш из отварной говядины                        | 40\40        | 10,32            | 8,15  | 2,62   | 125,00                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 130          | 7,64             | 3,50  | 34,45  | 199,75                  |
| Кисель  | 180          | 0,51             | 0,05  | 12,20  | 51,33                   |
| Хлеб ржаной                                       | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:  | 672          | 22,95            | 19,81 | 75,37  | 577,67                  |
| Полдник:  |              |                  |       |        |                         |
| Кисломолочный напиток                             | 180          | 2,58             | 3,10  | 13,60  | 91,89                   |
| Запеканка творожная с повидлом                    | 130\20       | 5,62             | 6,06  | 25,22  | 172,60                  |
| Итого:  | 330          | 8,20             | 9,16  | 38,82  | 264,49                  |
| ВСЕГО:  | 1506,00      | 44,34            | 44,08 | 177,55 | 1299,79                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Вторник, 13 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 7

| Наименования блюд и продуктов               | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|   |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак                                     |              |                  |       |        |                         |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 180\3        | 5,84             | 5,65  | 30,68  | 213,26                  |
| Кофеинный напиток с молоком                 | 180          | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                | 30\10\20     | 2,41             | 8,12  | 28,55  | 194,60                  |
| Итого:                                      | 423          | 11,10            | 16,18 | 69,58  | 482,44                  |
| 2 й завтрак                                 |              |                  |       |        |                         |
| Сок (или нектар)в ассортименте              | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Итого:                                      | 180          | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00                   |
| Обед  |              |                  |       |        |                         |
| Салат из зеленого горошка                   | 50           | 1,49             | 2,59  | 3,12   | 41,80                   |
| Суп картофельный с мясом птицы              | 180\10       | 4,03             | 3,89  | 22,17  | 148,21                  |
| Рагу из овощей с мясным фаршем              | 150\50       | 11,38            | 16,32 | 26,59  | 267,30                  |
| Напиток из свежих фруктов                   | 180          | 0,14             | 0,14  | 9,32   | 40                      |
| Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Хлеб ржаной                                 | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:                                      | 675          | 20,86            | 23,52 | 84,89  | 613,47                  |
| Полдник:                                    |              |                  |       |        |                         |
| Кисломолочный напиток                       | 180\3        | 5,22             | 4,50  | 10,17  | 101,97                  |
| Слойка сладкая                              | 75           | 7,83             | 8,72  | 40,83  | 265,50                  |
| Итого:                                      | 258          | 13,05            | 13,22 | 51,00  | 367,47                  |
| ВСЕГО:                                      | 1536,00      | 45,91            | 52,92 | 223,65 | 1539,38                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Среда, 14 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 8

| Наименование блюд и продуктов  | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак:   |              |                  |       |        |                         |
| Каша манная молочная со сливочным маслом                               | 180\3        | 5,17             | 5,76  | 29,13  | 191,69                  |
| Кафе с молоком   | 180\6        | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 30\5         | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                  |
| Итого:   | 404          | 11,13            | 13,45 | 55,49  | 394,07                  |
| 2 й завтрак  |              |                  |       |        |                         |
| Фрукты свежие  | 150          | 2,25             | 0,75  | 31,50  | 142,50                  |
| Итого:   | 150          | 2,25             | 0,75  | 31,50  | 142,50                  |
| Обед:  |              |                  |       |        |                         |
| Винегрет с солеными огурцами   | 60           | 0,84             | 6,02  | 4,37   | 75,04                   |
| Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной | 180\10\7     | 3,79             | 4,47  | 18,97  | 132,10                  |
| Тефтели куриные с рисом в сметано-томатном соусе                       | 50\25        | 8,37             | 6,70  | 18,22  | 170,97                  |
| Компот с изюмом  | 180          | 0,31             | 0,07  | 14,88  | 62,06                   |
| Вермишель отварная с маслом сливочным                                  | 130\3        | 4,93             | 2,75  | 27,70  | 155,22                  |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:   | 680          | 19,36            | 20,40 | 94,96  | 654,36                  |
| Полдник:   |              |                  |       |        |                         |
| Омлет натуральный  | 150          | 6,12             | 9,08  | 22,64  | 207,07                  |
| Чай с сахаром с лимоном  | 180\6\7      | 0,12             | 0,02  | 6,23   | 26,12                   |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Итого:   | 363          | 7,76             | 9,26  | 38,71  | 280,19                  |
| Всего:   | 1597         | 40,50            | 43,86 | 220,65 | 1471,12                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Четверг, 15 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 9

| Наименования блюд и продуктов                                  | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак:   |              |                  |       |        |                         |
| Каша пшеничная с маслом сливочным                              | 180\3        | 4,53             | 4,61  | 27,86  | 173,44                  |
| Чай с молоком, с сахаром                                       | 180\6        | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   |
| Бутерброд с сыром ,маслом сливочный                            | 30\5\5       | 3,64             | 5,20  | 14,83  | 120,67                  |
| Итого:   | 409          | 11,20            | 12,21 | 53,17  | 369,87                  |
| 2й завтрак   |              |                  |       |        |                         |
| Сок в ассортименте   | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Итого:   | 180          | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00                   |
| Обед:  |              |                  |       |        |                         |
| Икра морковная   | 50           | 1,01             | 0,05  | 10,28  | 45,60                   |
| Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной | 180\10\7     | 2,99             | 8,01  | 25,60  | 198,54                  |
| Котлеты рыбные   | 80           | 10,09            | 3,26  | 6,79   | 97,00                   |
| Пюре картофельное  | 140          | 2,76             | 4,48  | 19,08  | 128,15                  |
| Кисель   | 180          | 0,0              | 0,0   | 15,0   | 60                      |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:   | 702          | 20,68            | 16,38 | 100,44 | 645,57                  |
| Подник   |              |                  |       |        |                         |
| Чай с сахаром  | 180\6        | 0,06             | 0,02  | 6,01   | 23,94                   |
| Ватрушка с творогом  | 75           | 8,22             | 8,88  | 32,18  | 252                     |
| Итого:   | 261          | 8,28             | 8,90  | 38,19  | 275,94                  |
| Всего:   | 1552         | 41,06            | 37,49 | 209,99 | 1367,38                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

# Пятница, 16 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 10

| Наименование блюд и продуктов                        | Масса порций | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|--------|---------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры   | Угл-ды  |                         |
| Завтрак:   |              |                  |        |         |                         |
| Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным  | 180\3        | 5,45             | 6,92   | 31,86   | 217,86                  |
| Кофеинный напиток с<br>молоком                       | 180\6        | 2,85             | 2,41   | 10,35   | 74,58                   |
| Бутерброд с маслом<br>сливочный                      | 30\5         | 2,29             | 4,50   | 15,49   | 111,60                  |
| Итого:   | 404          | 10,59            | 13,83  | 57,70   | 420,71                  |
| 2й завтрак   |              |                  |        |         |                         |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>апельсин, банан, мандарин) | 100          | 2,70             | 2,88   | 12,47   | 86,02                   |
| Итого:   | 100          | 2,70             | 2,88   | 12,47   | 86,02                   |
| Обед:  |              |                  |        |         |                         |
| Салат из кукурузы                                    | 50           | 1,44             | 3,09   | 4,02    | 49,65                   |
| Суп лапша домашняя на<br>курином бульоне             | 180          | 2,05             | 4,43   | 15,30   | 142,60                  |
| Биточки Домашние                                     | 70           | 8,18             | 7,10   | 14,95   | 154,75                  |
| Напиток из сухофруктов                               | 180          | 0,60             | 0,08   | 20,81   | 68,0                    |
| Капуста тушеная                                      | 130          | 3,58             | 3,74   | 18,26   | 108,93                  |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42   | 13,85   | 69,23                   |
| Итого:   | 645          | 18,15            | 18,86  | 87,18   | 593,34                  |
| Полдник  |              |                  |        |         |                         |
| Молоко кипяченое                                     | 180          | 5,23             | 4,50   | 8,65    | 96,40                   |
| Макаронные изделия<br>отварные с сыром               | 150          | 1,55             | 4,42   | 20,79   | 139,69                  |
| Хлеб пшеничный                                       | 20           | 1,52             | 0,16   | 9,84    | 47,00                   |
| Итого:   | 350          | 8,30             | 9,08   | 39,28   | 283,09                  |
| Всего:   | 1499         | 39,74            | 44,66  | 196,63  | 1383,16                 |
| Итого за 10 дней.                                    | 15590,00     | 425,04           | 454,26 | 2125,42 | 14384,28                |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

