



Перспективное меню с 17.03.2025 по 31.03.2025
МБДОУ детский сад № 38 «Зоренька» от 3 до 7 лет

Утверждаю:
Заведующая

Нечипорук Н.М

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 38 " Зоренька "

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,26 | 8,53 | 25,73 | 208,65 | 10/1 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,64 | 4,98 | 15,15 | 124,02 | 7/3 |
| | Батон " К чаю" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |
| | Сыр | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 34,46 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 544 | 17 | 20 | 66 | 515 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из помидоров в с/с | 60 | 0,68 | 4,06 | 2,23 | 48,04 | 31/1 |
| | Щи из свежей капусты без картофеля | 200 | 1,97 | 6,59 | 5,79 | 90,23 | 55/1 |
| | Плов с мясом | 220 | 15,26 | 18,24 | 40,09 | 385,44 | 7/3 |
| | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,18 | 0,14 | 12,30 | 51,13 | 17/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 705 | 22 | 30 | 83 | 686 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Йогурт | 180 | 6,30 | 7,20 | 1,98 | 97,92 | |
| | Изделия пряничные Подмосковный 0,5 кг | 24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 204 | 6 | 7 | 2 | 98 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из зеленого горошка (кукурузы) | 60 | 1,66 | 4,12 | 3,91 | 59,28 | 6/4 |
| | Омлет натуральный с маслом | 105 | 11,07 | 14,79 | 2,04 | 185,48 | 110/1 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,01 | 28,01 | 6/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 390 | 16 | 20 | 35 | 384 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1843 | 61 | 77 | 187 | 1684 | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша овсяная "Геркулес" молочная | 200 | 6,84 | 8,94 | 21,46 | 193,66 | 9/1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,07 | 4,35 | 15,04 | 115,52 | 10/3 |
| | Батон " К чаю" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |

Утверждаю:
Заведующая

Нечипорук Н.М

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 38 " Зоренька "

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 514 | 14 | 17 | 62 | 457 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из помидоров с репчатым луком | 60 | 0,65 | 4,12 | 2,42 | 49,31 | 13/2 |
| | Свекольник с яйцом | 200 | 4,81 | 9,05 | 14,65 | 159,23 | 34/3 |
| | Мясо с рисом и овощами | 220 | 14,64 | 17,28 | 19,09 | 290,40 | 17/2 |
| | Компот из чернослива | 180 | 0,32 | 0,10 | 18,03 | 74,29 | 15/2 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 705 | 24 | 31 | 77 | 685 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,20 | 101,52 | |
| | Булочка с изюмом | 70 | 5,54 | 5,51 | 41,68 | 238,44 | 4/3 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 11 | 11 | 49 | 340 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Банан | 60 | 0,90 | 0,06 | 11,52 | 50,22 | |
| | Творог, припущенный (запеченный) со сметаной | 120 | 19,23 | 10,05 | 7,62 | 197,83 | 14/1 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,01 | 28,01 | 6/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 410 | 24 | 11 | 51 | 399 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1879 | 72 | 71 | 238 | 1881 | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша ячневая молочная | 200 | 6,58 | 7,99 | 23,49 | 192,15 | 13/1 |
| | Чай с шиповником | 180 | 0,31 | 0,13 | 13,35 | 55,75 | 26/3 |
| | Батон " К чаю" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 514 | 10 | 12 | 62 | 396 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | -Салат из свежих огурцов | 60 | 0,40 | 3,66 | 1,08 | 38,81 | 13/9 |
| | Суп фасолевый со сметаной | 200 | 3,49 | 6,91 | 16,98 | 143,97 | 52/4 |
| | -Фрикадельки мясные | 82 | 13,30 | 12,84 | 7,09 | 197,09 | 305/9 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,32 | 5,79 | 21,05 | 149,57 | 9/1 |
| | Компот яблочный | 180 | 0,16 | 0,16 | 14,00 | 58,12 | 1/2 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |

Утверждаю:
Заведующая

Нечипорук Н.М

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 38 " Зоренька "

