

МЕНЮ НА понедельник 1 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
<b>1 день</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша жидкая молочная овсяная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)</b>	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24,02	19,85	202,71	168,75
	<b>Яйцо отварное (яйцо куриное)</b>	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,30	0,30	70,70	70,70
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	<b>Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)</b>	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,42	85,00
<b>Второй завтрак:</b>	<b>Сок/нектар</b>	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	<b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>510</b>	<b>19,86</b>	<b>17,66</b>	<b>17,62</b>	<b>15,84</b>	<b>66,31</b>	<b>56,08</b>	<b>506,59</b>	<b>440,77</b>
<b>Обед:</b>	<b>Салат из моркови и яблок (морковь,яблоко,масло растительное,соль)</b>	50	30	0,53	0,32	4,50	2,70	3,92	2,35	58,18	34,90
	<b>Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (горошек зеленый консервированный,капуста б/к, картофель,лук,масло растительное,морковь,соль,сметана)</b>	208	187	3,22	2,98	4,06	3,90	14,50	13,43	106,95	100,31
	<b>Плов с курицей (куры,лук,масло растительное,морковь,рис,томатная паста,соль)</b>	200	170	33,04	28,09	30,80	26,21	34,20	29,05	542,74	461,58
	<b>Компот из изюма (сахар,изюм,лимонная кислота)</b>	200	150	0,45	0,34	0,08	0,06	19,15	14,45	79,11	59,72
	<b>Хлеб ржаной</b>	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	<b>Итого за обед:</b>	<b>703</b>	<b>573</b>	<b>40,21</b>	<b>34,11</b>	<b>39,98</b>	<b>33,30</b>	<b>86,80</b>	<b>71,30</b>	<b>863,84</b>	<b>718,00</b>
<b>Уплотненный полдник:</b>	<b>Запеканка из творога (манка,масло сливочное,молоко,сахар,сметана,творог,яйцо,с ухари панировочные,соль)</b>	150	130	26,77	23,30	16,81	14,62	24,42	21,19	356,57	309,93
	<b>Молоко сгущенное</b>	20	20	1,42	1,42	1,00	1,00	11,04	11,04	58,84	58,84
	<b>Кондитерское изделие</b>	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,10	125,10
	<b>Кисломолочный напиток</b>	200	180	5,80	5,22	6,40	5,76	8,20	7,38	113,60	102,24
	<b>Фрукты свежие</b>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>500</b>	<b>460</b>	<b>36,64</b>	<b>32,59</b>	<b>27,55</b>	<b>24,72</b>	<b>75,78</b>	<b>71,73</b>	<b>698,51</b>	<b>640,51</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1773</b>	<b>1543</b>	<b>96,71</b>	<b>84,36</b>	<b>85,15</b>	<b>73,86</b>	<b>228,89</b>	<b>199,11</b>	<b>2068,94</b>	<b>1799,28</b>