# Понедельник, 19 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День I

| Наименования блюд и продуктов                            | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак  |              |                  |       |        |                         |
| Каша «дружба»молочная с маслом сливочным                 | 180\5        | 5,44             | 7,07  | 28,40  | 202,64                  |
| Кофеинный напиток с молоком                              | 180          | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                             | 30\5         | 2,29             | 4,5   | 15,49  | 111,60                  |
| Итого:   | 400          | 10,58            | 13,98 | 54,24  | 388,82                  |
| 2 й завтрак  |              |                  |       |        |                         |
| Сок(или нектар)в ассортименте                            | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Итого:   | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Обед   |              |                  |       |        |                         |
| Салат из моркови с яблоками                              | 60           | 0,65             | 0,11  | 5,17   | 24,24                   |
| Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками | 180\15       | 3,91             | 7,04  | 15,72  | 150,49                  |
| Котлеты рубленные из говядины                            | 70           | 8,03             | 8,70  | 9,16   | 173,20                  |
| Пюре картофельное  | 140          | 2,76             | 4,48  | 19,08  | 128,15                  |
| Напиток из сухофруктов                                   | 180          | 0,60             | 0,08  | 20,81  | 68,00                   |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:   | 700          | 19,78            | 20,99 | 93,62  | 660,49                  |
| Полдник:   |              |                  |       |        |                         |
| Кисломолочный напиток                                    | 180\3        | 5,22             | 4,50  | 10,17  | 101,97                  |
| Запеканка творожная с повидлом                           | 130\20       | 5,62             | 6,06  | 25,22  | 172,60                  |
| Итого:   | 333          | 10,84            | 10,56 | 35,39  | 274,57                  |
| ВСЕГО:   | 1613,00      | 42,10            | 45,53 | 201,43 | 1399,88                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Вторник, 20 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 2

| Наименования блюд и продуктов                                       | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|   |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак   |              |                  |       |        |                         |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным                           | 180\3        | 3,73             | 3,61  | 30,86  | 183,44                  |
| Какао с молоком   | 180          | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 | 30\5\5       | 3,64             | 5,20  | 14,83  | 120,67                  |
| Итого:  | 403          | 11,04            | 12,00 | 56,56  | 394,89                  |
| 2 й завтрак   |              |                  |       |        |                         |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, мандарин)                   | 100          | 2,70             | 2,88  | 12,47  | 86,02                   |
| Итого:  | 100          | 2,70             | 2,88  | 12,47  | 86,02                   |
| Обед:   |              |                  |       |        |                         |
| Салат из картофеля с солеными огурцами                              | 60           | 0,73             | 4,70  | 5,38   | 66,83                   |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180\7        | 1,48             | 4,59  | 8,12   | 85,97                   |
| Фрикадельки куриные в молочном соусе                                | 50\25        | 7,87             | 7,81  | 6,87   | 129,10                  |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                      | 130\3        | 4,94             | 2,72  | 28,66  | 154,96                  |
| Кисель  | 180          | 0,00             | 0,00  | 15,00  | 60,05                   |
| Хлеб пшеничный  | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Хлеб ржаной   | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:  | 690          | 18,84            | 20,40 | 87,71  | 613,14                  |
| Полдник:  |              |                  |       |        |                         |
| Молоко кипяченое(молоко)  | 180          | 5,23             | 4,50  | 8,65   | 96,40                   |
| Булочка дорожная  | 75           | 4,79             | 6,87  | 46,60  | 240,75                  |
| Итого:  | 255          | 10,02            | 11,37 | 55,25  | 337,15                  |
| Всего:  | 1448         | 42,60            | 46,65 | 211,99 | 1431,19                 |

Медицинская сестра *Б.Г.С.* Степанова Г.И.