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 717 | 24 | 30 | 83 | 699 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Печенье | 26 | 1,60 | 4,20 | 17,13 | 112,70 | |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,62 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 206 | 7 | 9 | 25 | 204 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Расстегай с рыбой | 150 | 73,19 | 22,48 | 46,70 | 681,70 | 6/1 |
| | Салат "Зимний" | 60 | 1,11 | 4,15 | 6,17 | 66,39 | 21/2 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,01 | 11,27 | 45,47 | 19/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 435 | 78 | 28 | 87 | 905 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1872 | 118 | 79 | 256 | 2204 | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,91 | 7,99 | 24,04 | 195,67 | 8/1 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,64 | 4,98 | 15,15 | 124,02 | 7/3 |
| | Батон " К чаю" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |
| | Смесь сухая с витаминами Витошка | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 454 | 14 | 17 | 55 | 425 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Свекольник с отварной свеклой | 200 | 2,52 | 6,71 | 15,04 | 130,71 | 34/8 |
| | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 0,57 | 4,09 | 2,19 | 47,83 | 12/2 |
| | Котлеты из говядины | 70 | 5,32 | 5,57 | 5,32 | 92,67 | /0 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 5,15 | 3,51 | 36,85 | 199,53 | 3/1 |
| | Соус красный основной | 40 | 0,54 | 1,50 | 3,13 | 28,09 | 2/3 |
| | Компот из сухих фруктов | 180 | 0,32 | 0,07 | 8,99 | 37,86 | 20/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 750 | 18 | 22 | 96 | 660 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | |
| | Гренки с сыром | 40 | 5,06 | 6,49 | 16,50 | 144,64 | 44/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 220 | 10 | 11 | 36 | 282 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Запеканка творожная с морковью | 150 | 21,32 | 8,16 | 15,63 | 221,17 | 13/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Сладкий молочный подлив из крахмала | 40 | 1,32 | 1,44 | 6,72 | 45,11 | 8/3 |
| | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 235 | 26 | 11 | 45 | 378 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1659 | 68 | 61 | 232 | 1745 | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша кукурузная молочная | 200 | 6,21 | 7,96 | 24,72 | 195,38 | 13/2 |
| | Батон " К чаю" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,07 | 4,35 | 15,04 | 115,52 | 10/3 |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 514 | 13 | 16 | 65 | 459 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из тушеного перца | 60 | 0,59 | 4,06 | 3,37 | 52,34 | 36/4 |
| | Суп картофельный с помидорами | 200 | 2,09 | 4,83 | 15,68 | 114,45 | 18/5 |
| | Шницель из мяса птицы 90гр | 90 | 5,70 | 5,83 | 5,70 | 98,01 | /0 |
| | Картофельно-гороховое пюре | 150 | 9,12 | 6,05 | 26,52 | 196,97 | 21/1 |
| | Компот лимонный | 180 | 0,13 | 0,01 | 10,40 | 42,23 | 16/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 725 | 21 | 22 | 84 | 615 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Йогурт | 180 | 6,30 | 7,20 | 1,98 | 97,92 | |
| | Мармелад | 20 | 0,08 | 0,00 | 14,96 | 60,16 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 | 6 | 7 | 17 | 158 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Макаронные изделия с маслом | 150 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | 6/1 |
| | Винегрет | 60 | 1,02 | 4,13 | 5,18 | 61,88 | 30/1 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,01 | 28,01 | 6/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 435 | 5 | 8 | 35 | 228 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1874 | 45 | 53 | 201 | 1460 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша молочная из разных круп | 200 | 6,95 | 8,45 | 24,46 | 201,68 | 18/0 |
| | Кисель молочный | 180 | 5,25 | 5,76 | 21,06 | 157,10 | 9/2 |
| | Батон " К чаю" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |

Утверждаю:
Заведующая

Нечипорук Н.М

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 38 " Зоренька "

