

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю

Директор

ИП Харитонова Е.Г.

/Харитонова Е.Г./

**МЕНЮ**  
01 октября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА" (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар)	200	4,4	6	22,1	161,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР	10	0,6	1,3	0,1	31,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Завтрак 2</b>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА" (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар)	200	4,4	6	22,1	161,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>8,8</b>	<b>18,1</b>	<b>51,2</b>	<b>420,5</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"(ПОМИДОРЫ ОГУРЦЫ)	40	0,7	2	10,4	63,5
ЩИ "ОТ ДЕДУШКИ" СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (говядина,картофель,лук репчатый,морковь,томат,капуста б/к, перец сладкий, томаты свежие)	200	5,6	4,5	8,3	97,9
ОВОЩНОЕ РАГУ С ПТИЦЕЙ "ДЛЯ ФАНТАЗЕРОВ" (филе куриное,картофель,лук репчатый, перец сладкий, помидоры свежие,морковь,томат,капуста б/к,масло растительное)	140	2	3,3	14,9	97,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "ГРАФИНЯ ВИШЕНКА" (вишня, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	93,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>11,5</b>	<b>20,9</b>	<b>68,8</b>	<b>557,0</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА "СКАЗОЧНАЯ" ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (творог, яйца куриные, мука пшеничная, сахар, сливки)	80/20	17,8	9,1	16,2	222,4
ЯБЛОКО	50	17,8	9,1	16,2	222,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	13,5	55,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>35,9</b>	<b>18,3</b>	<b>45,9</b>	<b>500</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1530</b>	<b>56,8</b>	<b>71,1</b>	<b>263,1</b>	<b>1927,4</b>

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю  
Директор  
ИП Харитонова Е.Г.

/Харитонова Е.Г./

## МЕНЮ

02 октября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ	180	3,7	4,5	22,5	145,2
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	26,2	112,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>7,8</b>	<b>7,4</b>	<b>61</b>	<b>341,9</b>
<b>Обед</b>					
МОРКОВЬ	40	0,4	1,5	2,6	25,5
СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)	200	6,3	7,5	10,6	135,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	3	22,6	152,2
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	8,0	7,9	7,3	135,4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>560</b>
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИКИ	50	4,5	5,9	44,6	250,2
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	130	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>54,4</b>	<b>297,2</b>
<b>Ужин</b>					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНИГУРОЧКА" (картофель, молоко, масло сливочное)	100	17	16,5	19,8	296,9
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ (филе трески, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное)	50/50	5,3	4,1	10,6	278,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>29,9</b>	<b>26</b>	<b>75</b>	<b>925,3</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1580</b>	<b>59</b>	<b>67</b>	<b>251</b>	<b>2115</b>

ИИ Харитонова Е.Г.

Утверждаю

Директор

ИИ Харитонова Е.Г.

/Харитонова Е.Г./

**МЕНЮ**  
03 октября 2024 г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ "ОТ АЛИСЫ ИЗ ЗА ЗЕРКАЛЬЯ" (молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное)	180	3,7	4,4	22,4	145,2
БАТОН	50	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,9	2	0,1	26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	150	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,3</b>	<b>8,9</b>	<b>51,4</b>	<b>324,1</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЦЫ	09 див	0,7	2	19,4	63,3
РАССОЛЬНИК ОТ ВАСИЛИСЫ ПРЕКРАСНОЙ (говядина, курица, томат, лук репчатый, морковь, картофель, крупа перловая, огурец соевый, масло растительное)	200	6,2	11,2	9	162,6
РИС ОТВАРНОЙ	80	4	4,1	18,1	125,1
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	50:50	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,2	22,5	95,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>23,5</b>	<b>26,3</b>	<b>90,2</b>	<b>694,7</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА С ВАНИЛЬНОЙ ПОСЫПКОЙ (мелка пшеничная, дрожжи хлебопекарные, масло сливочное, молоко, сахар)	50	4,5	5,9	44,6	250,2
РЯЖЕНКА	150	5,2	4,4	17	223
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>9,7</b>	<b>10,3</b>	<b>61,6</b>	<b>473,2</b>
<b>Ужин</b>					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (филе куриное, лук репчатый, морковь, томат, капуста бл/к, масло растительное)	140	2	3,3	14,9	97,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"	150	0	0	28,2	112,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>58,5</b>	<b>288,6</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1585</b>	<b>80,4</b>	<b>71,8</b>	<b>242,6</b>	<b>1946,6</b>