## МЕНЮ НА вторник 1 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
<b>2 день</b>	<b>ВТОРНИК</b>										
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша жидкая молочная манная</b> (манка,масло сливочное,молоко,сахар)	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,77	20,54	190,20	158,92
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	<b>Масло сливочное</b>	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
	<b>Сыр полутвердых сортов</b>	13	8	3,13	1,93	3,98	2,45			48,37	29,74
	<b>Кофейный напиток с молоком</b> (кофейный напиток,молоко,сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	95,25
<b>Второй завтрак:</b>	<b>Сок/нектар</b>	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	<b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>474</b>	<b>17,05</b>	<b>13,78</b>	<b>21,67</b>	<b>17,71</b>	<b>67,23</b>	<b>56,90</b>	<b>535,32</b>	<b>445,12</b>
<b>Обед:</b>	<b>Икра кабачковая</b>	50	30	0,95	0,57	4,45	2,67	3,85	2,31	59,50	35,70
	<b>Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне</b> (картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,рис)	200	180	2,22	2,06	4,79	4,59	16,71	15,48	118,47	111,06
	<b>Капуста тушеная с мясом</b> (говядина б/к,капуста б/к,лук репчатый,масло растительное,морковь,мука,томатная паста)	200	170	24,77	20,55	21,02	17,39	18,00	14,36	349,09	286,86
	<b>Компот из свежих плодов</b> (сахар,яблоки)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,94	10,50	48,77	42,76
	<b>Хлеб ржаной</b>	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	<b>Итого за обед:</b>	<b>695</b>	<b>566</b>	<b>31,00</b>	<b>25,63</b>	<b>30,89</b>	<b>25,15</b>	<b>65,53</b>	<b>54,67</b>	<b>652,69</b>	<b>537,87</b>
<b>Уплотненный полдник:</b>	<b>Рыба, запеченная в омлете</b> (масло растительное,молоко,мука,рыба,яйцо,соль)	150	150	27,34	27,34	9,67	9,67	6,04	6,04	221,00	221,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	<b>Сдоба обыкновенная</b>	60	60	5,02	5,02	3,08	3,08	33,63	33,63	182,41	182,41
	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> (чай, сахар,лимон)	200	180	0,27	0,24	0,06	0,05	7,35	6,63	30,99	27,95
	<b>Фрукты свежие</b>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>550</b>	<b>520</b>	<b>36,07</b>	<b>35,28</b>	<b>13,53</b>	<b>13,44</b>	<b>76,50</b>	<b>70,86</b>	<b>572,56</b>	<b>546,08</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1785</b>	<b>1560</b>	<b>84,11</b>	<b>74,69</b>	<b>66,09</b>	<b>56,30</b>	<b>209,26</b>	<b>182,43</b>	<b>1760,57</b>	<b>1529,07</b>

*Директор*  
 МБДОУ "Технология" №17  
 И.А. Перасимова

Директор

Филиал "В Городском округе Королёв"

ООО "Орион"

Сычугов А.С.

## МЕНЮ НА среда 1 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
<b>3 день</b>	<b>СРЕДА</b>										
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная гречневая (гречка,масло сливочное,молоко,сахар)	180	150	7,34	6,20	7,40	6,26	24,44	20,42	194,06	163,08
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
	Какао с молоком (какао,молоко,сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105,02	95,65
<b>Второй завтрак:</b>	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	<b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>466</b>	<b>15,32</b>	<b>13,04</b>	<b>17,63</b>	<b>15,24</b>	<b>67,00</b>	<b>56,88</b>	<b>491,21</b>	<b>419,94</b>
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной (свекла,масло растительное,соль)	50	30	0,83	0,50	2,26	1,35	4,76	2,85	42,69	25,57
	Суп с рыбными консервами (горбуша) (картофель,лук репчатый,масло сливочное,морковь,рис,рыба консервированная)	200	180	11,82	10,96	5,13	4,77	17,91	16,62	164,76	152,97
	Печень говяжья по-строгановски (масло растительное,масло сливочное,мука,печень говяжья,сметана)	80	60	18,41	13,81	12,98	9,73	6,58	4,95	216,62	162,48
	Картофельное пюре (картофель,масло сливочное,молоко)	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,35	126,15
	Кисель из апельсинов (апельсин,картофельный крахмал,сахар,лимонная кислота)	200	150	0,71	0,53	0,18	0,13	20,11	15,12	84,76	63,73
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>566</b>	<b>38,08</b>	<b>30,95</b>	<b>26,46</b>	<b>21,00</b>	<b>86,70</b>	<b>70,12</b>	<b>736,04</b>	<b>592,39</b>
<b>Уплотненный полдник:</b>	Макароны отварные с сыром (макароны,масло сливочное,сыр)	130	110	8,03	6,82	7,56	6,40	24,80	21,08	199,45	169,29
	Пирожок печеный с капустой (дрожжи,капуста б/к,масло растительное,масло сливочное,молоко,мука,сахар,яйцо)	60	60	5,93	5,93	5,53	5,53	22,86	22,86	164,90	164,90
	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	180	0,21	0,19	0,05	0,05	7,16	6,46	29,88	26,94
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>530</b>	<b>480</b>	<b>17,61</b>	<b>15,62</b>	<b>13,86</b>	<b>12,62</b>	<b>84,30</b>	<b>74,96</b>	<b>532,39</b>	<b>475,85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1762</b>	<b>1512</b>	<b>71,01</b>	<b>59,61</b>	<b>57,95</b>	<b>48,86</b>	<b>238,00</b>	<b>201,96</b>	<b>1759,64</b>	<b>1488,18</b>