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Смесь сухая с витаминами Витошка | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 434 | 14 | 18 | 61 | 464 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Свекла порционная | 60 | 1,13 | 0,08 | 6,60 | 31,58 | 49/1 |
| | Щи из свежей капусты без картофеля | 200 | 1,97 | 6,59 | 5,79 | 90,23 | 55/1 |
| | картофеля | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Мясной сырок с сыром | 75 | 14,94 | 13,94 | 3,39 | 198,67 | 5/2 |
| | Картофель отварной с луком | 150 | 3,22 | 6,97 | 25,51 | 177,65 | 20/5 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,37 | 0,08 | 19,51 | 80,23 | 2/2 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 715 | 25 | 29 | 86 | 702 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,62 | |
| | Изделия пряничные Подмосковный 0,5 кг | 24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 204 | 5 | 5 | 8 | 92 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | -Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 112/3 |
| | Омлет натуральный с маслом | 105 | 11,07 | 14,79 | 2,04 | 185,48 | 110/1 |
| | Кофейный напиток без молока | 180 | 0,29 | 0,06 | 9,39 | 39,26 | 50/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 390 | 15 | 16 | 35 | 343 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1743 | 60 | 67 | 189 | 1600 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,26 | 8,53 | 25,73 | 208,65 | 10/1 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,64 | 4,98 | 15,15 | 124,02 | 7/3 |
| | Батон " К чаю " | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 534 | 15 | 17 | 66 | 481 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | -Салат из свежих помидоров с перцем | 60 | 0,54 | 6,07 | 2,33 | 66,16 | 33/3 |
| | -Солянка рыбная | 200 | 5,68 | 1,87 | 12,19 | 88,32 | 142/9 |
| | Слоёные голубцы с мясом | 220 | 14,66 | 16,88 | 15,81 | 273,80 | 31/2 |
| | Компот лимонный | 180 | 0,13 | 0,01 | 10,40 | 42,23 | 16/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |

Утверждаю:
Заведующая

Нечипорук Н.М

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 38 " Зоренька "

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|------------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 705 | 24 | 26 | 63 | 582 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,20 | 101,52 | |
| | Зефир | 20 | 0,21 | 0,27 | 2,24 | 12,21 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 | 5 | 6 | 9 | 114 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пудинг творожный с курагой (изюмом) | 150 | 28,43 | 11,23 | 18,57 | 289,06 | 9/3 |
| | Банан | 80 | 1,20 | 0,08 | 15,36 | 66,96 | |
| | Кисель из сухих фруктов | 180 | 0,35 | 0,07 | 12,61 | 52,47 | 12/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 455 | 33 | 12 | 69 | 520 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1894 | 78 | 61 | 208 | 1697 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша гречневая на молоке | 200 | 7,15 | 8,43 | 21,66 | 191,09 | 4/1 |
| | Кофейный напиток без молока | 180 | 0,29 | 0,06 | 9,39 | 39,26 | 50/1 |
| | Батон " К чаю" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 327/1 |
| | Смесь сухая с витаминами Витошка | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 435 | 15 | 17 | 47 | 398 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | -Салат из свеклы с сыром | 60 | 3,12 | 5,44 | 4,38 | 78,95 | 32/9 |
| | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 1,76 | 4,77 | 13,33 | 103,19 | 38/1 |
| | Бефстроганов из мяса | 100 | 11,93 | 14,84 | 3,95 | 197,05 | 19/3 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 5,15 | 3,51 | 36,85 | 199,53 | 3/1 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,57 | 0,03 | 13,59 | 56,97 | 23/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 735 | 26 | 30 | 94 | 747 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | |
| | Пирог с яйцом и рисом | 100 | 110,87 | 101,94 | 65,11 | 1621,38 | /0 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 280 | 116 | 106 | 85 | 1759 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Картофель отварной с луком | 150 | 3,22 | 6,97 | 25,51 | 177,65 | 20/5 |

Утверждаю:
Заведующая

Нечипорук Н.М

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 38 " Зоренька "