## МЕНЮ

14 октября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КАДЕЛЬНИЙ ГРИВЯ" (овсяно-крупяная каша с маслом)	200	5	7,4	23,4	181,3
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	7	2,3	3	0	26,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150	2,2	1,9	18,6	100,5
Итого за прием пищи:	387	11	12,9	52,3	370,7
<b>Обед</b>					
МИРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,5	1,8	4,2	37
БОРЩ ДЛЯ ЮНЫХ КОСМОНАВТОВ (говядина, капуста б/к, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль, масло)	200	3,5	4,2	9,8	94,4
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ "КАТ" (горох, масло растительное)	100	4	4,3	18,1	125,1
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ "И ГЕРДА" (говядина, рис, лук, томат, масло растительное)	40/40	3,5	3	22,6	132,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СЛЬОРИЛЛА ГРУША" (сушеная груша, яблоки, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАЧЕЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	650	14,3	14	83,2	509,6
<b>Полдник</b>					
ПЛОШКА "МОСКОВСКАЯ" (мороженное, медовое, сахар, лимонный ароматизатор)	40	2,2	1,9	18,6	100,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:	190	2,6	2,3	28,4	147,5
<b>Ужин</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ ВРАЩА-ПУХА	100	4	4,1	18,1	125,1
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИЦЫ (фарш куриный, сливки, лук репчатый, масло растительное)	30/50	8,9	7,9	7,2	135,4
ЯБЛОКО	50	17,8	9,1	16,2	223,4

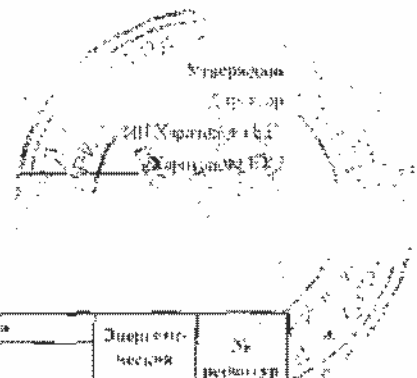
ООО "Харитонова Е.П."

Удобрения  
 Директор  
 ООО "Харитонова Е.П."  
 "Харитонова Е.П."

**МЕНЮ**  
 07 октября 2024 г.  
 ОТ 12.00 ДО 17.00

Наименование блюда	Масса порции	Приложение к меню			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого: 179 руб.						
<b>Завтрак</b>						
КАША МАКОВАЯ МЯСНО-ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАЯ С КОРИЦЕЙ И КОКОСОВЫМ	180	4,4	6	22,5	181,1	189
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,5	0,6	10,3	52,4	6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,5	0,1	13,5	55,2	411
Итого за прием пищи:	400	5,4	6,7	46,3	288,8	196
<b>Обед</b>						
САЛАТ С ПУДРИННЫМ	90	1,7	2	10,4	63,2	13
СУП ВИТАМИННЫЙ С КУРИЦЕЙ "КУРОЧКА РЯБА"	180	14,5	6	8,5	145,9	86
ПИРОГ С МЯСОМ "СТАРИК ХОТТАБИЧ"	210	1,8	3	22,6	132,2	219
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,5	0,6	10,3	52,4	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,6	6
КОМПОТ ИЗ СЛИВОВЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДЕЦЫНСКОЕ ПЕЧЕНОЧКО"	200	0	0	9,7	38,7	394
Итого за прием пищи:	670	21,5	11,8	79	479,3	240
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	120	3,6	3	22,6	132,2	219
СЛИВОЧНОЕ МОЛОКО	10	2,6	2,3	0,2	31,5	227
ЯБЛОКО	100	0,3	0,1	15,5	55,2	411
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,5	0,1	13,5	55,2	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,5	0,6	10,3	52,4	6
Итого за прием пищи:	450	7,2	6,1	60,1	326,5	196
Итого за день:	1520	34,1	24,6	166,4	1070,3	492





