



Руководитель  
ГБДОУ №37  
Обухова Н.В./

# МЕНЮ

17 января 2025 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.6	7.3	32.4	222
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	180	7.8	7.6	47.5	290
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
<b>Итого</b>		<b>10.9</b>	<b>10.2</b>	<b>69.8</b>	<b>413</b>
<b>II Завтрак</b>					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	7.2	7.6	97
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
<b>Итого</b>		<b>5.2</b>	<b>7.2</b>	<b>7.6</b>	<b>97</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.5	10.1	135
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13.8	8.9	2.2	164
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.3	4.8	33.5	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	180	0.1	0.1	9.7	41
<b>Итого</b>		<b>27.3</b>	<b>23.3</b>	<b>80.8</b>	<b>665</b>
<b>Полдник</b>					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18.5	18.4	16	304
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.6	0.1	24.3	105
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого</b>		<b>22.3</b>	<b>19.7</b>	<b>68.9</b>	<b>549</b>
<b>Всего</b>		<b>65.7</b>	<b>60.4</b>	<b>227.1</b>	<b>1724</b>

Медсестра \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



Руководитель  
ГБДОУ №37  
/Обухова Н.В./

## МЕНЮ

20 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6	8.1	24.5	196
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3.2	5	19.4	135
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0.3		27.9	114
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>10.5</b>	<b>11</b>	<b>75.2</b>	<b>444</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180				
<b>Итого</b>					
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.3	9.6	132
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.8	8.2	3.5	144
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	3.2	9.1	23.8	193
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	17	85
<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>26.8</b>	<b>76.9</b>	<b>667</b>
<b>Полдник</b>					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.4	22.5	18.3	345
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		6.2	25
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.2	3.8	29.8	169
<b>Итого</b>		<b>24.5</b>	<b>27.1</b>	<b>73.1</b>	<b>632</b>
<b>Всего</b>		<b>60</b>	<b>64.9</b>	<b>225.2</b>	<b>1743</b>

Медсестра \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Руководитель  
ГБДОУ №37  
/Обухова Н.В./**МЕНЮ**  
21 января 2025 г.**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.6	6.8	31.6	214
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3.9	3.8	26.4	155
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	17.1	120
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		10	41
<b>Итого</b>		<b>12.8</b>	<b>11</b>	<b>73.6</b>	<b>443</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		10	41
<b>Итого</b>		<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	5.9	4.8	24.5	165
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80	10.7	15.6	8.8	218
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.3	4.8	33.5	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	18	74
<b>Итого</b>		<b>25.5</b>	<b>26.2</b>	<b>105.9</b>	<b>762</b>
<b>Полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	31.7	20.5	30	441
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	4.1	33
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43
<b>Итого</b>		<b>34.9</b>	<b>23</b>	<b>63.8</b>	<b>613</b>
<b>Всего</b>		<b>78.4</b>	<b>64.7</b>	<b>250.5</b>	<b>1913</b>

Медсестра \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



Руководитель

ГБДОУ №37

Обухова Н.В./

**МЕНЮ**

22 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	180	5.6	8.2	24.9	196
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (аллергики)	180	1.7	4.7	17.9	120
БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5	9.1	10.3	144
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.5	4.6	16.4	131
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		10	41
<b>Итого</b>		<b>16.1</b>	<b>21.9</b>	<b>51.6</b>	<b>471</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5	4.5	8.1	102
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		10	41
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>8.1</b>	<b>102</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.3	5	4.6	72
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)	200	6.4	6	8.5	114
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13.6	3.8	4.5	122
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	3.5	3.8	20.1	129
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32
<b>Итого</b>		<b>29.3</b>	<b>19.5</b>	<b>68.7</b>	<b>562</b>
<b>Полдник</b>					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.1	6.8	7.6	132
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2.1	1.9	9.5	70
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0.9		22.9	99
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6.8	3.8	26.7	168
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого</b>		<b>23.1</b>	<b>13.7</b>	<b>95.3</b>	<b>609</b>
<b>Всего</b>		<b>73.5</b>	<b>59.6</b>	<b>223.7</b>	<b>1764</b>

Медсестра \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Руководитель  
ГБДОУ №37  
Обухова Н.В.