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|------------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Суфле рыбное | 80 | 13,07 | 4,34 | 1,46 | 97,00 | 11/2 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,01 | 11,27 | 45,47 | 19/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | Груша | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 31,85 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 525 | 20 | 12 | 68 | 463 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1975 | 177 | 165 | 294 | 3368 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша "Дружба" | 200 | 6,37 | 8,15 | 24,63 | 197,35 | 2/1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,07 | 4,35 | 15,04 | 115,52 | 10/3 |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |
| | Батон " К чаю" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 514 | 13 | 16 | 65 | 461 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 0,57 | 4,09 | 2,19 | 47,83 | 12/2 |
| | Суп гороховый | 200 | 6,30 | 5,09 | 22,67 | 161,61 | 36/3 |
| | Сердце говяжье в соусе. | 80 | 0,43 | 5,20 | 1,52 | 54,44 | 133**/0 |
| | Каша перловая рассыпчатая. | 150 | 5,15 | 3,51 | 36,85 | 199,53 | 3/1 |
| | Компот из брусники (клюквы) и яблок | 180 | 0,16 | 0,13 | 11,96 | 49,59 | 18/3 |
| | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 16 | 19 | 100 | 636 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Гренки с сыром | 40 | 5,06 | 6,49 | 16,50 | 144,64 | 44/1 |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,62 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 220 | 10 | 11 | 24 | 236 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Зразы творожные с курагой | 150 | 29,30 | 10,81 | 25,18 | 315,09 | 12/3 |
| | Сладкий молочный подлив из крахмала | 40 | 1,32 | 1,44 | 6,72 | 45,11 | 8/3 |
| | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Отвар из шиповника | 180 | 0,48 | 0,20 | 16,74 | 70,64 | 29/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 420 | 35 | 13 | 73 | 554 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1874 | 75 | 60 | 263 | 1888 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |

Утверждаю:
Заведующая

Нечипорук Н.М

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 38 " Зоренька "

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша рисовая молочная | 200 | 5,92 | 7,92 | 25,38 | 196,48 | 12/1 |
| | Батон " К чаю" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Какао с молоком | 200 | 4,64 | 4,98 | 15,15 | 124,02 | 7/3 |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 534 | 13 | 17 | 66 | 469 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из тушеной моркови с луком | 60 | 0,86 | 5,08 | 4,66 | 67,71 | 43/4 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе) | 200 | 7,29 | 9,56 | 13,41 | 168,71 | 39/1 |
| | Язык отварной | 50 | 0,04 | 0,00 | 0,24 | 1,19 | 10 |
| | Компот из чернослива | 180 | 0,32 | 0,10 | 18,03 | 74,29 | 15/2 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 540 | 12 | 16 | 61 | 435 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кисель из плодового или ягодного концентрата | 200 | 0,11 | 0,08 | 9,67 | 39,82 | 25/3 |
| | Булочка с изюмом | 70 | 5,54 | 5,51 | 41,68 | 238,44 | 4/3 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 270 | 6 | 6 | 51 | 278 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Винегрет | 60 | 1,02 | 4,13 | 5,18 | 61,88 | 30/1 |
| | Макароны с сыром | 170 | 5,32 | 10,40 | 0,09 | 115,18 | 8/1 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,01 | 28,01 | 6/3 |
| | Апельсины | 80 | 0,72 | 0,16 | 6,48 | 30,24 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 540 | 11 | 16 | 44 | 358 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1 | 1884 | 42 | 54 | 222 | 1541 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,91 | 7,99 | 24,04 | 195,67 | 8/1 |
| | Чай насыщенный с молоком | 180 | 1,04 | 1,15 | 10,70 | 57,38 | 35/1 |
| | Батон " К чаю" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 26,44 | |
| | Смесь сухая с витаминами Витошка | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 434 | 10 | 13 | 50 | 358 | |

Утверждаю:
Заведующая

Нечипорук Н.М

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 38 " Зоренька "