Директор  
И.В.С. Тимирязева №17  
С.С. В.А. Герасимова

МЕНЮ НА четверг 1 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
<b>4 день</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
Завтрак:	Каша жидкая молочная кукурузная (кукуруза,масло сливочное,молоко,сахар)	180	150	7,31	6,17	8,22	6,93	32,04	26,75	231,58	194,20
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток,молоко,сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	95,25
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
<b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>		<b>527</b>	<b>466</b>	<b>15,29</b>	<b>13,01</b>	<b>18,45</b>	<b>15,91</b>	<b>74,50</b>	<b>63,11</b>	<b>528,33</b>	<b>450,66</b>
Обед:	Огурец соленый	50	30	0,42	0,26	0,05	0,03	0,80	0,50	5,30	3,30
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом (говядина б/к,капуста б/к,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,свекла,сметана,томатная паста,лимонная кислота)	208	187	11,62	11,32	11,18	10,76	23,22	21,64	235,65	224,33
	Котлеты из говядины (говядина б/к,масло сливочное,сухари панировочные,хлеб пшеничный)	70	60	13,62	11,48	13,85	11,71	11,93	10,25	220,66	187,08
	Рис отварной (рис,масло сливочное)	130	110	3,12	2,65	4,70	3,99	31,54	26,75	180,94	153,46
	Соус томатный с овощами (лук репчатый,масло сливочное, морковь,мука,томатная паста,сахар)	30	20	0,73	0,49	2,25	1,50	4,32	2,86	40,39	26,84
	Компот из смеси сухофруктов (сахар,сухофрукты)	200	150	0,51	0,38			21,32	16,08	87,28	65,83
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	<b>Итого за обед:</b>	<b>733</b>	<b>593</b>	<b>32,99</b>	<b>28,96</b>	<b>32,57</b>	<b>28,42</b>	<b>108,16</b>	<b>90,10</b>	<b>847,08</b>	<b>722,33</b>
Уплотненный полдник:	Омлет с зеленым горошком (масло сливочное,молоко,яйцо,горошек зеленый консервированный)	160	130	12,77	10,21	13,89	11,10	6,39	5,11	202,06	161,52
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Напиток яблочный (сахар,яблоки,лимонная кислота)	200	180	0,09	0,08	0,09	0,08	11,94	10,75	48,77	43,93
	Кондитерское изделие	50	30	3,75	2,25	4,90	2,94	37,20	22,32	208,50	125,10
	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>550,00</b>	<b>470,00</b>	<b>20,05</b>	<b>15,22</b>	<b>19,60</b>	<b>14,76</b>	<b>85,01</b>	<b>62,74</b>	<b>597,49</b>	<b>445,27</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1810</b>	<b>1529</b>	<b>68,33</b>	<b>57,19</b>	<b>70,62</b>	<b>59,09</b>	<b>267,67</b>	<b>215,95</b>	<b>1972,90</b>	<b>1618,26</b>