**МЕНЮ**  
 06 октября 2024 г.  
 ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
<b>Завтрак</b>						
КАША СВОБОДНАЯ ЗАПЕКАЯ "МАГДЕНЬКИЙ ПИВЦ"	180	9,0	6,0	18,7	157,3	199
МАСЛО СЛОБОДИМОВЕ	5	0,1	8,3	0,1	53	6
САХАР	10	0,1	9,3	0,1	39	6
БУЛКА	50	2,3	0,9	15,2	73,0	
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ПЕКОРАТОР ЧУДНО	200	2,2	1,9	18,6	100,3	412
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>9,3</b>	<b>26,3</b>	<b>52,9</b>	<b>406,4</b>	
<b>Обед</b>						
СЛОБОЖКА	150	4,6	6,9	8,7	157,5	199
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,3	2	10,4	63,3	14
ЩИ ОТ ДЕДУШКИ МАШАТ СО СВЕЖЕЙ КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЯМ	180	3,6	4,5	9,5	67,0	87
КАРТОФЕЛЬЮЮ ГИОК "СНЕГУРОЧКА"	134	4	4,1	16,1	125,1	330
КОШЕЛКИ ПЫШЕВЫЕ "РАСАДОЧКА"	80	2,8	1,3	15,9	68	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "ТРАФИЯ ВИШЕНКА"	200	0,4	0,3	25,5	105,8	293
ХЛЕБ ДЕТСКИЙ	20	1,5	0,6	10,5	52,4	
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
<b>Итого за обед:</b>	<b>681,00</b>	<b>16,3</b>	<b>12,6</b>	<b>98</b>	<b>558,3</b>	
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧЕВАЯ	130	4	4,1	16,1	125,1	330
ФРИКАЗ ИЗ ПТИЦЫ	50	4	4,1	16,1	125,1	330
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,5	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
<b>Итого за ужин:</b>	<b>430</b>	<b>9,7</b>	<b>8,9</b>	<b>58,7</b>	<b>351,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>25,6</b>	<b>39,4</b>	<b>150,9</b>	<b>1029,7</b>	

**МЕНЮ**

09 октября 2023 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Пример прощ, разМенюи дтос ебтн та	Масса порции	Пищевые вещества			Экв	№ порции/р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 159 руб.						
<b>Завтрак</b>						
КАСТА ИЛОСЧИВАЯ РУССКАЯ "Радост нежна"	100	1,5	6,1	20,8	187,2	182
МАЛОСЛАННЫЙ ДАРМСТАДТ	7	0,1	8,3	0,1	7,5	6
ДИЙСОВАРИНОЕ	20	2,5	3	0	30,5	7
БАТОН	30	1,5	0,3	10,3	32,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,2	1,5	18,8	130,5	41,6
Итого за прием пищи:	437	11,6	19,9	49,8	421,6	
<b>Закаток</b>						
ЯБЛОКО	100	4,3	0,1	20,8	137,2	182
<b>Обед</b>						
СОСИСАУРЫ	50	0,65	1,8	8,6	38,9	21
СУП ПОРОХОВЫЙ	180	4,5	2,9	0,5	91,5	73
МАКАРОНЫ С ПАРМЕЗАН ДУМ ЧИМЕ МУЧОБЫ	150	3,5	7	21,6	132,2	219
ВИТОНЕКИ КОСОНЕС	80	9,5	11,1	15,1	191,1	304/367
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,0	11,3	32,4	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,1	8,5	40,6	
КОМПОТ ИЗ КУРАИ И "ВЕСЕЛЫЙ АРЧИВОС"	200	0,1	1	7,6	69,8	160
Итого за прием пищи:	680,00	26,55	24,6	80,2	653,71	
<b>Ужин</b>						
ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ	180	3	1,3	14,9	97,2	339
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,4	1	7,6	84,6	411
Итого за прием пищи:	380	5,4	2	7,6	84,6	
Всего за день:		9,2	7,6	17,9	173,7	
Всего за день:		35,1	32,8	233,8	1408,8	

**МЕНЮ**

10 октября 2024 г.

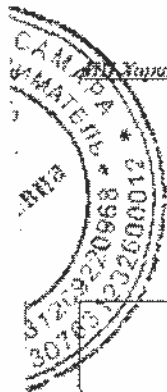
**07 ЭГОДА ДО 7 ЛЕТ**

Принимать, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
<b>Цена: 179 руб.</b>						
<b>Завтрак</b>						
КАША МЯСНО-ОТВАЖЕННАЯ	180	4,6	6,8	20,1	159,1	152
МАСЛО БИОТВОРЖЕНОЕ	7	0,1	8,3	0,1	75	9
ПЕЧЕНЬЯ	10	2,6	2,3	0,2	51,5	227
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,2	
КАША С МОЛОКОМ	290	0,2	0,1	12,2	49,6	410
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>9</b>	<b>17,9</b>	<b>42,9</b>	<b>366,6</b>	
<b>Завтрак</b>						
СЫРНЫЙ КАС	150	6,1	4,3	9,9	109,8	420
<b>Обед</b>						
ОГУРЦЫ	50	0,2	1,3	2,6	23,3	21
СУП КУРИНЫЙ	180	6,4	7,5	10,6	137,9	82
МЯС. ОТВАЖЕНОЕ	150	1	4,1	18,1	125,1	530
ВЕРСТРАЖАКОВ ИЗ КУРИЦЫ	80	8,7	11,1	13,1	191,1	304/357
ХЛЕБ ПЕЧЕНЬИЧЬИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМПЕТ ИЗ СРЕЖНЕЙ ВАШПЦ ПРАЗНИЧЯ ЗИДЕНЬКА	200	0,2	0,2	22,1	91,6	393
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>37,9</b>	<b>24,7</b>	<b>88,7</b>	<b>728</b>	
<b>Ужин</b>						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ТВОРЕ	130	2	3,3	14,9	97,2	339
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	2	3,3	14,9	97,2	339
ЧАЙ С САХАРОМ ПИРИКОДОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	45,8
ХЛЕБ ГДЕ: ПЕЧЕНЬИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>5,7</b>	<b>7,3</b>	<b>52,3</b>	<b>295,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>75,4</b>	<b>72,8</b>	<b>237,8</b>	<b>1896,8</b>	