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--|--------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из моркови тушеной с чесноком | 60 | 1,05 | 4,08 | 5,48 | 62,70 | 35/2 |
| | Суп овощной с болгарским перцем и помидорами | 200 | 2,54 | 6,81 | 15,23 | 132,36 | 46/4 |
| | Запеканка из печени(сердце говяжье) с рисом | 180 | 28,53 | 11,23 | 26,74 | 322,17 | /0 |
| | Компот из сухих фруктов | 180 | 0,32 | 0,07 | 8,99 | 37,86 | 20/3 |
| | Хлеб прибрежный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 670 | 36 | 23 | 81 | 678 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Йогурт | 180 | 6,30 | 7,20 | 1,98 | 97,92 | |
| | Изделия пряничные Подмосковный 0,5 кг | 24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 204 | 6 | 7 | 2 | 98 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 0,57 | 4,09 | 2,19 | 47,83 | 12/2 |
| | Омлет с зеленым горошком | 90 | 6,45 | 10,49 | 2,72 | 131,05 | 111/1 |
| | Отвар из шиповника | 180 | 0,48 | 0,20 | 16,74 | 70,64 | 29/3 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб прибрежный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 375 | 11 | 16 | 44 | 361 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1683 | 64 | 59 | 177 | 1495 | |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 20180 | 861 | 806 | 2467 | 20562 | |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 1835 | 78 | 73 | 224 | 1869 | |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Содержание БЖУ в % от калорийности | | 17 | 35 | 48 | 0 | |