МЕНЮ НА пятница 1 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
<b>5 день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>										
Завтрак:	Каша "дружба" молочная (масло сливочное,молоко,пшено,рис,сахар)	180	150	5,76	4,89	7,81	6,60	23,78	19,91	188,76	158,84
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
	Какао с молоком (какао,молоко,сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105,02	95,65
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
<b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>		<b>527</b>	<b>466</b>	<b>13,74</b>	<b>11,73</b>	<b>18,04</b>	<b>15,58</b>	<b>66,34</b>	<b>56,37</b>	<b>485,91</b>	<b>415,70</b>
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста б/к, морковь, масло растительное, сахар,лимонная кислота)	50	30	0,97	0,58	4,45	2,67	5,15	3,09	64,47	38,69
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,огурцы соленые,рис,сметана)	208	187	3,02	2,79	5,08	4,64	20,47	18,97	139,17	128,40
	Птица в соусе с томатом (куры,томатная паста,морковь,лук репчатый,масло сливочное,сметана,мука)	80	60	16,26	12,20	16,33	12,29	5,70	4,31	233,01	175,34
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль,масло сливочное)	130	110	7,10	6,02	6,02	5,10	31,19	26,45	207,42	175,88
	Компот из свежих плодов (сахар,яблоки)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,94	10,50	48,77	42,76
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	<b>Итого за обед:</b>	<b>713</b>	<b>573</b>	<b>30,41</b>	<b>24,04</b>	<b>32,51</b>	<b>25,20</b>	<b>89,48</b>	<b>75,34</b>	<b>769,70</b>	<b>622,56</b>
Уплотненный полдник:	Жаркое из сердца (картофель,лук репчатый, морковь,сердце говяжье)	200	170	17,85	15,60	3,62	3,16	28,41	23,27	216,95	183,46
	Булочка ванильная	70	70	5,54	5,54	5,30	5,30	36,17	36,17	214,66	214,66
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Молоко кипяченое	200	180	5,40	4,86	5,60	5,04	8,60	7,74	106,80	96,12
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>510</b>	<b>450</b>	<b>31,83</b>	<b>28,28</b>	<b>14,84</b>	<b>13,74</b>	<b>92,86</b>	<b>81,94</b>	<b>632,17</b>	<b>564,56</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1750</b>	<b>1489</b>	<b>75,97</b>	<b>64,05</b>	<b>65,39</b>	<b>54,52</b>	<b>248,68</b>	<b>213,65</b>	<b>1887,78</b>	<b>1602,8</b>

МЕНЮ НА понедельник 2 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
<b>б день</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша жидкая молочная пшеничная (масло сливочное, молоко, пшено, сахар)</b>	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	26,98	22,53	207,49	174,02
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	<b>Масло сливочное</b>	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
	<b>Сыр полутвердых сортов</b>	13	8	3,13	1,93	3,98	2,45			48,37	29,74
	<b>Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)</b>	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,42	85,00
<b>Второй завтрак:</b>	<b>Сок/нектар</b>	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	<b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>474</b>	<b>16,86</b>	<b>13,55</b>	<b>21,63</b>	<b>17,63</b>	<b>69,03</b>	<b>58,51</b>	<b>541,41</b>	<b>449,97</b>
<b>Обед:</b>	<b>Зеленый горошек консервированный</b>	50	30	2,39	1,43	0,15	0,09	5,01	2,99	30,80	18,40
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной (капуста б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, сметана, томатная паста)</b>	208	187	3,65	3,38	4,18	3,93	19,48	18,06	129,63	120,60
	<b>Бефстроганов из отварной говядины (говядина б/к, морковь, лук репчатый, мука, масло сливочное, сметана)</b>	80	60	13,60	9,94	13,10	9,60	4,88	3,61	185,21	135,78
	<b>Макароны отварные (макароны, масло сливочное)</b>	130	110	4,60	3,89	4,77	4,04	28,48	24,11	175,43	148,54
	<b>Компот из ягод замороженных (сахар, ягоды)</b>	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,30	10,16	46,60	41,91
	<b>Хлеб ржаной</b>	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	<b>Итого за обед:</b>	<b>713</b>	<b>603</b>	<b>27,39</b>	<b>21,18</b>	<b>22,82</b>	<b>18,16</b>	<b>84,18</b>	<b>70,95</b>	<b>644,53</b>	<b>526,72</b>
<b>Уплотненный полдник:</b>	<b>Запеканка из творога с морковью (манка, масло растительное, молоко, морковь, сахар, сметана, сухари панировочные, творог, яйцо)</b>	150	130	17,24	15,01	12,37	10,80	27,03	23,51	288,74	251,55
	<b>Молоко сгущенное</b>	20	20	1,42	1,42	1,00	1,00	11,04	11,04	58,84	58,84
	<b>Кондитерское изделие</b>	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,10	125,10
	<b>Кисломолочный напиток</b>	200	180	5,80	5,22	6,40	5,76	8,20	7,38	113,60	102,24
	<b>Фрукты свежие</b>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>500</b>	<b>460</b>	<b>27,11</b>	<b>24,30</b>	<b>23,11</b>	<b>20,90</b>	<b>78,39</b>	<b>74,05</b>	<b>630,68</b>	<b>582,13</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1753</b>	<b>1537</b>	<b>71,36</b>	<b>59,03</b>	<b>67,56</b>	<b>56,69</b>	<b>231,60</b>	<b>203,51</b>	<b>1816,62</b>	<b>1558,82</b>

