

13.01.2025

ИП Ухоловский Е.Е.



**МЕНЮ**  
13 января 2025 г.  
от 3 года до 7 лет

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Количество белков, г
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Цена: 179 руб.</b>						
<b>Завтрак</b>						
КАША МАГНАЯ МОЛОЧНАЯ ХОДЖА "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА"	180	4,4	0	22,1	161,1	199
МАСЛО (КОРИЭВЯКИ)	7	0,1	8,3	0,1	75,2	8
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 КАЛУТЫ	80	0,7	2	10,4	63,3	73
СУП ВИТАМИННЫЙ С КУРИЦЕЙ "КУРОЧКА РЕБА"	180	14,5	0	8,5	149,9	86
ПЛОД С МЯСОМ "СТАРИК ХОТ ТАБЫЧ"	200	5,5	3	22,6	132,2	219
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЦЫНОЕ 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>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
СОК	200	1,5	0,5	21	96	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>5,4</b>	<b>58,2</b>	<b>304,5</b>	
<b>Ужин</b>						
ВАНИСАКА ИЗ ПИРОГА	120	3,5	3	22,5	132,2	219
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	10	2,0	2,3	0,2	31,5	227
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНКОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	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>	
<b>Всего за день:</b>		<b>42,1</b>	<b>33,2</b>	<b>181,2</b>	<b>1170,1</b>	

ИП Урагановна Е.С.

14.07.2025

003 + 0117



**МЕНЮ**  
14 января 2025 г.  
ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рекомендация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Цена: 179 руб.</b>						
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ ЖЕЛКАЯ "МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ"	180	4,6	6,9	28,7	157,5	199
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	5	0,1	8,3	0,1	75	6
СЫР	10	4,1	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>						
МОРКОВЬ	50	0,7	2	10,4	63,3	14
ОМ "ОТ БЕДУШКИ МАША" СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	5,6	4,5	8,3	97,9	87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУШКА"	130	4	4,1	18,1	125,1	330
КОТЛЕТКИ РЫБНЫЕ "РУСАЛОЧКА"	80	2,8	3,3	16,9	68	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "ГРАФИТЕ РАДОСТКА"	200	0,4	0,1	25,5	105,8	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>680,00</b>	<b>16,3</b>	<b>12,8</b>	<b>98</b>	<b>553,3</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	17,2	208,5	
РЯЖЕНКА	200	4,5	1,3	6,3	60	420
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>6,4</b>	<b>43,5</b>	<b>268,5</b>	
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧЕВАЯ С СОУСОМ	130	4	4,1	28,7	125,3	330
ФРЕКАСЕ ИЗ ТУРЦИИ	80	2,8	3,3	16,9	68	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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>	
<b>Всего за день:</b>		<b>42,4</b>	<b>51,6</b>	<b>251,9</b>	<b>1612,3</b>	

15.01.2025



**МЕНЮ**

15 января 2025 г.

от 3 года до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Цена: 179 руб.					
<b>Завтрак</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ "БЕЛОСНЕЖКА"	180	4,5	6,1	23,8	157,2
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	7	0,1	8,3	0,1	75
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	26	2,5	3	0	36,5
ЧАЙ	30	1,5	0,6	10,5	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	208	2,2	1,9	18,6	100,5
<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>					
СОК	100	1,5	0,5	21	96
<b>Обед</b>					
БЕРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,65	1,8	8,6	58,9
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	4,5	3,9	9,5	93,5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЛИ МУРОМЦА	150	3,5	3	22,6	132,3
ПЕФТЛИ МЯСНЫЕ	80	9,7	11,7	13,1	191,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	43,8
КОМПОТ ИЗ КУРАТЫ, ЭКСЕТМЫ АБРИКОС	200	3,4	4	7,6	82,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690,00</b>	<b>26,55</b>	<b>24,6</b>	<b>80,2</b>	<b>653,7</b>
<b>Полдник</b>					
ПИРОГ С ЯБЛОКОМ	50	4	1,5	46,6	215,1
КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДОВЫЙ	200	0,2	0,2	22,1	91,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>1,7</b>	<b>68,7</b>	<b>306,7</b>
<b>Ужин</b>					
ОВОЩНОЕ РАГУ	230	2	3,5	14,9	97,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	208	3,4	4	7,6	82,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>458</b>	<b>6,9</b>	<b>4,6</b>	<b>17,9</b>	<b>137,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>10,7</b>	<b>8,2</b>	<b>28,2</b>	<b>226,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>75,4</b>	<b>52,8</b>	<b>233,8</b>	<b>1898,8</b>

