

Боталова Е.И.



Меню на «03» марта 2025г

| Наименование блюда                                                                                                                                          | Пищевая ценность (гр.)              |                                  |                                        | Энергет. ценность                           | Витамины С                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                                                                             | Б                                   | Ж                                | У                                      |                                             |                                  |
| <u>1 Завтрак</u><br>Макароны с сыром (200 г.)                                                                                                               | 5,4                                 | 6,5                              | 34,1                                   | 219,9                                       | 0,05                             |
| Чай с сахаром                                                                                                                                               | -                                   | -                                | 14,0                                   | 52,36                                       | -                                |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                                              | 3,8                                 | 0,4                              | 24,6                                   | 117,5                                       | -                                |
| <u>2 завтрак</u><br>Сок яблочный                                                                                                                            | 1,0                                 | 0,2                              | 20,2                                   | 92                                          | 4                                |
| <u>Обед</u><br>Суп гороховый с<br>гречками<br>Греча рассыпчатая<br>Гуляш из куриного мяса в<br>том соусе<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный (40 г.) | 9,62<br>3,9<br>16,11<br>0,48<br>3,8 | 8,84<br>5,5<br>22,05<br>-<br>0,4 | 25,28<br>39,1<br>44,99<br>23,2<br>24,6 | 216,85<br>126,4<br>428,92<br>89,57<br>117,5 | 14,9<br>0,04<br>1,91<br>0,3<br>- |
| <u>Полдник</u><br><u>Пряники</u><br><u>Чай с сахаром</u>                                                                                                    | 6,0<br>-                            | 7,84<br>-                        | 59,52<br>14,0                          | 157,5<br>52,36                              | -<br>-                           |
| Итого за день:                                                                                                                                              | 50,11                               | 51,73                            | 323,59                                 | 1670,86                                     | 21,2                             |

Утверждаю: Руководитель СП: 

Боталова Е.Д.



## Меню на «04» марта 2025 г

| Наименование блюда                                  | Пищевая ценность (гр.) |       |        | Энергет. ценность | Витамин С |
|-----------------------------------------------------|------------------------|-------|--------|-------------------|-----------|
|                                                     | Б                      | Ж     | У      |                   |           |
| <u>1 Завтрак</u>                                    |                        |       |        |                   |           |
| Каша гречневая на молоке                            | 7,0                    | 10,44 | 25,77  | 224,28            | 1,54      |
| Какао с молоком                                     | 4,35                   | 4,88  | 17,23  | 126,43            | 1,5       |
| Хлеб с сыром                                        | 3,8                    | 0,4   | 24,6   | 117,5             | -         |
| <u>2 завтрак</u>                                    |                        |       |        |                   |           |
| Яблоки                                              | 1,5                    | 0,5   | 21     | 95                | 10        |
| <u>Обед</u>                                         |                        |       |        |                   |           |
| Щи из св капусты со сметаной                        | 9,62                   | 8,84  | 25,28  | 216,85            | 14,9      |
| Макароны отварные с котлетой из говядины с подливом | 4,43                   | 7,29  | 40,57  | 245,52            | 0,018     |
| Чай                                                 | 16,11                  | 22,05 | 44,99  | 428,92            | 1,91      |
| Хлеб пшеничный                                      | -                      | -     | 14,00  | 52,36             | -         |
|                                                     | 3,8                    | 0,4   | 24,6   | 117,5             | -         |
| <u>Полдник</u>                                      |                        |       |        |                   |           |
| Вафли                                               | 6,0                    | 7,84  | 59,52  | 157,5             | -         |
| Компот из св фруктов                                | 0,18                   | 0,15  | 36,65  | 67,76             | 10        |
| Итого за день:                                      | 56,79                  | 62,79 | 334,21 | 1849,62           | 39,868    |

Боталова Е.Л. для докумен



## Меню на «05» марта 2025 г

| Наименование блюда                                        | Пищевая ценность (гр.) |       |        | Энергет. ценность | Витамин С |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|-------|--------|-------------------|-----------|
|                                                           | Б                      | Ж     | У      |                   |           |
| <u>1 Завтрак</u><br>Каша «Дружба» на молоке (200 г.)      | 6,23                   | 10,2  | 27,28  | 224,98            | 1,54      |
| Кофейный напиток на молоке (200 г)                        | 4,31                   | 4,8   | 20,53  | 181,76            | 1,5       |
| Хлеб с маслом (40/10)                                     | 2,45                   | 7,55  | 14,62  | 136               | 0         |
| <u>2 завтрак:</u><br>Сок фруктовый                        | 1,0                    | 0,2   | 20,2   | 92                | 4         |
| <u>Обед</u><br>Салат из св капусты и помидор на рас масле | 1,0                    | 10,2  | 10,2   | 110               | 16,5      |
| Суп картофельный с макарон. изделиями                     | 2,5                    | 5,8   | 18,98  | 137,82            | 5,1       |
| Пюре картофельное                                         | 3,5                    | 6,4   | 22,2   | 158,3             | 24,3      |
| Рыба запеченная в сметан. соусе                           | 10,74                  | 5,72  | 48,58  | 121,6             | 1,98      |
| Чай с сахаром                                             | -                      | -     | 14,0   | 52,36             | -         |
| Хлеб пшеничный (40 г.)                                    | 3,8                    | 0,4   | 24,6   | 117,5             | -         |
| <u>Полдник:</u><br>Шанежки наливные                       | 6,0                    | 7,84  | 59,52  | 333,6             | -         |
| Кисель                                                    | 1,5                    | 0,5   | 31     | 95                | 10        |
| Итого за день:                                            | 43,03                  | 59,61 | 311,71 | 1760,92           | 64,92     |



