

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенний
Возрастная категория:
дети с 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	182	5	6	26	180
Кофейный напиток на молоке	124	3	3	17	200
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	113	2	4	16	45
Итого:	420	11	14	59	425
Завтрак второй					
Фрукты 100г	41	0	0	9	100
Итого:	41	0	0	9	100
Обед					
Икра кабачковая	39	1	3	3	40
Уха рыбацкая 0,180	83	3	2	10	180
Плов из отварного мяса говядины 180 гр.	315	14	13	28	180
Напиток из шиповника 180 гр	62	0	0	15	180
Хлеб ржаной 40 гр	51	2	0	11	40
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Соль 3 гр	0	0	0	0	3
Итого:	597	21	19	77	643
Полдник					
Кефир 180 г	87	4	5	6	180
Запеканка из творога 150 гр	418	15	24	22	150
Сгущенное молоко 20 гр	84	2	2	14	20
Итого:	589	21	31	42	350
Всего:	1647	53	64	187	1518

Заведующий
(должность)

(подпись)

ИЛЬЮШОНОК Н.Я.
(расшифровка подписи)

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенний
Возрастная категория:
дети с 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	247	7	7	33	180
Чай с сахаром	51	0	0	12	200
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	167	6	7	19	54
Итого:	465	13	14	64	434
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	45	0	0	9	100
Итого:	45	0	0	9	100
Обед					
Суп с клецками с мясом	155	5	8	11	200
Шницель из говядины	248	14	16	3	80
Греча с овощами 120 гр.	200	3	10	22	120
Компот из ягод замороженных 150 г	71	0	0	16	200
Хлеб ржаной 40 гр	59	2	0	13	40
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	781	27	35	75	665
Полдник					
Запеканка морковная 155 гр.	181	3	8	27	155
Повидло	37	0	0	9	20
Молоко 200 г	160	7	8	12	200
Итого:	378	11	16	48	375
Всего:	1669	50	65	197	1574

Заведующий
(должность)

(подпись)

ИЛЬЮШОНОК Н.Я.
(расшифровка подписи)

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возрастная категория:
 дети с 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	215	6	6	29	180
Какао с молоком	116	3	3	16	200
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	134	3	4	20	45
Итого:	465	12	13	65	425
Завтрак второй					
Фрукты 100г	46	0	0	11	100
Итого:	46	0	0	11	100
Обед					
Соус молочный с овощами	21	0	1	2	20
Салат из моркови с растительным маслом	40	1	2	6	50
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	141	5	6	14	200
Запеканка картофельная с отварным мясом_	377	19	18	24	180
Компот из чернослива и изюма 180 гр	84	0	0	20	180
Хлеб ржаной 40 гр	75	3	0	17	40
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Чеснок 3 гр	1	0	0	0	3
Итого:	786	30	28	92	698
Полдник					
Яйцо вареное.	65	5	4	0	40
Чай с сахаром	51	0	0	12	200
Пирожок с капустой ..	206	5	7	25	80
Итого:	322	10	11	37	320
Всего:	1619	53	52	205	1543

Заведующий
 (должность)

(подпись)

ИЛЬЮШОНОК Н.Я.
 (расшифровка подписи)

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: осенний
Возрастная категория:
дети с 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	211	6	7	26	180
Чай с лимоном.	57	0	0	13	200
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	164	5	7	19	54
Итого:	432	12	14	58	434
Завтрак второй					
Фрукты 100г	115	2	0	25	100
Итого:	115	2	0	25	100
Обед					
Суп-лапша .	82	2	2	14	200
Рагу из овощей 180г	158	3	7	20	180
Биточки из куры	118	19	3	0	80
Компот из кураги 180 г	97	1	0	23	180
Хлеб ржаной 40 гр	57	2	0	13	40
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Чеснок 2 гр	1	0	0	0	2
Итого:	561	28	12	79	707
Полдник					
Снежок 180 г	129	4	5	16	180
Лакомка. Песочное печенье с творогом	398	9	15	46	70
Итого:	527	13	19	63	250
Всего:	1634	55	45	225	1491

Заведующий
(должность)

(подпись)

ИЛЬЮШОНОК Н.Я.
(расшифровка подписи)

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Возрастная категория:
дети с 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180г	229	5	6	34	180
Напиток "Валетек"	2	0	0	1	200
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	133	3	4	20	45
Итого:	364	8	10	54	425
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46	0	0	10	100
Итого:	46	0	0	10	100
Обед					
Горошек зеленый 50гр	17	1	0	2	50
Борщ с мясом со сметаной.	296	10	14	28	200
Рыба с овощами в омлете 180 гр.	326	19	21	4	180
Компот из чернослива	93	0	0	22	200
Хлеб ржаной 40 гр	59	2	0	13	40
Соль	0	0	0	0	5
Чеснок 2 гр	3	0	0	0	2
Итого:	785	33	35	68	677
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	224	6	6	30	130
Чай с молоком.	83	1	1	16	200
Конфеты шоколадные 20 гр	156	1	11	14	20
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Итого:	511	10	18	70	370
Всего:	1706	51	64	203	1572

