



Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Меню

4 марта 2025 г.
Вторник (7 день)

Наименование блюда	3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	
Завтрак						
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	65,59	114*
Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	111*
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,5	268*
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,7	2,47	18,75	108	508*
Итого за завтрак:	325	8,79	15,56	49,33	368,09	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед						
Икра морковная или свекольная (морковная)	30	0,33	3,03	2,73	39,6	54**
Щи из свежей с капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,59	57,96	147*
Жаркое по-домашнему	150	15,35	11,8	15,08	227,77	374*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72	526*
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за обед:	540	19,29	18,92	50,92	451,63	
Полдник						
Оладьи	94	8,77	7,93	28,71	210,9	Ттк №166
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	28,96	Ттк 1.6
Фруктовый чай	150	0,085	0	12,75	51	503*
Итого за полдник:	254	8,91	11,53	48,65	290,86	
Ужин						
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	516*
Ватрушка с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,32	560*
Итого за ужин:	200	4,05	1,42	40,25	189,82	

Зав. производством : Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф.



Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Меню

5 марта 2025 г.
Среда (8 день)

Наименование блюда	3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	
Завтрак						
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Сыр порциями	5	1,15	1,47	0	18,2	366*
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,37	182,2	273*
Чай сладкий с лимоном	150	1,12	0,97	13,05	65,25	505*
Итого за завтрак:	325	9,21	11,95	47,81	335,24	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед						
Винегрет овощной	30	0,52	1,84	2,52	28,44	82*
Рассольник ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76**
Котлеты рубленые	50	4,66	4,68	4,68	88,2	282**
Пюре из гороха	100	9,74	0,96	19,37	116,4	422*
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	1,05	0	21,75	91,5	531*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за обед:	540	19,6	11,93	71,79	475,44	
Полдник						
Картофель тушеный в соусе	120	2,54	7,09	18,61	148,8	133*
Фруктовый чай с яблоком	150	0,08	0	12,16	48,8	ТТК1.01
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	114*
Итого за полдник:	320	4,9	7,33	45,53	268,1	
Ужин						
Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	535*
Печенье	33	2,47	3,23	24,54	137	609*
Итого за ужин:	183	6,82	6,98	30,54	212	


ЗАСУХИНА Т. В.
ЛАПШИНА О. Ф.

Зав. производством : Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.