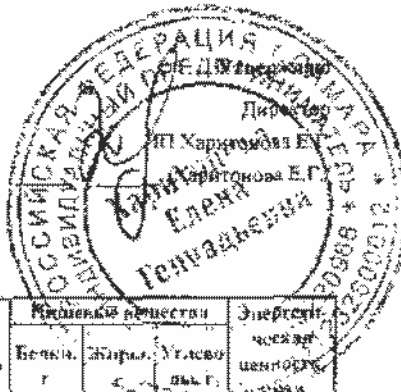


**МЕНЮ**  
 11 октября 2024 г.  
 ОТ ЗАУДА ДО З.ПЕТ

Пример меню, количество блюда	Масса порции	Показатели ценности			Энергетическая ценность блюда	№ порций/дней
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ ТРИТАЙ-ВОЛТАЙ	100	11	6	22.1	161.1	199
С.П.	10	0.1	0.3	0.1	75	9
БАТОН	30	1.3	1.3	10.3	52.4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.7	0.1	13.5	85.2	412
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6.9</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>343.7</b>	
<b>Завтрак</b>						
СОК	150	1.4	0	22.1	151.1	199
<b>Обед</b>						
НИКА КАВАЧКОВАЯ	30	2.2	0.1	4.7	87.2	14
БЛИНЧ ИКТИЙИ ДЛ ЯДЛИИ ИКОЛОМЧА (картофель, морковь, морковь-сельтерия, перец сладкой, лук красный, томаты свежие, масло растительное)	180	2.6	0	9.8	117.2	63
ГОРОХОВОЕ СУПЕ	130	3.4	3	23.6	152.2	219
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	0.9	1.1	15.7	79.1	34457
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДЫЙ ЯБЛОЧКО"	200	0	0	9.7	38.7	393
ХЛЕБ ШПИГЕЛИИИ	20	1.5	0.3	10.3	52.4	
ХЛЕБ РЖАИИ	20	1.3	0.2	9.3	43.9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23.9</b>	<b>27</b>	<b>78.7</b>	<b>654.6</b>	
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕИИ БЕЛАЯ	130	4	1.1	18.1	124.7	370
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	0.9	1.1	13.1	10.1	34457
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	12.2	43.6	418
ХЛЕБ ШПИГЕЛИИИ	20	1.5	0.3	10.3	52.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15.3</b>	<b>15.9</b>	<b>53.7</b>	<b>417.2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>84.9</b>	<b>65.3</b>	<b>249.1</b>	<b>1800.7</b>	



ИТ Харитонова Е.Г.



**МЕНЮ**  
14 октября 2024 г.  
от 3 до 7 лет

Пример блюда, указываются все ингредиенты	Масса порции	Количество ингредиентов			Энергетическая ценность порции
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Стартовая: 179 руб.					
КАША КОКОСОВАЯ "ДРОБКА" (рис, кокос, сахар, ваниль, сливочное)	190	5,4	8	24,1	190,6
МАСЛО (ПОКУСМИ)	7	0,1	8,3	0,1	79
БАТОН	30	1,5	0,6	10,5	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,4	53,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>7,2</b>	<b>17</b>	<b>47,9</b>	<b>371,4</b>
<b>Обед</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,65	1,8	8,6	38,9
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,65	1,8	8,6	38,9
СУП КУРИЦЫ	180	6,2	11,2	9	193,6
КАША ГРЕЧЕВАЯ ДЛЯ ВЯЛЫХ ПЕЧЕНЬ (гречка, гречневая, масло сливочное)	130	4	4,1	18,1	125,1
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	80	8,9	7,9	7,1	136,1
КОМПОЗИТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЛЬНИК" (курага, чернослив, яблоки, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ГИГИЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>1,5</b>	<b>25,9</b>	<b>71,4</b>	<b>614,9</b>
<b>Ужин</b>					
ДЕТСКИЙ ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (рис, филе куриное, морковь, лук, масла растительное)	220	3,1	5,5	20,9	142,1
ХЛЕБ ПОПЕЛИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЬВЯЦКОМ "ПРИЦ ЛЬВАСИ"	200	0	0	28,2	112,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>1,5</b>	<b>6,6</b>	<b>39,5</b>	<b>165,2</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1590</b>	<b>67,1</b>	<b>90,4</b>	<b>331,6</b>	<b>2011,2</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1530</b>	<b>56,8</b>	<b>71,1</b>	<b>263,1</b>	<b>1917,4</b>