16.01.2025

МЕНЮ

16 января 2025 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ



Пример пищи, выделено в блоке	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж
Цены: 179 руб.						
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПЕРЛОВАЯ	200	4,6	6,6	20,1	159,1	182
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	7	0,1	8,3	0,1	75	6
БАЛОГ	30	1,5	0,5	10,3	52,4	
КАКМО С МОЛОКОМ	200	0,2	0,1	10,2	48,6	411
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>6,4</b>	<b>15,6</b>	<b>42,7</b>	<b>335,1</b>	
<b>Завтрак</b>						
БЕЛКО	100	1,5	0,5	2,1	90	199
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ	50	0,4	1,5	2,0	25,3	21
СУП КУРИНЫЙ	180	6,4	7,6	10,6	137,9	82
РИС ОТВАРНОЙ	130	4	2,1	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	6,3	40,8	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЛАВашОК	200	0,2	0,2	22,1	81,6	583
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>27,9</b>	<b>24,7</b>	<b>89,7</b>	<b>128</b>	
<b>Полдник</b>						
ПРЯЖИКО	50	4	1,5	46,6	213,1	441
КЕФИР	200	6,1	4,5	9,6	109,8	420
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>6</b>	<b>56,2</b>	<b>324,9</b>	
<b>Ужин</b>						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ЦЕПО	150	2	3,3	14,9	97,2	319
БИГОЧКИ МЯСНЫЕ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	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>1898,2</b>	

ИИ Харитоненко, Е.А.

17.01.2025г.



**МЕНЮ**

17 января 2025 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рециркуля
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ "ПАЛЛАД-БОЛГАР"	160	4,4	6	22,1	161,1	199
МАСЛО СЛОБОДЯННО	10	0,1	8,3	0,2	75	6
ВАТОН	30	1,3	0,6	10,5	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>6,1</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>343,7</b>	
<b>Завтрак</b>						
СОК	100	1,5	0,3	21	96	199
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАЛУТЫ С ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	50	2,2	6,1	4,7	82,2	14
БОРЩ "ЛЕТНИЙ" ДЛЯ АЛЕКСИ ПОЛОВИЧА (картофель, морковь, капуста, свекла, лук репчатый, томаты свежие, масло растительное)	180	5,6	6	9,8	117,2	63
ГОРОХОВЫЕ ГРОХИ	130	5,5	3	22,6	132,2	219
КОМБИТА КУРИНАЯ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/67
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДЫЙ ЛЮБЕЦ" (яблочко)	200	0	0	9,7	38,7	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,3	40,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740,00</b>	<b>23,8</b>	<b>27</b>	<b>78,7</b>	<b>654,6</b>	
<b>Полдник</b>						
РУЛЕТИК С САХАРОМ	50	9	7,4	43,3	272,4	480
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕМНОМ	200	0	0	28,2	112,8	196
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>7,4</b>	<b>71,7</b>	<b>385,2</b>	
<b>Ужин</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРЕННЫЕ С СЫРОМ	200	4	4,1	18,1	125,1	330
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>420</b>	<b>5,7</b>	<b>4,8</b>	<b>40,6</b>	<b>226,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>54,2</b>	<b>156</b>	<b>1607,6</b>	