## МЕНЮ НА вторник 2 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
7 день	<b>ВТОРНИК</b>										
Завтрак:	Каша жидкая молочная манная (манка,масло сливочное,молоко,сахар)	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,77	20,54	190,20	158,92
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,30	0,30	70,70	70,70
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Какао с молоком (какао,молоко,сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105,02	95,65
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
<b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>510</b>	<b>19,83</b>	<b>17,76</b>	<b>16,96</b>	<b>15,36</b>	<b>67,57</b>	<b>57,25</b>	<b>505,68</b>	<b>441,59</b>
Обед:	Огурец соленый	50	30	0,42	0,26	0,05	0,03	0,80	0,50	5,30	3,30
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,свекла,сметана,томатная паста)	208	187	4,15	3,85	3,37	3,11	26,15	24,27	151,04	140,01
	Гуляш из говядины (говядина б/к,лук репчатый,масло сливочное,мука,томатная паста)	80	60	15,46	11,32	14,96	10,97	6,10	4,62	213,25	156,93
	Каша гречневая рассыпчатая (гречка,масло сливочное)	130	110	7,10	6,02	6,02	5,10	31,19	26,45	207,42	175,88
	Компот из смеси сухофруктов (сахар,сухофрукты)	200	150	0,51	0,38			21,32	16,08	87,28	65,83
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	<b>Итого за обед:</b>	<b>713</b>	<b>573</b>	<b>30,61</b>	<b>24,21</b>	<b>24,94</b>	<b>19,64</b>	<b>100,59</b>	<b>83,94</b>	<b>741,15</b>	<b>603,44</b>
Уплотненный полдник:	Тефтели рыбные,тушеные в соусе томатном с овощами (лук репчатый, масло растительное,морковь,рыба св.,томатная паста,хлеб пшеничный,мука,сахар,лимонная кислота,масло сливочное)	80	60	14,34	10,76	3,36	2,55	12,28	9,28	136,71	103,17
	Картофельное пюре (картофель,масло сливочное,молоко)	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,35	126,15
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	5,02	3,08	3,08	33,63	33,63	182,41	182,41
	Компот из яблок с лимоном (яблоки,лимон,сахар)	200	180	0,18	0,17	0,10	0,09	12,26	11,07	50,58	45,66
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>510</b>	<b>440</b>	<b>25,92</b>	<b>21,00</b>	<b>12,23</b>	<b>10,55</b>	<b>100,16</b>	<b>87,30</b>	<b>613,81</b>	<b>527,71</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1793</b>	<b>1523</b>	<b>76,36</b>	<b>62,97</b>	<b>54,13</b>	<b>45,55</b>	<b>268,32</b>	<b>228,49</b>	<b>1860,64</b>	<b>1572,74</b>