МЕНЮ  
15 октября 2024 г.  
от 3 до 7 лет



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
<b>Стоимость: 179 руб.</b>					
КАША МАШИЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА" (молзко, фрукты маринов, масло сливочное, сахар)	180	4,4	8	22,1	161,1
МАСЛО (ПОРИВАНИ)	5	0,1	8,3	0,1	75
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР	10	0,5	1,3	0,1	31,5
КАКАО С МЯКОМ	200	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>8,8</b>	<b>18,1</b>	<b>51,2</b>	<b>420,5</b>
<b>Второй завтрак</b>					
БЕФИР	1шт	3,6	2,7	5,4	86,9
<b>Обед</b>					
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	50	0,7	2	10,4	69,3
ЩИ "ОТ ДЕДУШКИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, томат, капуста б/к, перец сладкий, томаты свежие)	180	5,6	4,5	8,3	97,9
ОВОЩНОЕ РАГУ С ПТИЦЕЙ "ДЛЯ ФАНТАЗЕРОВ" (филе куриное, картофель, лук репчатый, перец сладкий, помидоры свежие, морковь, томат, капуста б/к, зелень растительная)	180	2	3,3	14,9	97,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВНИШИ "ТРАФИЯ ВИПЕИВА" (вишня, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,3	93,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>11,3</b>	<b>8,9</b>	<b>69,7</b>	<b>402,4</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАЛКА "САХАРНАЯ" ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (творог, яйца куриные, мука пшеничная, сахар, сливки)	150	17,8	9,1	16,2	222,4
ЯБЛОКО	100	17,8	9,1	16,2	222,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>35,9</b>	<b>18,3</b>	<b>45,9</b>	<b>500</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1530</b>	<b>56,8</b>	<b>71,1</b>	<b>263,1</b>	<b>1927,4</b>

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю  
 Директор  
 ИП Харитонова Е.Г.  
 Харитонова Е.Г.

## МЕНЮ

18 октября 2024 г.

от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
<b>Стоимость: 179 руб.</b>					
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "МАЛЕНЬКИЙ ПРИЦГ" (молоко, крупа овсяная, сахар, масло сливочное)	180	5	7,4	23,4	181,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	2,3	3	0	36,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>11</b>	<b>12,9</b>	<b>52,3</b>	<b>370,7</b>
<b>Второй завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,5	1,9	4,2	37
БОРЩ ДЛЯ ЮНЫХ КОСМОНАВТОВ (говядина, капуста б/к, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль, масло растительное)	180	3,5	4,2	9,8	93,4
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ "КАЙ" (горох, масло растительное)	130	4	4,1	18,1	125,1
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ "И ГЕРДА"	80	3,5	3	22,6	132,2
КОМПЛОГ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СНЬБОРИНА ГРУША" (сушеная груша, яблоки, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>14,3</b>	<b>14</b>	<b>83,2</b>	<b>519,6</b>
<b>Ужин</b>					
КАША ГРЕЧЕВНАЯ С СОУСОМ	200	4	4,1	18,1	125,1
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ" (мука пшеничная, молоко, сахар, дрожжи хлебопекарные)	50	2,2	1,9	18,6	100,5
ЯБЛОКО	50	17,8	9,1	16,2	222,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИЦГ ЛИМОН"	200	0	0	28,2	112,8
<b>Всего за день:</b>	<b>450</b>	<b>21,8</b>	<b>13,2</b>	<b>62,5</b>	<b>460,3</b>

ИП Харитонов Е.Г.

Утверждаю

Директор

ИП Харитонов Е.Г.

Харитонов Е.Г.