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 9

| Понедельник | Вых. | Цена | Вторник | Вых. | Цена | Среда | Вых. | Цена | Четверг | Вых. | Цена | Пятница | Вых. | Цена |
|--------------------------------|------------|--------------|----------------------------|------------|--------------|---------------------------|------------|--------------|--------------------------------|------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|
| ЗАВТРАК | 544 | 47.8 | ЗАВТРАК | 514 | 40.97 | ЗАВТРАК | 514 | 32.58 | ЗАВТРАК | 454 | 44.84 | ЗАВТРАК | 514 | 41.34 |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 15.9 | Каша овсяная "Геркулес" | 200 | 15.32 | Каша ржаная молочная | 200 | 15.32 | Каша пшеничная молочная | 200 | 15.34 | Каша кукурузная молочная | 200 | 15.73 |
| Какао с молоком | 200 | 11.98 | молочная | 180 | 2.64 | Чай с шиповником | 180 | 2.64 | Какао с молоком | 200 | 11.98 | Батон "К чаю" | 30 | 6.6 |
| Батон "К чаю" | 30 | 6.6 | Кофейный напиток с молоком | 30 | 6.6 | Батон "К чаю" | 30 | 6.6 | Батон "К чаю" | 30 | 6.6 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 10.99 |
| Масло сливочное | 4 | 3.22 | Батон "К чаю" | 30 | 6.6 | Масло сливочное | 4 | 3.22 | Масло сливочное | 4 | 3.22 | Масло сливочное | 4 | 3.22 |
| Сыр | 10 | 5.3 | Масло сливочное | 4 | 3.22 | Сок | 100 | 4.8 | Смесь сухая с витаминами Витол | 20 | 7.7 | Сок | 100 | 4.8 |
| Сок | 100 | 4.8 | Сок | 100 | 4.8 | Сок | 100 | 4.8 | Сок | 100 | 4.8 | Сок | 100 | 4.8 |
| ОБЕД | 705 | 70.3 | ОБЕД | 705 | 77.27 | ОБЕД | 717 | 41.58 | ОБЕД | 750 | 63.91 | ОБЕД | 725 | 67.18 |
| Салат из томатов в с/с | 60 | 7.87 | Салат из помидоров с | 60 | 9.97 | Салат из свежих огурцов | 60 | 7.31 | Свекольный с отварной свеклой | 200 | 9.98 | Салат из тушеного перца | 60 | 11.22 |
| Щи из свежей капусты без | 200 | 12.94 | речными луком | 200 | 9.69 | Суп фасолевый со сметаной | 200 | 9.69 | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 8.04 | Суп картофельный с помидорами | 200 | 7.71 |
| картофеля | | | Свекольный с яйцом | 200 | 14.06 | -фрикадельки мясные | 82 | 3.7 | Котлеты из говядины | 70 | 32.14 | Шницель из мяса птицы90гр | 90 | 29.92 |
| Плов с мясом | 220 | 40.56 | Мясо с рисом и овощами | 220 | 45.98 | Картофельное пюре | 150 | 11.96 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 5.26 | Картофельно-гороховое пюре | 150 | 11.36 |
| Компот из яблок с лимоном | 180 | 4.83 | Компот из чернослива | 180 | 3.16 | Компот яблочный | 180 | 4.82 | Соус красный основной | 40 | 2.3 | Компот лимонный | 180 | 2.87 |
| Хлеб столничный | 25 | 2.18 | Хлеб столничный | 25 | 2.18 | Хлеб столничный | 25 | 2.18 | Компот из сухих фруктов | 180 | 1.61 | Хлеб столничный | 25 | 2.18 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 | Хлеб пшеничный | 25 | 2.18 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 |
| ПОЛДНИК | 204 | 19.39 | ПОЛДНИК | 250 | 23.48 | ПОЛДНИК | 205 | 17.29 | ПОЛДНИК | 220 | 30.32 | ПОЛДНИК | 200 | 19.38 |
| Йогурт | 180 | 15.07 | Кефир | 180 | 14.23 | Печенье | 25.5 | 3.06 | Снежок | 180 | 14.23 | Йогурт | 180 | 15.07 |
| Изделия пряничные Подмосковный | 24 | 4.32 | Булочка с изюмом | 70 | 9.25 | Ряженка | 180 | 14.23 | Гренки с сыром | 40 | 16.09 | Мармелад | 20 | 4.31 |
| УЖИН | 390 | 35.52 | УЖИН | 410 | 47.84 | УЖИН | 435 | 142.2 | УЖИН | 235 | 40.59 | УЖИН | 435 | 14.54 |
| Салат из зеленого горошка | 60 | 5.15 | Банан | 60 | 9.6 | Расстегай с рыбой | 150 | 32.02 | Запеканка творожная с морковью | 150 | 32.73 | Макаронные изделия с маслом | 150 | 5.87 |
| (кукуруза) | | | Творог, припущенный | 120 | 32.96 | Салат "Зимний" | 60 | 3.73 | Хлеб столничный | 25 | 2.18 | Винегрет | 60 | 3.87 |
| Омлет натуральний с маслом | 100/5 | 25.57 | (запеченный) со сметаной | 180 | 0.7 | Чай с лимоном | 180 | 2.35 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 | Чай полусладкий | 180 | 0.7 |
| Чай полусладкий | 180 | 0.7 | Чай полусладкий | 25 | 2.18 | Хлеб столничный | 25 | 2.18 | Сладкий молочный подлив из | 40 | 3.76 | Хлеб столничный | 25 | 2.18 |
| Хлеб столничный | 25 | 2.18 | Хлеб столничный | 25 | 2.4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 | крахмала | | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 | Хлеб пшеничный | 25 | 2.4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 | Хлеб пшеничный | | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 |
| Примерная стоимость дня | 173.01 | | Примерная стоимость дня | 189.56 | | Примерная стоимость дня | 233.65 | | Примерная стоимость дня | 179.66 | | Примерная стоимость дня | 142.44 | |

Заведующая

Нечипорук Н.М

"Утверждаю"

| Понедельник | Вых. | Цена | Вторник | Вых. | Цена | Среда | Вых. | Цена | Четверг | Вых. | Цена | Пятница | Вых. | Цена |
|------------------------------------|------------|--------------|-------------------------------------|------------|--------------|----------------------------|------------|--------------|-------------------------------------|------------|--------------|--|------------|--------------|
| ЗАВТРАК | 434 | 47.67 | ЗАВТРАК | 534 | 42.5 | ЗАВТРАК | 435 | 44.08 | ЗАВТРАК | 514 | 42.01 | ЗАВТРАК | 534 | 43.55 |
| Каша молочная из разных круп | 200 | 15.65 | Каша пшеница молочная | 200 | 15.9 | Каша гречневая на молоке | 200 | 15.68 | Каша "Дружба" | 200 | 16.4 | Каша рисовая молочная | 200 | 16.95 |
| Кисель молочный | 180 | 14.5 | Какао с молоком | 200 | 11.98 | Кфейный напиток без молока | 180 | 1.28 | Кфейный напиток с молоком | 180 | 10.99 | Батон "К чаю" | 30 | 6.6 |
| Батон "К чаю" | 30 | 6.6 | Батон "К чаю" | 30 | 6.6 | Батон "К чаю" | 30 | 6.6 | Масло сливочное | 4 | 3.22 | Какао с молоком | 200 | 11.98 |
| Масло сливочное | 4 | 3.22 | Масло сливочное | 4 | 3.22 | Масло сливочное | 4 | 3.22 | Батон "К чаю" | 30 | 6.6 | Масло сливочное | 4 | 3.22 |
| Смесь сухая с витаминами Витош | 20 | 7.7 | Сок | 100 | 4.8 | Яйцо отварное | 1 | 9.6 | Сок | 100 | 4.8 | Сок | 100 | 4.8 |
| ОБЕД | 715 | 68.79 | ОБЕД | 705 | 74.15 | ОБЕД | 735 | 58.24 | ОБЕД | 720 | 60.02 | ОБЕД | 540 | 128.1 |
| Свежая порционная | 60 | 1.8 | -Салат из свежих помидоров с перцем | 60 | 10.7 | -Салат из свежкы с сыром | 60 | 7.46 | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 8.04 | Салат из тушеной моркови с луком | 60 | 3.08 |
| Щи из свежей капусты без картофеля | 200 | 12.94 | -Солянка рыбная | 200 | 15.65 | Бефстроганов из мяса | 200 | 6.31 | Сул гороховый | 200 | 6.89 | Сул картофельный с мясными | 200 | 19.63 |
| Мясной сырок с сыром | 75 | 35.11 | Слоеные голубцы с мясом | 220 | 40.83 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 5.26 | Сердце говяжье в соусе | 80 | 26.75 | фрикадельками (мясо филе) | 150 | 5.26 |
| Картофель отварной с луком | 150 | 11.11 | Комлот лимонный | 180 | 2.87 | Комлот из курати | 180 | 2.6 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 2.6 | Комлот из брусники (ягоды) | 180 | 8.5 |
| Комлот из изюма | 180 | 3.25 | Хлеб столичный | 25 | 2.18 | Хлеб столичный | 25 | 2.18 | Хлеб столичный (ягоды) | 25 | 2.18 | Хлеб столичный | 25 | 2.18 |
| Хлеб столичный | 25 | 2.18 | Хлеб столичный | 20 | 1.92 | Хлеб столичный | 20 | 1.92 | Хлеб столичный | 25 | 2.18 | Хлеб столичный | 25 | 2.18 |
| Хлеб столичный | 25 | 2.4 | ПОЛДНИК | 200 | 19.23 | ПОЛДНИК | 280 | 19.66 | ПОЛДНИК | 220 | 30.32 | ПОЛДНИК | 270 | 12.43 |
| ПОЛДНИК | 204 | 18.55 | Кефир | 180 | 14.23 | Снежок | 180 | 14.23 | Гренки с сыром | 40 | 16.09 | Кисель из плодового или ягодного концентрата | 200 | 3.18 |
| Ряженка | 180 | 14.23 | Зафир | 20 | 5 | Пирог с яйцом и рисом | 100 | 205.43 | Ряженка | 180 | 14.23 | Булочка с изюмом | 70 | 9.25 |
| Изделия пряничные Подмосковный | 24 | 4.32 | УЖИН | 455 | 62.27 | УЖИН | 525 | 32.18 | УЖИН | 420 | 55.45 | УЖИН | 540 | 40.04 |
| УЖИН | 390 | 38.55 | Тудинг творожный с куратой | 150 | 43.34 | Картофель отварной с луком | 150 | 11.11 | Зразы творожные с куратой | 150 | 43.54 | Винегрет | 60 | 3.87 |
| -Оурпы свежие | 60 | 7.6 | (изюмом) | 80 | 12.8 | Суфле рыбное | 80 | 4.82 | Сладкий молочный подлив из крахмала | 40 | 3.76 | Макаронны с сыром | 170 | 18.89 |
| Омлет натуральный с маслом | 100/5 | 25.57 | Банан | 180 | 2.03 | Чай с лимоном | 180 | 2.35 | Отвар из шиповника | 180 | 3.57 | Апельсины | 80 | 0.7 |
| Кофейный напиток без молока | 180 | 1.28 | Кисель из сухих фруктов | 25 | 2.18 | Хлеб столичный | 20 | 1.92 | Хлеб столичный | 25 | 2.18 | Хлеб столичный | 25 | 2.18 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.92 | Хлеб столичный | 20 | 1.92 | Хлеб столичный | 70 | 9.8 | Хлеб столичный | 25 | 2.4 | Хлеб столичный | 25 | 2.4 |
| Хлеб столичный | 25 | 2.18 | Хлеб столичный | 198.15 | | Груша | 354.16 | | Хлеб столичный | 187.8 | | Хлеб столичный | 224.12 | |
| Примерная стоимость дня | 173.56 | | Примерная стоимость дня | 198.15 | | Примерная стоимость дня | 354.16 | | Примерная стоимость дня | 187.8 | | Примерная стоимость дня | 224.12 | |

Заведующая Нечипорук Н.М. "Утверждаю"

| | Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | | Пятница | | Вых. Цена | |
|--|-------------|-------|-------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|
| | Вых. | Цена | Вых. | Цена | Вых. | Цена | Вых. | Цена | Вых. | Цена | Вых. | Цена |
| ЗАВТРАК | 434 | 36.53 | ЗАВТРАК | 0 | ЗАВТРАК | 0 | ЗАВТРАК | 0 | ЗАВТРАК | 0 | ЗАВТРАК | 0 |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 15.34 | | | | | | | | | | |
| Чай насыщенный с молоком | 180 | 3.67 | | | | | | | | | | |
| Батон "К чаю" | 30 | 6.6 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 4 | 3.22 | | | | | | | | | | |
| Смесь сухая с витаминами Виттол | 20 | 7.7 | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | 670 | 69.33 | ОБЕД | 0 | ОБЕД | 0 | ОБЕД | 0 | ОБЕД | 0 | ОБЕД | 0 |
| Салат из моркови тушеной с чесноком | 60 | 3.56 | | | | | | | | | | |
| Суп овощной с болгарским перцем и помидорами | 200 | 13 | | | | | | | | | | |
| Запеканка из печени(сердце говьяке) с рисом | 180 | 45.81 | | | | | | | | | | |
| Компот из сухих фруктов | 180 | 1.61 | | | | | | | | | | |
| Хлеб прибрежный | 25 | 3.17 | | | | | | | | | | |
| Хлеб столничный | 25 | 2.18 | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | 204 | 19.39 | ПОЛДНИК | 0 | ПОЛДНИК | 0 | ПОЛДНИК | 0 | ПОЛДНИК | 0 | ПОЛДНИК | 0 |
| Йогурт | 180 | 15.07 | | | | | | | | | | |
| Изделия пряничные Подмосковский | 24 | 4.32 | | | | | | | | | | |
| УЖИН | 375 | 32.92 | УЖИН | 0 | УЖИН | 0 | УЖИН | 0 | УЖИН | 0 | УЖИН | 0 |
| Салат из огурцов и помидоров | 60 | 8.04 | | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 90 | 16.6 | | | | | | | | | | |
| Отвар из шиповника | 180 | 3.57 | | | | | | | | | | |
| Хлеб столничный | 25 | 2.18 | | | | | | | | | | |
| Хлеб прибрежный | 20 | 2.53 | | | | | | | | | | |
| Примерная стоимость дня | 158.17 | | Примерная стоимость дня | 0 | Примерная стоимость дня | 0 | Примерная стоимость дня | 0 | Примерная стоимость дня | 0 | Примерная стоимость дня | 0 |

Заведующая

Нечипорук Н.М

"Утверждаю"