## МЕНЮ НА среда 2 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
<b>8 день</b>	<b>СРЕДА</b>										
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная овсяная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24,02	19,85	202,71	168,75
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	95,25
<b>Второй завтрак:</b>	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	<b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>466</b>	<b>14,92</b>	<b>12,65</b>	<b>18,97</b>	<b>16,31</b>	<b>66,48</b>	<b>56,21</b>	<b>499,46</b>	<b>425,21</b>
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая	50	30	0,95	0,57	4,45	2,67	3,85	2,31	59,50	35,70
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курицей (картофель, курица, лук репчатый, масло растительное, морковь, пшено)	200	180	8,07	7,80	6,04	5,90	26,10	24,21	189,86	180,03
	Голубцы ленивые (говядина б/к, капуста б/к, лук репчатый, масло растительное, рис)	200	170	17,82	17,04	17,16	16,23	16,07	13,20	282,24	259,31
	Компот из свежих плодов (сахар, яблоки)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,94	10,50	48,77	42,76
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	<b>Итого за обед:</b>	<b>695</b>	<b>566</b>	<b>29,90</b>	<b>27,86</b>	<b>28,28</b>	<b>25,30</b>	<b>72,99</b>	<b>62,24</b>	<b>657,23</b>	<b>579,29</b>
<b>Уплотненный полдник:</b>	Винегрет с растительным маслом (картофель, лук репчатый, морковь, свекла, огурцы соленые, масло растительное)	110	110	1,67	1,67	9,92	9,92	9,49	9,49	133,64	133,64
	Биточки из говядины (говядина б/к, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные)	80	60	16,56	12,42	16,63	12,47	13,89	10,41	263,93	197,95
	Булочка ванильная	70	70	5,54	5,54	5,30	5,30	36,17	36,17	214,66	214,66
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Кисель из апельсинов (апельсины, сахар, картофельный крахмал, лимонная кислота)	200	180	0,71	0,64	0,18	0,16	20,11	18,04	84,76	76,04
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>500</b>	<b>450</b>	<b>27,52</b>	<b>22,55</b>	<b>32,35</b>	<b>28,09</b>	<b>99,34</b>	<b>88,87</b>	<b>790,75</b>	<b>692,61</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1722</b>	<b>1482</b>	<b>72,33</b>	<b>63,06</b>	<b>79,60</b>	<b>69,70</b>	<b>238,81</b>	<b>207,32</b>	<b>1947,44</b>	<b>1697,11</b>



МЕНЮ НА четверг 2 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
<b>9 день</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
Завтрак:	Каша жидкая молочная рисовая (рис,масло сливочное,молоко,сахар)	180	150	5,58	4,74	6,78	5,74	27,01	22,55	191,61	161,02
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
	Сыр полутвердых сортов	13	8	3,13	1,93	3,98	2,45			48,37	29,74
	Какао с молоком (какао,молоко,сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105,02	95,65
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
<b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>474</b>	<b>16,69</b>	<b>13,51</b>	<b>20,99</b>	<b>17,17</b>	<b>69,57</b>	<b>59,01</b>	<b>537,13</b>	<b>447,62</b>
Обед:	Салат из свеклы отварной (свекла,масло растительное,соль)	50	30	0,83	0,50	2,26	1,35	4,76	2,85	42,69	25,57
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь)	200	180	4,76	4,43	2,54	2,48	33,12	30,79	173,75	162,65
	Суфле из курицы (куры,масло сливочное,молоко,мука,яйцо)	80	60	21,89	15,42	24,24	17,33	2,71	1,83	314,75	223,52
	Рагу из овощей (капуста б/к,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,томатная паста,сметана,мука,масло сливочное)	130	110	4,44	3,72	6,19	5,26	24,75	20,74	171,76	144,58
	Компот из ягод замороженных (сахар,ягоды)	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,30	10,16	46,60	41,91
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>596</b>	<b>35,07</b>	<b>26,61</b>	<b>35,85</b>	<b>26,92</b>	<b>91,67</b>	<b>78,39</b>	<b>826,41</b>	<b>659,72</b>
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога (манка,масло сливочное,молоко,сахар,сметана,творог,яйцо,с ухари панировочные,соль)	150	130	26,77	23,30	16,81	14,62	24,42	21,19	356,57	309,93
	Соус молочный сладкий (масло сливочное,мука,сахар,молоко)	20	20	0,49	0,49	1,01	1,01	3,16	3,16	23,70	23,70
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,10	125,10
	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	Молоко кипяченое	200	180	5,40	4,86	5,60	5,04	8,60	7,74	106,80	96,12
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>500</b>	<b>460</b>	<b>35,31</b>	<b>31,30</b>	<b>26,76</b>	<b>24,01</b>	<b>68,30</b>	<b>64,21</b>	<b>656,57</b>	<b>599,25</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1745</b>	<b>1530</b>	<b>87,07</b>	<b>71,42</b>	<b>83,60</b>	<b>68,10</b>	<b>229,54</b>	<b>201,61</b>	<b>2020,11</b>	<b>1706,59</b>