**МЕНЮ**  
17 октября 2024 г.  
от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Стоимость: 179 руб.</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ "ОТ АЛИСЫ ИЗ ЗАЕРКАЛЬЯ" (молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное)	180	3,7	4,4	22,4	145,2
БАТОН	30	1,5	0,6	10,5	52,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,9	2	0,1	26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	200	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>9,3</b>	<b>8,9</b>	<b>51,4</b>	<b>324,1</b>
<b>Второй завтрак</b>					
РЯЖЕНКА	100	3,6	2,7	5,4	86,4
<b>Обед</b>					
ОГУРЦЫ	50	0,7	2	10,4	63,3
РАССОЛЬНИК ОТ ВАСИЛИСЫ ПРЕКРАСНОЙ (говядина, курица, томаты, лук репчатый, морковь, картофель, крупа перловая, огурец соевый, масло растительное)	180	6,2	11,2	9	163,6
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное)	130	4	4,1	18,1	125,1
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	80	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД "АЛЕНУШКА" (свежая клюква, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	95,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,5</b>	<b>26,3</b>	<b>90,2</b>	<b>694,7</b>
<b>Ужин</b>					
КАПУСТА ГУЩЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (филе куриное, лук репчатый, морковь, томаты, капуста б/к, масло растительное)	220	2	3,3	14,9	97,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ "ТРИЦЕ ЛИМОН"	200	0	0	28,2	112,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>58,5</b>	<b>288,6</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1585</b>	<b>80,4</b>	<b>71,8</b>	<b>242,6</b>	<b>1946,6</b>

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждено

Директор

ИП Харитонова Е.Г.  
/Харитонова Е.Г./

М Е Н О  
16 октября 2024 г.  
от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Стоимость: 179 руб.</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ "БЕЛОСНЕЖКА" (молоко, рис, сахар, масло сливочное)	150	17,8	9,1	16,2	222,4
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	28,2	112,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>4,1</b>	<b>2,9</b>	<b>38,7</b>	<b>196,7</b>
<b>Второй завтрак</b>					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	3,6	2,7	5,4	86,4
<b>Обед</b>					
МОРКОВЬ	50	0,4	1,5	2,6	25,3
СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)	180	6,3	7,5	10,6	135,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЛЫИ МУРОМЦА (макароны, масло сливочное)	130	3,5	3	22,6	132,2
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИБИРИЦА ГРУППА" (сушеные яблоки и груши, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>560</b>
<b>Ужин</b>					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГ УРОЧКА" (картофель, молоко, масло сливочное)	130	17	16,5	19,8	296,9
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	50/50	8,9	7,9	7,2	135,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>29,9</b>	<b>26</b>	<b>75</b>	<b>925,3</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1500</b>	<b>59</b>	<b>67</b>	<b>251</b>	<b>2115</b>

## МЕНЮ

23 октября 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
<b>Завтрак</b>						
КАПА МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СИПЕЖНАЯ КОРОЛЕВА"	180	4,4	6	22,1	161,1	199
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,1	75,4	6
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2	412
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>7,1</b>	<b>15,3</b>	<b>51,1</b>	<b>370,3</b>	
<b>Завтрак</b>						
СОК	100	1,5	0,5	21	96	199
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,7	2	10,4	63,3	13
СУП ВИТАМИННЫЙ С КУРИЦЕЙ "КУРОЧКА РЯБА"	180	14,5	6	8,5	145,9	86
ПЛОВ С МЯСОМ "СТАРИК ХОТТАБЫЧ"	200	3,5	3	22,6	132,2	219
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМПОТ ИЗ СУПЕВЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЦЬЕВОЕ ЯБЛОЧКО"	200	0	0	9,7	38,7	394
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>21,5</b>	<b>11,8</b>	<b>70</b>	<b>473,3</b>	
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	3,5	3	22,6	132,2	219
СУПЦЕННОЕ МОЛОКО	10	2,6	2,3	0,2	31,5	227
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,2</b>	<b>6,1</b>	<b>60,1</b>	<b>326,5</b>	



**МЕНЮ**  
22 октября 2024 г.  
ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Цена: 179 руб.</b>						
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ "МАЛЕНЬКИЙ ПРИИЦ"	180	4,6	6,9	18,7	157,3	199
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75	6
СЫР	10	0,1	8,3	0,1	75	6
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	200	2,2	1,9	18,6	100,5	412
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>9,3</b>	<b>26,3</b>	<b>52,9</b>	<b>486,4</b>	
<b>Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	100	1,5	0,5	21	96	199
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,7	2	10,4	63,3	14
ЦЕП "ОТ ДЕДУШКИ МАЗАР" СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	5,6	4,5	8,3	97,9	87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ "СНЕГУРОЧКА"	130	4	4,1	18,1	125,1	330
КОТЛЕТКИ РЫБНЫЕ "РУСАЛОЧКИ"	80	2,8	1,3	16,9	68	
КОММОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВЯШНИ "ГРАФИНА ВЯШЕНКА"	200	0,4	0,1	25,5	105,8	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680,00</b>	<b>16,3</b>	<b>12,8</b>	<b>98</b>	<b>553,3</b>	
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧЕВАЯ С СОУСОМ	130	4	4,1	18,1	125,1	330
ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	2,8	1,3	16,9	68	
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>8,5</b>	<b>6,1</b>	<b>57,5</b>	<b>294,1</b>	





Директор  
И.И. Харитонова Е.Г.  
Харитонова Е.Г./

МЕНЮ

23 октября 2024 г.