Среда, 21 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталия Игоревна



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 3

| Наименования блюд и продуктов  | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак:   |              |                  |       |        |                         |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                          | 180\3        | 5,82             | 4,65  | 27,68  | 163,29                  |
| Чай с молоком и сахаром  | 180\6        | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 30\5         | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                  |
| Итого:   | 404          | 11,14            | 11,35 | 53,65  | 350,62                  |
| 2 й завтрак  |              |                  |       |        |                         |
| Сок или нектар в ассортименте  | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Итого:   | 180          | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00                   |
| Обед:  |              |                  |       |        |                         |
| Салат из свежей капусты с морковью                                   | 50           | 0,71             | 2,54  | 4,51   | 43,70                   |
| Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне с мясом птицы | 180\10       | 3,76             | 5,81  | 18,75  | 187,89                  |
| Фрикадельки рыбные отварные  | 80           | 8,21             | 6,10  | 6,45   | 73,60                   |
| Картофель тушенный с овощами в соусе                                 | 140          | 4,10             | 6,67  | 31,30  | 202,43                  |
| Напиток из шиповника   | 180\6        | 0,22             | 0,10  | 16,81  | 84,84                   |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:   | 681          | 19,30            | 21,64 | 91,67  | 661,70                  |
| Полдник:   |              |                  |       |        |                         |
| Котлеты по-домашнему   | 70           | 7,90             | 11,70 | 6,30   | 155,20                  |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным                             | 130\3        | 4,03             | 3,25  | 18,14  | 117,73                  |
| Чай с мармеладом   | 170\10       | 0,00             | 0,00  | 19,32  | 72,90                   |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Итого:   | 403          | 13,45            | 15,11 | 53,60  | 361,23                  |
| Всего:   | 1668         | 44,79            | 48,30 | 217,10 | 1481,15                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

# Четверг, 22 февраля 2024 год



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 4

| Наименование блюд и продуктов                | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак:                                     |              |                  |       |        |                         |
| Омлет натуральный                            | 150          | 6,12             | 5,08  | 28,64  | 207,07                  |
| Кофеинный напиток с молоком                  | 180          | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   |
| Бутерброд с маслом сливочным с повидлом      | 30\10\20     | 2,41             | 8,12  | 28,55  | 194,60                  |
| Хлеб пшеничный                               | 25           | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   |
| Итого:                                       | 415          | 13,28            | 15,81 | 79,84  | 535,00                  |
| 2 й завтрак                                  |              |                  |       |        |                         |
| Фрукты свежие                                | 150          | 2,25             | 0,75  | 31,50  | 142,50                  |
| Итого:                                       | 150          | 2,25             | 0,75  | 31,50  | 142,50                  |
| Обед:  |              |                  |       |        |                         |
| Салат из свеклы с яблоками                   | 60           | 0,67             | 3,10  | 6,86   | 58,02                   |
| Суп картофельный гороховый на мясном бульоне | 200          | 4,39             | 9,22  | 23,23  | 128,60                  |
| Плов из отварной говядины                    | 180          | 11,19            | 10,93 | 31,80  | 282,55                  |
| Компот с изюмом                              | 180          | 0,31             | 0,07  | 14,88  | 62,06                   |
| Хлеб пшеничный                               | 25           | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   |
| Хлеб ржаной                                  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:                                       | 700          | 20,77            | 23,94 | 102,92 | 659,22                  |
| Полдник:                                     |              |                  |       |        |                         |
| Рагу из овощей                               | 150          | 6,25             | 8,38  | 22,38  | 193,00                  |
| Чай с сахаром                                | 180\6        | 0,06             | 0,02  | 6,01   | 23,94                   |
| Хлеб пшеничный                               | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Итого:                                       | 356          | 7,83             | 8,56  | 38,23  | 263,94                  |
| Всего:                                       | 1621         | 44,13            | 49,06 | 252,49 | 1600,65                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 26 февраля 2024