МЕНЮ НА пятница 2 недели

2025

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
<b>10 день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>										
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная гречневая (гречка, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	7,34	6,20	7,40	6,26	24,44	20,42	194,06	163,08
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,30	0,30	70,70	70,70
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	95,25
<b>Второй завтрак:</b>	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
<b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>510</b>	<b>21,23</b>	<b>18,95</b>	<b>16,90</b>	<b>15,34</b>	<b>67,14</b>	<b>57,03</b>	<b>509,14</b>	<b>445,35</b>
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками (капуста б/к, морковь, яблоки, масло растительное, лимонная кислота)	50	30	0,80	0,48	4,49	2,69	3,34	2,00	56,82	34,08
	Суп картофельный с горохом и мясом (горох, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, говядина)	200	180	14,10	13,63	10,64	10,30	32,22	29,95	276,33	262,47
	Гренки из пшеничного хлеба	15	10	1,37	0,86	0,14	0,09	8,86	5,56	42,19	26,49
	Котлета рыбная Любительская (лук репчатый, морковь, масло сливочное, рыба св., молоко, хлеб пшеничный, яйцо)	80	60	15,05	11,29	3,81	2,86	7,28	5,45	123,63	92,72
	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко)	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,35	126,15
	Компот из смеси сухофруктов (сахар, сухофрукты)	200	150	0,51	0,38			21,32	16,08	87,28	65,83
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>576</b>	<b>38,14</b>	<b>31,79</b>	<b>24,99</b>	<b>20,96</b>	<b>110,36</b>	<b>89,62</b>	<b>813,46</b>	<b>669,23</b>
<b>Уплотненный полдник:</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (горошек зеленый консервированный, картофель, масло растительное, морковь, яйцо)	50	30	1,70	1,02	3,24	1,94	6,43	3,85	61,48	36,88
	Оладьи из печени по-кунцевски (масло сливочное, мука, печень говяжья, яйцо, морковь)	80	60	14,53	10,90	9,99	7,53	13,56	10,17	202,16	152,00
	Ватрушка с повидлом (дрожжи, масло растительное, молоко, мука, повидло, сахар, яйцо)	80	80	4,79	4,79	2,13	2,13	50,72	50,72	241,32	241,32
	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,42	85,00
	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>510</b>	<b>450</b>	<b>24,85</b>	<b>20,23</b>	<b>19,17</b>	<b>15,12</b>	<b>92,72</b>	<b>85,61</b>	<b>642,78</b>	<b>559,60</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1800</b>	<b>1536</b>	<b>84,22</b>	<b>70,97</b>	<b>61,06</b>	<b>51,42</b>	<b>270,22</b>	<b>232,26</b>	<b>1965,38</b>	<b>1674,18</b>