от 3 ГОДА до 7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Цена: 179 руб.</b>					
<b>Завтрак</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ "БЕЛОСНЕЖКА"	180	4,5	6,1	20,8	157,2 182
МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	7	0,1	8,3	0,1	75 6
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,3	3	0	36,5 7
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,2	1,9	18,6	100,5 416
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>10,6</b>	<b>19,9</b>	<b>49,8</b>	<b>421,6</b>
<b>Завтрак</b>					
РЯЖЕНКА	100	1,5	0,5	21	96 199
<b>Обед</b>					
ПОМИДСРЫ	50	0,65	1,8	8,6	58,9 21
СУП ГОРЬОХОВЫЙ	180	4,5	3,9	9,5	93,5 72
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЛЫИ МУРОМЦА	130	3,5	3	22,6	132,2 219
ПЕТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	9,7	11,1	13,1	191,1 304/367
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ "БЕСЕЛЫЙ АБРИКОС"	200	5,4	4	7,6	84,8 394
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680,00</b>	<b>26,55</b>	<b>24,6</b>	<b>80,2</b>	<b>653,7</b>
<b>Ужин</b>					
ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ	230	2	3,3	14,9	97,2 339
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,4	4	7,6	84,8 417
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6,9</b>	<b>4,6</b>	<b>17,9</b>	<b>137,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>75,4</b>	<b>72,8</b>	<b>233,8</b>	<b>1898,8</b>



**МЕНЮ**

24 октября 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
<b>Цена: 179 руб.</b>						
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧАЯ	180	4,6	6,6	20,1	159,1	182
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,1	75	6
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5	227
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	411
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>9</b>	<b>17,9</b>	<b>42,9</b>	<b>366,6</b>	
<b>Завтрак</b>						
СОК	100	1,5	0,5	21	96	199
<b>Обед</b>						
ОГУРЦЫ	50	0,4	1,5	2,6	25,3	21
СУП КУРИНЫЙ	180	6,4	7,6	10,6	137,9	82
РИС ОТВАРНОЙ	130	4	4,1	18,1	125,1	330
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	22,1	91,6	393
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>37,9</b>	<b>24,7</b>	<b>88,7</b>	<b>728</b>	
<b>Ужин</b>						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2	3,3	14,9	97,2	339
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,4</b>	<b>15,1</b>	<b>50,5</b>	<b>389,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>75,4</b>	<b>72,8</b>	<b>233,8</b>	<b>1898,8</b>	

## МЕНЮ

25 октября 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ "ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ"	160	4,4	6	22,1	161,1	199
СЫР	10	0,1	8,3	0,1	75	6
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2	412
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6,3</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>343,7</b>	
<b>Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	100	1,5	0,5	27	96	199
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	2,2	6,1	4,7	82,2	14
БОРЩ "ЛЕТНИЙ" ДЛЯ АЛЕША ПОПОВИЧА (картофель, морковь, корень сельдерея, перец сладкий, лук репчатый, томаты свежие, масло растительное)	180	5,6	6	9,8	117,2	63
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	3,5	3	22,6	132,2	219
КОТЛЕТА КУРИЦАЯ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО"	200	0	0	9,7	38,7	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710,00</b>	<b>23,8</b>	<b>27</b>	<b>78,7</b>	<b>654,6</b>	
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ ВИАПИ-ПУХА С СОУСОМ	150	4	4,1	18,1	125,1	330
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,4</b>	<b>15,9</b>	<b>53,7</b>	<b>417,2</b>	

**МЕНЮ**  
23 октября 2024 г.  
от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Стоимость: 179 руб.</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (молоко, рис, пшено, сахар, масло сливочное)	180	5,4	8	24,1	190,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,1	75
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,4	53,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>7,2</b>	<b>17</b>	<b>47,9</b>	<b>371,4</b>
<b>Обед</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,65	1,8	8,6	58,9
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,65	1,8	8,6	58,9
СУП КУРИНЫЙ	180	6,2	11,2	9	163,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ ВИННИ-ПУХА (крупа гречневая, масло сливочное)	130	4	4,1	18,1	125,1
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО" (сушеные яблоки, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>1,5</b>	<b>25,8</b>	<b>71,4</b>	<b>614,9</b>
<b>Ужин</b>					
ДЕТСКИЙ ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (рис, филе куриное, морковь, лук, масло растительное)	220	3,1	5,5	20,5	142,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"	200	0	0	28,2	112,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>38,5</b>	<b>165,2</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1590</b>	<b>67,1</b>	<b>90,4</b>	<b>231,6</b>	<b>2031,2</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1530</b>	<b>56,8</b>	<b>71,1</b>	<b>263,1</b>	<b>1927,4</b>

## МЕНЮ

29 октября 2024 г.