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 6

| Наименования блюд и продуктов                     | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|   |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак   |              |                  |       |        |                         |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным        | 180\3        | 5,17             | 5,33  | 24,92  | 184,24                  |
| Чай с сахаром молочный                            | 180\6        | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                      | 30\5         | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                  |
| Итого:  | 404          | 10,49            | 12,23 | 50,89  | 371,60                  |
| 2 й завтрак                                       |              |                  |       |        |                         |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, мандарин) | 100          | 2,70             | 2,88  | 12,47  | 86,02                   |
| Итого:  | 100          | 2,70             | 2,88  | 12,47  | 86,02                   |
| Обед  |              |                  |       |        |                         |
| Салат из свежей капусты морковью                  | 60           | 0,85             | 3,05  | 5,41   | 52,44                   |
| Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной       | 180\7        | 1,32             | 4,64  | 6,84   | 79,92                   |
| Гуляш из отварной говядины                        | 40\40        | 10,32            | 8,15  | 2,62   | 125,00                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 130          | 7,64             | 3,50  | 34,45  | 199,75                  |
| Кисель  | 180          | 0,51             | 0,05  | 12,20  | 51,33                   |
| Хлеб ржаной                                       | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:  | 672          | 22,95            | 19,81 | 75,37  | 577,67                  |
| Полдник:  |              |                  |       |        |                         |
| Кисломолочный напиток                             | 180          | 2,58             | 3,10  | 13,60  | 91,89                   |
| Запеканка творожная с повидлом                    | 130\20       | 5,62             | 6,06  | 25,22  | 172,60                  |
| Итого:  | 330          | 8,20             | 9,16  | 38,82  | 264,49                  |
| ВСЕГО:  | 1506,00      | 44,34            | 44,08 | 177,55 | 1299,79                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Вторник, 27 февраля 2024

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна  
детский сад № 1  
«Ромашка»  
ИНН 1640010277  
КПП 164001001  
ОГРН 1021640000001  
Г. Челябинск  
Учебно-внеклассное  
обучение

Меню для детей от 3 до 7 лет

День 7

| Наименования блюд и продуктов               | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|   |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак                                     |              |                  |       |        |                         |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 180\3        | 5,84             | 5,65  | 30,68  | 213,26                  |
| Кофеинный напиток с молоком                 | 180          | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                | 30\10\20     | 2,41             | 8,12  | 28,55  | 194,60                  |
| Итого:                                      | 423          | 11,10            | 16,18 | 69,58  | 482,44                  |
| 2 й завтрак                                 |              |                  |       |        |                         |
| Сок (или нектар)в ассортименте              | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Итого:                                      | 180          | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00                   |
| Обед  |              |                  |       |        |                         |
| Салат из зеленого горошка                   | 50           | 1,49             | 2,59  | 3,12   | 41,80                   |
| Суп картофельный с мясом птицы              | 180\10       | 4,03             | 3,89  | 22,17  | 148,21                  |
| Рагу из овощей с мясным фаршем              | 150\50       | 11,38            | 16,32 | 26,59  | 267,30                  |
| Напиток из свежих фруктов                   | 180          | 0,14             | 0,14  | 9,32   | 40                      |
| Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Хлеб ржаной                                 | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:                                      | 675          | 20,86            | 23,52 | 84,89  | 613,47                  |
| Полдник:                                    |              |                  |       |        |                         |
| Кисломолочный напиток                       | 180\3        | 5,22             | 4,50  | 10,17  | 101,97                  |
| Слойка сладкая                              | 75           | 7,83             | 8,72  | 40,83  | 265,50                  |
| Итого:                                      | 258          | 13,05            | 13,22 | 51,00  | 367,47                  |
| ВСЕГО:                                      | 1536,00      | 45,91            | 52,92 | 223,65 | 1539,38                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Среда, 28 февраля 2024

