

Утверждаю

Руководитель СП

Детский сад "Солнышко" (1 корпус)  
БОУ ДОШ №1 п.г. Стройкерамика  
Бочникова Н.Н./

## МЕНЮ

8 сентября 2023 г.

### Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	143/20	20.8	15.3	25.4	326
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.2	10	85
КАКАО	180	4	4.4	10.1	97
Итого		26.3	23.9	45.5	508
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	9.1	43
Итого		0.2	0.1	9.1	43
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	64	0.7	0.1	2.4	15
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	195	7.7	9.5	20.7	203
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	68	11	12.3	5.2	176
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3.2	2.8	20.6	120
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	41	2.7	0.4	17.4	84
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4		11.8	49
Итого		25.7	25.1	78.1	647
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИК	20	1.2	0.9	15	73
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	203	1	0.2	19.8	86
Итого		2.2	1.1	34.8	159
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	64	11.1	2.2	3.8	78
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	154	3.5	6.1	12.5	121
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0.2	19.6	92
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.1	17
Итого		17.7	8.5	40	308
Всего		72.1	58.7	207.5	1665
Стоимость 170,10 рублей					

Медицинская сестра

Герасимчук Г.Г.

Утверждено

Руководитель СП "Детский сад "Солнышко" (1 корпус)

ГБОУ СОШ №1 п.г. Стржижеравского района Республики Коми

Косиникова Н.Н./



# МЕНЮ

8 сентября 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	197/29	26	19	33.9	415
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2.2	6	14.7	121
КАКАО	197	4.5	4.8	11.7	109
Итого		32.7	29.8	60.3	645
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	8.8	42
Итого		0.2	0.1	8.8	42
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	75	0.8	0.2	2.9	18
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	203	7.6	10.8	20.2	214
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	77	11	12.2	5.7	177
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	128	5	3.1	32.3	178
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	102
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.5		14.4	60
Итого		28.2	26.7	96.6	749
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30	146
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	19.8	86
Итого		3.4	2.1	49.8	232
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	74	12.1	3.1	5.3	98
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	183	4.2	5.9	14.8	132
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3.7	0.3	24.2	114
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1		4.2	17
Итого		20.1	9.3	48.5	361
Всего		84.6	68	264	2029
Стоимость 195,10 рублей					

Медицинская сестра

Герасимчук Г.Г.

Утверждено

Руководитель СП "Детский сад "Солнышко" (корпус)  
ГБОУ СОШ №1 г.г.С. Стройков, мика  
Ключникова Н.Н./



## МЕНЮ

8 сентября 2023 г.

### Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/30	26,6	17,7	33,6	403
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31/7	2,4	5,9	15,6	126
КАКАО	205	5	5,2	12,5	118
Итого		34	28,8	61,7	647
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,2	59
Итого		0,4	0,2	12,2	59
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	58	0,6	0,1	2,2	14
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	7,8	11	19,3	211
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	12	13,2	5,7	189
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5	3,2	31,5	174
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	49	2,5	0,3	16,2	78
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,5		14,5	60
Итого		28,4	27,8	89,4	726
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИКИ	59	3,5	2,8	44,1	215
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	196	1	0,2	19,8	84
Итого		4,5	3	63,9	299
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	65	10,5	2,9	5,4	90
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	165	3,8	5,1	13	116
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	0,3	25,8	122
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		4,1	17
Итого		18,3	8,3	48,3	345
Всего		85,6	68,1	275,5	2076
Стоимость 194,43 рублей					

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Зуева М.В.

Утвержден

руководитель СП "Детский сад" Солнечко (3 корпус)

БО СОШ №111 г. Строй керамика  
И.И. Чичикова Н.Н.



# МЕНЮ

8 сентября 2023 г.

## Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННОЙ	130/18	12,2	8,9	20,5	213
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/6	1,5	5,1	10	92
КАКАО	180	3,8	4	9,4	90
Итого		17,5	18	39,9	395
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,6	53
Итого		0,3	0,1	11,6	53
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3		0,9	6
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	5,6	7,3	19,7	170
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	6,5	7,9	4,4	115
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	3,9	3,7	24,6	147
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,8	0,4	17,8	86
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,8	49
Итого		19,5	19,3	79,2	573
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИКИ	22	1,3	1	16,5	81
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	178	0,9	0,2	17,8	77
Итого		2,2	1,2	34,3	158
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	65	7,4	3,2	6,1	83
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	5,3	11,9	111
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		2,2	9
Итого		14	8,7	40,3	298
Всего		53,5	47,3	205,3	1477
Стоимость 128,05 рублей					

Медицинская сестра

Зуева М.В

Утверждаю

руководитель СП "Детский сад "Солнышко" (3 корпус)

ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Строй керамика  
Климова Н.Н./



**МЕНЮ**  
8 сентября 2023 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННОЙ	140/30	19,8	15,8	31,7	353
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,2	15,2	126
КАКАО	195	4,4	4,8	11,7	109
Итого		26,5	26,8	58,6	588
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	12,6	59
Итого		0,3	0,1	12,6	59
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,5	10
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	5,8	7,3	20,9	176
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	6,6	7,9	5,5	121
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	3,2	29,6	165
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	52	3,4	0,5	22	106
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,5		13,6	57
Итого		21,4	19	93,1	635
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИКИ	55	3,1	2,5	39,9	195
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	199	1	0,2	19,7	85
Итого		4,1	2,7	59,6	280
<b>Ужин</b>					
КОТЛета РЫБНАЯ	70	8,1	2,9	6,1	82
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,7	5,5	12,8	117
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,2	119
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,2	21
Итого		15,7	8,7	49,3	339
Всего		68	57,3	273,2	1901
Стоимость 160,15 рублей					

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Зуева М.В