от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Стоимость: 179 руб.</b>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА" (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар)	180	4,4	6	22,1	161,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР	10	0,6	1,3	0,1	31,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>8,8</b>	<b>18,1</b>	<b>51,2</b>	<b>420,5</b>
<b>Второй завтрак</b>					
КЕФИР	100	3,6	2,7	5,4	86,4
<b>Обед</b>					
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	50	0,7	2	10,4	63,3
ПЦИ "ОТ ДЕДУШКИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, томат, капуста б/к, перец сладкий, томаты свежие)	180	5,6	4,5	8,3	97,9
ОВОЩНОЕ РАГУ С ПТИЦЕЙ "ДЛЯ ФАНТАЗЕРОВ" (филе куриное, картофель, лук репчатый, перец сладкий, помидоры свежие, морковь, томат, капуста б/к, масло растительное)	180	2	3,3	14,9	97,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "ТРАФИНИЯ ВИШЕНКА" (вишня, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	93,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>11,3</b>	<b>8,9</b>	<b>68,7</b>	<b>402,4</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА "СКАЗОЧНАЯ" ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (творог, яйца куриные, мука пшеничная, сахар, сливки)	150	17,8	9,1	16,2	222,4
ЯБЛОКО	100	17,8	9,1	16,2	222,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>35,9</b>	<b>18,3</b>	<b>45,9</b>	<b>500</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1530</b>	<b>56,8</b>	<b>71,1</b>	<b>263,1</b>	<b>1927,4</b>

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю

Директор

ИП Харитонова Е.Г.

/Харитонова Е.Г./

**МЕНЮ**  
30 октября 2024 г.  
от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Стоимость: 179 руб.					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ "БЕЛОСНЕЖКА" (молоко, рис, сахар, масло сливочное)	150	17,8	9,1	16,2	222,4
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	28,2	112,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>4,1</b>	<b>2,9</b>	<b>38,7</b>	<b>196,7</b>
<b>Второй завтрак</b>					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	3,6	2,7	5,4	86,4
<b>Обед</b>					
МОРКОВЬ	50	0,4	1,5	2,6	25,3
СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)	180	6,3	7,5	10,6	135,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЛЫИ МУРОМЦА (макароны, масло сливочное)	130	3,5	3	22,6	132,2
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИНЬОРИНА ГРУША" (сушеные яблоки и груши, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>560</b>
<b>Ужин</b>					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУРОЧКА" (картофель, молоко, масло сливочное)	130	17	16,5	19,8	296,9
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	50/50	8,9	7,9	7,2	135,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>29,9</b>	<b>26</b>	<b>75</b>	<b>925,3</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1500</b>	<b>59</b>	<b>67</b>	<b>251</b>	<b>2115</b>

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю

Директор

ИП Харитонова Е.Г.  
(Харитонова Е.Г.)

**МЕНЮ**  
31 октября 2024 г.  
от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Стоимость: 179 руб.</b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ "ОТ АЛИСЫ ИЗ ЗАЕРКАЛЬЯ" (молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное)	180	3,7	4,4	22,4	145,2
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	20	1,9	2	0,1	26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	200	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>9,3</b>	<b>8,9</b>	<b>51,4</b>	<b>324,1</b>
<b>Второй завтрак</b>					
РЯЖЕНКА	100	3,6	2,7	5,4	86,4
<b>Обед</b>					
ОГУРЦЫ	50	0,7	2	10,4	63,3
РАССОЛЬНИК ОТ ВАСИЛИСЫ ПРЕКРАСНОЙ (говядина, курица, томат, лук репчатый, морковь, картофель, крупа перловая, огурец соленый, масло растительное)	180	6,2	11,2	9	163,6
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное)	130	4	4,1	18,1	125,1
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	80	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД "АЛЕНУШКА" (свежая клюква, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	93,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,5</b>	<b>26,3</b>	<b>90,2</b>	<b>694,7</b>
<b>Ужин</b>					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (филе куриное, лук репчатый, морковь, томат, капуста б/к, масло растительное)	220	2	3,3	14,9	97,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"	200	0	0	28,2	112,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>58,5</b>	<b>288,6</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1585</b>	<b>80,4</b>	<b>71,8</b>	<b>242,6</b>	<b>1946,6</b>