Заведующий
(должность)

(подпись)

ИЛЬЮШОНОК Н.Я.
(расшифровка подписи)

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 05.11.2024, 3.ДОУ 2, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180г	215	6	6	28	180
Кофейный напиток на молоке	117	3	3	17	200
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	134	3	4	20	45
Итого:	465	12	13	65	425
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47	1	0	10	100
Итого:	47	1	0	10	100
Обед					
Кукуруза консервированная	51	1	0	9	50
Суп геркулесовый с мясом	138	6	6	13	200
Соус сметанный 20 гр	22	0	2	1	20
Запеканка капустная с говядиной.	384	22	22	16	230
Компот из ягод замороженных 150 г	109	0	0	24	200
Хлеб ржаной 40 гр	75	3	0	17	40
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	827	34	30	90	765
Полдник					
Кефир 180 г	104	5	6	7	180
Повидло	52	0	0	13	20
Сырники из творога.	418	19	25	14	150
Итого:	574	24	31	35	350
Всего:	1914	70	74	201	1640

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Возрастная категория:
дети с 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 180г	203	5	6	27	180
Чай с лимоном	57	0	0	13	200
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	157	5	7	18	54
Итого:	417	10	13	57	434
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	56	1	0	12	100
Итого:	56	1	0	12	100
Обед					
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	58	1	2	10	50
Суп крестьянский с мясом со сметаной	133	5	6	11	200
Азу 180г	360	12	19	25	180
Компот из кураги и изюма 180 гр	106	1	0	26	180
Хлеб ржаной 40 гр	86	3	1	19	40
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Соль 2 гр	0	0	0	0	2
Итого:	789	24	29	101	672
Полдник					
Молоко 200 г	122	5	6	9	200
Булочка Ягодка	240	5	5	37	50
Итого:	361	11	11	46	250
Всего:	1623	45	53	216	1456

Заведующий
(должность)

(подпись)

ИЛЬЮШОНОК Н.Я.
(расшифровка подписи)

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возрастная категория:
 дети с 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180г	176	4	6	22	180
Кофейный напиток на молоке	117	3	3	17	200
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	134	3	4	20	45
Итого:	427	10	13	59	425
Завтрак второй					
Фрукты 100г	46	0	0	11	100
Итого:	46	0	0	11	100
Обед					
Свекольник с мясом со сметаной	167	7	8	14	200
Печень по-строгановски 120 гр.	281	16	19	3	120
Картофельное пюре.	168	3	4	26	150
Напиток из шиповника	78	0	0	18	200
Хлеб ржаной 40 гр	75	3	0	17	40
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	768	29	31	78	715
Полдник					
Горошек зеленый 50 гр.	40	1	2	3	50
Капуста в омлете	150	7	9	8	150
Чай с сахаром	51	0	0	12	200
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Итого:	289	10	11	33	420
Всего:	1530	50	55	180	1660

Заведующий

 (должность)

 (подпись)

ИЛЬЮШОНОК Н.Я.

 (расшифровка подписи)

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Возрастная категория:
дети с 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г	195	6	6	29	180
Какао с молоком	116	3	3	16	200
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	167	5	7	20	54
Итого:	478	14	16	65	434
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47	1	0	10	100
Итого:	47	1	0	10	100
Обед					
Салат из свеклы с изюмом	66	1	2	11	60
Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	66	1	3	8	200
Гуляш из мяса куры 70 г .	102	14	3	2	70
Рис припущенный с овощами	172	3	6	23	130
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	74	0	0	17	180
Хлеб ржаной 40 гр	75	3	0	17	40
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	602	24	15	88	705
Полдник					
Снежок 180 г	155	5	6	20	180
Ватрушка с творогом	275	8	11	28	80
Итого:	430	13	17	47	260
Всего:	1557	52	47	210	1499

Заведующий
(должность)

(подпись)

ИЛЬЮШОНОК Н.Я.
(расшифровка подписи)

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возрастная категория:
 дети с 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 185 гр.	281	15	19	5	185
Кисель Витошка	1	0	0	0	180
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	134	3	4	20	45
Итого:	417	18	23	25	410
Завтрак второй					
Фрукты 100г	47	0	0	11	100
Итого:	47	0	0	11	100
Обед					
Соус молочный с овощами	21	0	1	2	20
Суп гороховый с мясом	153	8	6	14	200
Биточки рыбные	190	17	7	8	70
Макаронные изделия отварные 130 гр	179	4	3	30	130
Компот из изюма 180г	70	0	0	17	180
Хлеб ржаной 40 гр	75	3	0	17	40
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	688	32	18	87	645
Полдник					
Гарнир овощной сборный	140	4	4	18	150
Чай с молоком	100	3	3	14	200
Мармелад 20 гр	61	0	0	15	20
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	10	20
Итого:	348	8	7	57	390
Всего:	1499	59	49	180	1545

Заведующий
 (должность)

(подпись)

ИЛЬЮШОНОК Н.Я.
 (расшифровка подписи)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968119

Владелец Ильюшонок Наталия Яновна

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026