

Утверждаю:

Меню на 29 декабря 2025г от 3 до 7 лет

Понедельник День 1	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Макаронные изделия	180	174,4
	Яйцо варёное 1/2	25	43
	Бутерброд с маслом	25/5	109
	Чай с сахаром	200	33,6
2 завтрак 10 часов	Сок	200	90
Обед	Огурец солёный	50	12
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне со сметаной и гренками	180/8/ 20	167,76/ 15,2/ 21,9
	Ленивые голубцы	200	250,66
	Напиток из плодов шиповника	180	112,58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Шанежка с картофелем	70	163,21
	Какао с молоком	200	106,79

Итого калорийность: 1350

Меню на 29 декабря 2025г от 1,5 до 3 лет

Понедельник День 1	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Макаронные изделия	150	126
	Яйцо варёное 1/2	25	38
	Бутерброд с маслом	20/5	90,8
	Чай с сахаром	150	25,2
2 завтрак 10 часов	Сок	150	70
Обед	Огурец солёный	30	12
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне со сметаной и гренками	150/8/ 20	148,6/ 15,2/ 21,9
	Ленивые голубцы	150	172,4
	Напиток из плодов шиповника	150	70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Шанежка с картофелем	60	149,9
	Какао с молоком	150	60,1

Итого калорийность: 1050

Утверждаю:

Меню на 30 декабря 2025г от 3 до 7 лет

Вторник День 2	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	157
	Бутерброд с сыром	25/7	119
	Кофейный напиток с молоком	200	84
2 завтрак 10 часов	Фрукт	100	90
Обед	Зелёный горошек	50	23,2
	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200/8	153,24/ 15,2
	Котлета мясная	70	146
	Соус томатный	30	20,2
	Макароны	130	134,42
	Компот из кураги и чернослива	180	87,84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	150	190
	Соус молочный сладкий	20	46,4
	Чай с сахаром	200	33,6

Итого калорийность: 1350

Меню на 30 декабря 2025г от 1,5 до 3 лет

Вторник День 2	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	122,4
	Бутерброд с сыром	20/7	94,6
	Кофейный напиток с молоком	180	63
2 завтрак 10 часов	Фрукт, печенье	95/5	70
Обед	Зелёный горошек	30	21,8
	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	150/8	177,3/ 15,2
	Котлета мясная	50	95,7
	Соус томатный	30	15,2
	Макароны	110	93,7
	Компот из кураги и чернослива	150	63,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	130	148,8
	Соус молочный сладкий	20	36
	Чай с сахаром	150	25,2

Итого калорийность: 1050