# МЕНЮ

23 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	17.8	24.2	3.2	302
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	170	7.3	7.3	44.9	274
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый)	30	0.9	1.2	1.9	22
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>22.9</b>	<b>28.3</b>	<b>27.9</b>	<b>458</b>
<b>II Завтрак</b>					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	7.2	7.6	97
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>5.2</b>	<b>7.2</b>	<b>7.6</b>	<b>97</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.3	8.5	12.8	147
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	13.6	17.5	12.3	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8.2	6.2	36.9	236
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.2		11.6	48
<b>Итого</b>		<b>29.8</b>	<b>33.1</b>	<b>96.6</b>	<b>805</b>
<b>Полдник</b>					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	80	9.8	13.3	12.7	210
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	6.1	7.1	16.8	158
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0.1	24.5	103
ФРУКТЫ СВЯЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0.8	0.2	7.5	38
<b>Итого</b>		<b>20.5</b>	<b>21.5</b>	<b>80.3</b>	<b>602</b>
<b>Всего</b>		<b>78.4</b>	<b>90.1</b>	<b>212.4</b>	<b>1962</b>

СОГЛАСОВАНО



Руководитель  
ГБДОУ №37  
Юбухова Н.В./

## МЕНЮ

24 января 2025 г.

### Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.6	6.7	27.8	190
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.9	4.8	22.7	141
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.5	2	14.9	83
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	17.1	120
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>12.2</b>	<b>12.9</b>	<b>70.1</b>	<b>445</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
<b>Итого</b>		<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.5	5.4	7	97
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11.3	4.7	5.6	111
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.1	5.1	20.6	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.5		29.7	122
<b>Итого</b>		<b>23.6</b>	<b>16.2</b>	<b>88.2</b>	<b>598</b>
<b>Полдник</b>					
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.6	9.7	3	189
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2	4.1	11.8	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2		6.4	28
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.7	3.6	21.6	146
<b>Итого</b>		<b>29.3</b>	<b>18.2</b>	<b>61.6</b>	<b>553</b>
<b>Всего</b>		<b>70.3</b>	<b>51.8</b>	<b>227.1</b>	<b>1691</b>

Медсестра \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

ТБДОУ №37

/Обухова Н.В./

**МЕНЮ**

27 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6	8.1	24.5	196
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3.2	5	19.4	135
БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5	9.1	10.3	144
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.6	4.7	16.4	132
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>16.6</b>	<b>21.9</b>	<b>51.2</b>	<b>472</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5	4.5	8.1	102
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>8.1</b>	<b>102</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0.5	0.1	1	8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.3	9.6	132
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	11.2	17.2	9.1	236
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	140	2.9	3.1	12.8	92
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32
<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>29.6</b>	<b>63.5</b>	<b>613</b>
<b>Полдник</b>					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.9	8.3	3.5	144
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	2.8	4.9	18.6	131
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.1	3.8	29.8	169
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого</b>		<b>22.7</b>	<b>17.7</b>	<b>81.5</b>	<b>576</b>
<b>Всего</b>		<b>66.3</b>	<b>73.7</b>	<b>204.3</b>	<b>1763</b>

Медсестра \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

28 января 2025 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	180	6.4	9.7	35.8	261
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) (аллергики)	180	6.4	9.7	35.8	261
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>10.7</b>	<b>12.6</b>	<b>73.2</b>	<b>452</b>
<b>II Завтрак</b>					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	7.2	7.6	97
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
<b>Итого</b>		<b>5.2</b>	<b>7.2</b>	<b>7.6</b>	<b>97</b>
<b>Обед</b>					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.5	76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3.9	2.4	15.3	98
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13.6	14.3	13.7	237
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2.8	4.4	17	120
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180				
<b>Итого</b>		<b>24.6</b>	<b>28.1</b>	<b>73.5</b>	<b>644</b>
<b>Полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	31.8	20.6	30	441
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	170	20.1	19.6	16.7	323
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	4.1	33
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		6.2	25
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0.4	0.3	10.3	47
<b>Итого</b>		<b>34.4</b>	<b>23.1</b>	<b>60.9</b>	<b>598</b>
<b>Всего</b>		<b>74.9</b>	<b>71</b>	<b>215.2</b>	<b>1791</b>

Медсестра \_\_\_\_\_





# МЕНЮ

29 января 2025 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	18.1	24.4	3.3	305
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ (аллергики)	170	9.6	8	54.3	327
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ)	30	0.9	1.2	1.9	22
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	17.1	120
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>25.1</b>	<b>29.8</b>	<b>32.6</b>	<b>499</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	6.9	6	12.1	130
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	80	13.6	17.5	12.3	261
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	140	2.5	6.5	13.7	129
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0.1	24.5	103
<b>Итого</b>		<b>27.5</b>	<b>31</b>	<b>85.6</b>	<b>736</b>
<b>Полдник</b>					
КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	80	15.6	15.6	5.8	227
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	140	3.3	5.2	32.7	190
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0.1	0.1	9.5	41
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5	1.6	28.9	151
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43
<b>Итого</b>		<b>27.7</b>	<b>23.5</b>	<b>103.8</b>	<b>745</b>
<b>Всего</b>		<b>85.5</b>	<b>88.8</b>	<b>229.2</b>	<b>2075</b>



# МЕНЮ

30 января 2025 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5.4	6.6	26.7	187
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.7	4.2	21.9	135
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	90
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.6	0.7	15.5	71
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
<b>Итого</b>		<b>7.7</b>	<b>12.1</b>	<b>63.8</b>	<b>392</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5	4.5	8.1	102
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>8.1</b>	<b>102</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0.9	3.1	10.2	73
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.6	5	8.5	100
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	80	11.1	4.5	6.9	112
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.1	5.1	20.6	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0.9		22.9	99
<b>Итого</b>		<b>23.4</b>	<b>18.5</b>	<b>87.9</b>	<b>618</b>
<b>Полдник</b>					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	10.1	11.5	7.1	173
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	140	6	10.3	27.1	228
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2		6.4	28
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.7	3.6	21.6	146
<b>Итого</b>		<b>24.3</b>	<b>25.6</b>	<b>70.7</b>	<b>616</b>
<b>Всего</b>		<b>60.4</b>	<b>60.7</b>	<b>230.5</b>	<b>1728</b>

Медсестра \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



Руководитель  
ФБДОУ №37  
Обухова Н.В./

# МЕНЮ

31 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.6	7.3	32.4	222
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4	4.3	27.6	165
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
<b>Итого</b>		<b>10.9</b>	<b>10.2</b>	<b>69.8</b>	<b>413</b>
<b>II Завтрак</b>					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	7.2	7.6	97
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
<b>Итого</b>		<b>5.2</b>	<b>7.2</b>	<b>7.6</b>	<b>97</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.5	10.1	135
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13.8	8.9	2.2	164
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.3	4.8	33.5	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	180	0.1	0.1	9.7	41
<b>Итого</b>		<b>27.3</b>	<b>23.3</b>	<b>80.8</b>	<b>665</b>
<b>Полдник</b>					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18.5	18.4	16	304
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.6	0.1	24.3	105
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого</b>		<b>22.3</b>	<b>19.7</b>	<b>68.9</b>	<b>549</b>
<b>Всего</b>		<b>65.7</b>	<b>60.4</b>	<b>227.1</b>	<b>1724</b>

Медсестра \_\_\_\_\_