



Меню

22 июля 2025г
Вторник (2 день)

Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

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	65,59	20	1,39	3,9	7,39	65,59	114*
Сыр порциями	5	1,27	1,3	0	17,15	5	1,27	1,3	0	17,15	106*
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,5	150	4,65	5,59	23,14	161,5	268*
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,7	2,47	18,75	108	150	2,7	2,47	18,75	108	508*
Итого за завтрак:	325	10,01	13,26	49,28	352,24	325	10,01	13,26	49,28	352,24	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39	30	0,39	3,24	2,04	39	82*
Щи из свежей с капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,59	57,96	180	1,26	3,58	5,59	57,96	147*
Жаркое по-домашнему	150	17,73	15,82	11,32	258,41	150	17,73	15,82	11,32	258,41	374*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72	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:	540	21,73	23,15	46,47	481,67	540	21,73	23,15	46,47	481,67	
Полдник											
Каша гречневая вязкая (молочная)	100	3	4,1	16,6	119	100	3	4,1	16,6	119	254*
Фруктовый чай	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	503*
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	6,89	4,5	53,95	287,5	300	6,89	4,5	53,95	287,5	
Ужин											
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5	516*
Ватрушка с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,32	50	3	1,42	18,5	98,32	560*
Итого за ужин:	200	4,05	1,42	40,25	189,82	200	4,05	1,42	40,25	189,82	
Зав.производством : Засухина Т.В.											

Зав.производством : Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф.

3-6



Меню

23 июля 2025 г.
Среда (3 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*
Повидло		10	0,033	0	6,5	25	10	0,033	0	6,5	25	ТТК1.6
Каша пшенная молочная жидкая		150	5,55	5,61	27,37	182,2	150	5,55	5,61	27,37	182,2	273*
Чай с лимоном		150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25	505*
Итого за завтрак:		330	8,093	10,48	54,31	342,04	330	8,093	10,48	54,31	342,04	
Завтрак 2												
Сок фруктовый		100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед												
Салат картофельный		30	0,57	1,62	4,02	33	30	0,57	1,62	4,02	33	62*
Рассольник ленинградский		180	1,68	4,09	13,27	96,6	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76**
Котлеты рубленые		50	4,66	4,68	4,68	88,2	50	4,66	4,68	4,68	88,2	282**
Пюре из гороха		100	9,74	0,96	19,37	116,4	100	9,74	0,96	19,37	116,4	422*
Компот из сушеных фруктов (изюм)		150	0,21	0	15,06	60,75	150	0,21	0	15,06	60,75	531*
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:		540	18,84	11,71	66,6	449,25	540	18,84	11,71	66,6	449,25	
Полдник												
Картофель тушеный в соусе		120	2,55	7,11	18,63	148,8	120	2,55	7,11	18,63	148,8	133*
Фруктовый чай с яблоком		150	0,08	0	12,16	48,8	150	0,08	0	12,16	48,8	ТТК1.01
Хлеб пшеничный		50	2,28	0,24	14,76	70,5	50	2,28	0,24	14,76	70,5	114*
Итого за полдник:		320	4,91	7,35	45,55	268,1	320	4,91	7,35	45,55	268,1	
Ужин												
Ряженка		150	4,35	3,75	6	75	150	4,35	3,75	6	75	535*
Печенье		33	2,47	3,23	24,54	137	33	2,47	3,23	24,54	137	609*
Итого за ужин:		183	6,82	6,98	30,54	212	183	6,82	6,98	30,54	212	
Зав.производством : Засуш. Т.В.												

Зав. производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

Засухина Т.В.

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф.