

Аббазова Ленера
Евгеньевна

Документ подписан
простой
цифровой подписью:
ИП Аббазова Л.Е.
Дата: 2025.07.31
10:05:33
+04'00'

МЕНЮ

1 день

ДЕТСКИЙ САД		Калорийность порции, ккал
Наименование блюда	Масса порции, г	
ЗАВТРАК		449,6
Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	60
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	66,96
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	
ЗАВТРАК 2		47
Плоды свежие	100	
ОБЕД		82,8
Салат витаминный	60	78,25
Борщ из свежей капусты	250	122,4
Суфле из печени	80	303,66
Каша гречневая рассыпчатая	180	122
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	87
Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК		60
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	190
«Крендель сахарный»	50	
УЖИН		8,4
Овощи натуральные	60	275
Макаронные изделия отварные с сыром	200	60
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	56,4
Хлеб пшеничный	40	

МЕНЮ

2 день

ДЕТСКИЙ САД		Калорийность порции, ккал
Наименование блюда	Масса порции, г	
ЗАВТРАК		229,4
Каша рисовая молочная жидкая	200	60
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	192,91
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	
ЗАВТРАК 2		96
Плоды свежие	100	
ОБЕД		53,4
Салат из свеклы отварной	60	63,25
Суп картофельный с клецками	250	94,5
Капуста тушеная	150	228,8
Котлеты, биточки, шницели	80	96
Компот из свежих плодов или ягод	200	87

Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК		97
Напиток из шиповника	200	166,8
Печенье	40	
УЖИН		57,6
Салат из моркови с изюмом	60	138
Картофельное пюре	150	228,8
Котлеты, биточки, шницели	80	56,4
Хлеб пшеничный	40	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	

МЕНЮ

3 день

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		16,16
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	66,96
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	
ЗАВТРАК 2		47
Плоды свежие	100	
ОБЕД		66
Салат из капусты белокочанной и свеклы (1-й вариант)	60	120,75
Суп с макаронными изделиями	250	174,6
Пюре из гороха	150	100
Голубцы ленивые	80	98
Компот из вишен и яблок	200	87
Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК		96
Компот из свежих плодов или ягод	200	146,4
Пряники	40	
УЖИН		61,2
Салат из моркови с яблоками и курагой	60	566,67
Запеканка из творога	200	60
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	56,4
Хлеб пшеничный	40	26,37
Соус земляничный, или малиновый, или вишневый	10	

МЕНЮ

4 день

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		240
Каша молочная кукурузная жидкая	200	192,91
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	
ЗАВТРАК 2		45
Плоды свежие	100	

ОБЕД		78
Винегрет овощной	60	75,75
Щи из свежей капусты	250	427,38
Плов из отварной птицы	250	96
Компот из свежих плодов или ягод	200	87
Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК		97
Напиток из шиповника	200	165
Булочка ванильная	50	
УЖИН		81,6
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	138
Картофельное пюре	150	228,8
Котлеты, биточки, шницели	80	56,4
Хлеб пшеничный	40	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	

МЕНЮ

5 день

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		226,2
Каша «Дружба»	200	192,91
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	60
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	
ЗАВТРАК 2		47
Плоды свежие	100	
ОБЕД		21,6
Салат овощной с яблоками	60	63,25
Суп картофельный с клецками	250	144,9
Макаронные изделия отварные	150	163,2
Тефтели из говядины паровые	80	87
Хлеб ржаной	50	122
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	
ПОЛДНИК		100
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	140
Вафли	40	
УЖИН		14,4
Овощи натуральные	60	343,31
Пельмени мясные отварные	180	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	16,2
Сметана	10	56,4
Хлеб пшеничный	40	

МЕНЮ

6 день

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		229,4
Каша рисовая молочная жидкая	200	60

Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	66,96
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	
ЗАВТРАК 2		47
Плоды свежие	100	
ОБЕД		57
Салат из моркови и чернослива	60	95
Борщ с капустой и картофелем	250	303,66
Каша гречневая рассыпчатая	180	228,8
Котлеты, биточки, шницели	80	103
Компот из яблок с лимоном	200	87
Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК		100
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	234
Ватрушка «Лакомка»	50	
УЖИН		81,6
Салат из капусты белокочанной	60	310,09
Жаркое по-домашнему	180	56,4
Хлеб пшеничный	40	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	

МЕНЮ

7 день

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		283,6
Каша пшенная молочная жидкая	200	192,91
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	60
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	
ЗАВТРАК 2		96
Плоды свежие	100	
ОБЕД		72
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	108
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	144,9
Макаронные изделия отварные	150	122,4
Суфле из печени	80	96
Компот из свежих плодов или ягод	200	87
Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК		140
Вафли	40	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	
УЖИН		69
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	204,6
Рис отварной	150	228,8
Котлеты, биточки, шницели	80	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	56,4
Хлеб пшеничный	40	

МЕНЮ

8 день

ДЕТСКИЙ САД

Калорийность

Наименование блюда	Масса порции, г	порции, ккал
ЗАВТРАК		283
Каша гречневая вязкая	200	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	66,96
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	
ЗАВТРАК 2		47
Плоды свежие	100	
ОБЕД		74,4
Салат из белокочанной капусты с помидорами и о	60	97
Свекольник	250	176,8
Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	80	138
Картофельное пюре	150	122
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	87
Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК		93
Компот из апельсинов с яблоками	200	190
«Крендель сахарный»	50	
УЖИН		60
Салат из моркови и яблок с яйцом	60	144,9
Макаронные изделия отварные	150	228,8
Котлеты, биточки, шницели	80	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	56,4
Хлеб пшеничный	40	

МЕНЮ

9 день

ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		215,4
Каша манная молочная жидкая	200	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	192,91
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	
ЗАВТРАК 2		47
Плоды свежие	100	
ОБЕД		55,8
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	94,25
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	427,38
Плов из отварной птицы	250	96
Компот из свежих плодов или ягод	200	87
Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК		106
Молоко кипяченое	200	146,4
Пряники	40	
УЖИН		79,2
Салат из моркови	60	138
Картофельное пюре	150	163,2
Тефтели из говядины паровые	80	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	56,4
Хлеб пшеничный	40	

МЕНЮ
10 день
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		293,8
Каша пшеничная вязкая	200	61
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	66,96
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	
ЗАВТРАК 2		96
Плоды свежие	100	
ОБЕД		97,2
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	12,02
Суп с крупой	250	144,9
Макаронные изделия отварные	150	228,8
Котлеты, биточки, шницели	80	96
Компот из свежих плодов или ягод	200	87
Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК		97
Напиток из шиповника	200	165
Булочка ванильная	50	
УЖИН		76,2
Салат из свеклы и моркови	60	566,67
Запеканка из творога	200	26,37
Соус земляничный, или малиновый, или вишневый	10	61
Чай с лимоном (2-й вариант)	200	56,4
Хлеб пшеничный	40	