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна  
детский сад № 1  
«Ромашка»  
ИИН 1640092537  
КПП 164001001



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 8

| Наименование блюд и продуктов  | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак:   |              |                  |       |        |                         |
| Каша манная молочная со сливочным маслом                               | 180\3        | 5,17             | 5,76  | 29,13  | 191,69                  |
| Кафе с молоком   | 180\6        | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 30\5         | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                  |
| Итого:   | 404          | 11,13            | 13,45 | 55,49  | 394,07                  |
| 2 й завтрак  |              |                  |       |        |                         |
| Фрукты свежие  | 150          | 2,25             | 0,75  | 31,50  | 142,50                  |
| Итого:   | 150          | 2,25             | 0,75  | 31,50  | 142,50                  |
| Обед:  |              |                  |       |        |                         |
| Винегрет с солеными огурцами   | 60           | 0,84             | 6,02  | 4,37   | 75,04                   |
| Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной | 180\10\7     | 3,79             | 4,47  | 18,97  | 132,10                  |
| Тефтели куриные с рисом в сметано-томатном соусе                       | 50\25        | 8,37             | 6,70  | 18,22  | 170,97                  |
| Компот с изюмом  | 180          | 0,31             | 0,07  | 14,88  | 62,06                   |
| Вермишель отварная с маслом сливочным                                  | 130\3        | 4,93             | 2,75  | 27,70  | 155,22                  |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:   | 680          | 19,36            | 20,40 | 94,96  | 654,36                  |
| Полдник:   |              |                  |       |        |                         |
| Омлет натуральный  | 150          | 6,12             | 9,08  | 22,64  | 207,07                  |
| Чай с сахаром с лимоном  | 180\6\7      | 0,12             | 0,02  | 6,23   | 26,12                   |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Итого:   | 363          | 7,76             | 9,26  | 38,71  | 280,19                  |
| Всего:   | 1597         | 40,50            | 43,86 | 220,65 | 1471,12                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Четверг, 29 февраля 2024



Меню для детей от 3 до 7 лет

День 9

| Наименования блюд и продуктов                                  | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | Угл-ды |                         |
| Завтрак:   |              |                  |       |        |                         |
| Каша пшеничная с маслом сливочным                              | 180\3        | 4,53             | 4,61  | 27,86  | 173,44                  |
| Чай с молоком, с сахаром                                       | 180\6        | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   |
| Бутерброд с сыром ,маслом сливочный                            | 30\5\5       | 3,64             | 5,20  | 14,83  | 120,67                  |
| Итого:   | 409          | 11,20            | 12,21 | 53,17  | 369,87                  |
| 2й завтрак   |              |                  |       |        |                         |
| Сок в ассортименте   | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   |
| Итого:   | 180          | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00                   |
| Обед:  |              |                  |       |        |                         |
| Икра морковная   | 50           | 1,01             | 0,05  | 10,28  | 45,60                   |
| Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной | 180\10\7     | 2,99             | 8,01  | 25,60  | 198,54                  |
| Котлеты рыбные   | 80           | 10,09            | 3,26  | 6,79   | 97,00                   |
| Пюре картофельное  | 140          | 2,76             | 4,48  | 19,08  | 128,15                  |
| Кисель   | 180          | 0,0              | 0,0   | 15,0   | 60                      |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   |
| Хлеб ржаной  | 35           | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |
| Итого:   | 702          | 20,68            | 16,38 | 100,44 | 645,57                  |
| Подник   |              |                  |       |        |                         |
| Чай с сахаром  | 180\6        | 0,06             | 0,02  | 6,01   | 23,94                   |
| Ватрушка с творогом  | 75           | 8,22             | 8,88  | 32,18  | 252                     |
| Итого:   | 261          | 8,28             | 8,90  | 38,19  | 275,94                  |
| Всего:   | 1552         | 41,06            | 37,49 | 209,99 | 1367,38                 |

Медицинская сестра  Степанова Г.И.