Утверждаю: Руководитель СГП

Е.Л. Боталова



## Меню на «06» марта 2025 г

| Наименование блюда                         | Пищевая ценность (гр.) |              |               | Энергет. ценность | Витамин С    |
|--------------------------------------------|------------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|
|                                            | Б                      | Ж            | У             |                   |              |
| <b>1 Завтрак</b>                           |                        |              |               |                   |              |
| Каша манная на молоке (200 г.)             | 6,3                    | 9,98         | 24,69         | 212,44            | 1,54         |
| Чай с молоком (200 г)                      | 2,8                    | 3,2          | 14,7          | 95,4              | 1,0          |
| Хлеб с сыром                               | 6,7                    | 9,5          | 9,9           | 153               | 0,1          |
| <b>2 завтрак:</b>                          |                        |              |               |                   |              |
| Йогурт питьевой                            | 10                     | 6,4          | 17,0          | 174               | 1,2          |
| <b>Обед</b>                                |                        |              |               |                   |              |
| Салат из огурцов и помидор на рас масле    | 0,57                   | 4,03         | 2,46          | 48,12             | 6,32         |
| Суп с рыбными консервами с крупой (250 г.) | 9,22                   | 7,22         | 16,05         | 166,25            | 7,9          |
| Суфле куриное                              | 20,68                  | 24,93        | 8,88          | 319,24            | 0,4          |
| Рис отварной                               | 4,42                   | 7,29         | 40,57         | 245,52            | 0,63         |
| Компот из кураги с черносливом             | 0,48                   | -            | 23,2          | 89,57             | 0,3          |
| Хлеб пшеничный (40 г.)                     | 3,8                    | 0,4          | 24,6          | 117,5             | -            |
| <b>Полдник</b>                             |                        |              |               |                   |              |
| Апельсины                                  | 1,4                    | 0,2          | 26,4          | 120               | 8            |
| Печенье                                    | 6,0                    | 7,84         | 59,52         | 333,6             | -            |
| Чай с сахаром                              | -                      | -            | 14,0          | 52,36             | -            |
| <b>Итого за день:</b>                      | <b>72,37</b>           | <b>80,99</b> | <b>281,97</b> | <b>2127,00</b>    | <b>27,39</b> |

Утверждаю: Руководитель СР

Е.Л. Боталова



Меню на «07» марта 2025 г

| Наименование блюда                   | Пищевая ценность (гр.) |       |        | Энергет. ценность | Витамин С |
|--------------------------------------|------------------------|-------|--------|-------------------|-----------|
|                                      | Б                      | Ж     | У      |                   |           |
| <u>1 Завтрак</u>                     |                        |       |        |                   |           |
| Каша рисовая на молоке (200 г.)      | 5,78                   | 10,0  | 27,73  | 223,18            | 1,54      |
| Какао с молоком (200 г)              | 4,35                   | 4,88  | 17,23  | 126,43            | 1,5       |
| Хлеб с с маслом (40/10)              | 6,7                    | 9,5   | 9,9    | 184,99            | 0,1       |
| <u>2 завтрак</u>                     |                        |       |        |                   |           |
| <u>Сок</u>                           | 1,0                    | 0,2   | 20,2   | 92                | 4         |
| <u>Обед</u>                          |                        |       |        |                   |           |
| Рассольник со сметаной (250 г.)      | 5,99                   | 10,2  | 19,02  | 189,47            | 15,75     |
| Пюре гороховое                       | 13,8                   | 5,58  | 34,26  | 238,7             | 0,04      |
| Тефтели из говядины в томатном соусе | 16,11                  | 14,05 | 40,89  | 359,42            | 0,14      |
| Чай с сахаром                        | -                      | -     | 14,0   | 52,36             | -         |
| Хлеб пшеничный (40 г.)               | 3,8                    | 0,4   | 24,6   | 117,5             | -         |
| <u>Полдник</u>                       |                        |       |        |                   |           |
| <u>Конфеты</u>                       | 96                     | 0     | 0      | 380               | 0         |
| <u>Печенье</u>                       | 6,0                    | 7,84  | 59,52  | 333,6             | -         |
| <u>Кисель</u>                        | 1,5                    | 0,5   | 31     | 95                | 10        |
| <u>Итого за день:</u>                | 161,03                 | 63,15 | 298,35 | 2392,65           | 33,07     |