

Утверждаю

Руководитель СП Детский сад "Солнышко" корпус №1  
ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Стржижевка  
/Ключникова Н.Н./



## МЕНЮ

10 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ	150	4,79	7,65	21,01	173,15
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	21/9/5	3,75	7,21	10,34	121,73
КАКАО	178	4,40	4,75	10,92	105,32
Итого		12,94	19,61	42,27	400,20
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	145	0,75	0,15	14,81	64,34
Итого		0,75	0,15	14,81	64,34
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	39	0,59	1,11	3,44	26,39
БОРЩ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	178	6,69	6,47	18,76	164,13
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЫЮ	177	3,10	5,16	24,26	156,25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,51	0,33	16,06	77,29
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,64	30,56
Итого		12,89	13,07	70,16	454,62
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИК	20	1,15	0,92	14,61	71,27
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,46	0,03	12,06	50,70
Итого		1,61	0,95	26,67	121,97
<b>Ужин</b>					
КОТЛета РЫБНАЯ	50	8,88	2,02	3,95	69,52
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	154	3,59	6,50	12,45	124,42
ХЛЕБ	35	1,57	0,13	10,30	48,61
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,12	11,08	51,71
Итого		14,32	8,77	37,78	294,26
Всего		42,51	42,55	191,69	1 335,39
Стоимость 164,15					

Медицинская сестра  Зуева М.В

Утверждаю

Руководитель СП Детский сад "Солнышко" корпус №1

ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Стройкерамика

Ключникова Е.Н./



# МЕНЮ

10 октября 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ	198	5,87	8,91	29,39	222,42
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	31/15/7	4,97	9,39	15,33	166,33
КАКАО	198	5,34	5,72	13,08	126,77
Итого		16,18	24,02	57,80	515,52
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	183	0,92	0,18	18,52	78,86
Итого		0,92	0,18	18,52	78,86
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	49	0,71	2,26	4,15	40,22
БОРЩ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	198	7,33	7,57	22,83	193,67
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	196	3,77	5,16	29,78	181,12
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,16	0,42	20,20	97,21
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70
Итого		14,97	15,41	86,64	550,92
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИК	50	2,28	1,81	28,96	141,34
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,49	0,03	14,57	60,96
Итого		2,77	1,84	43,53	202,30
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	61	9,79	3,06	5,26	87,85
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	153	3,56	4,98	12,20	109,94
ХЛЕБ	51	3,86	0,31	25,41	119,92
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,32	0,13	12,20	57,24
Итого		17,53	8,48	55,07	374,95
Всего		52,37	49,93	261,56	1 722,55
Стоимость 195,47					

Медицинская сестра

Зуева М.В

Утверждаю

руководитель СП "Детский сад "Солнышко" (г. Солнечногорск)

ГБОУ СОШ № 1 г. Солнечногорск  
 Исполнитель: *В. Моч...*



**МЕНЮ**  
**10 октября 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ	205	6,00	9,32	29,60	227,42
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/10	4,06	8,72	14,79	154,33
КАКАО	200	4,65	4,95	11,95	112,30
Итого		14,71	22,99	56,34	494,05
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	199	0,95	0,19	19,17	81,61
Итого		0,95	0,19	19,17	81,61
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	56	0,76	1,37	4,46	33,64
БОРЩ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	210	8,20	9,79	23,50	220,46
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	205	17,88	8,14	30,09	283,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,81	0,37	17,97	86,46
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,62	34,48
Итого		29,65	19,67	84,64	658,07
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИКИ	50	2,49	1,98	31,63	154,36
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,45	0,03	14,08	58,75
Итого		2,94	2,01	45,71	213,11
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,53	3,15	5,27	95,75
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,71	5,18	12,95	115,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,73	0,30	24,54	115,84
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	12,47	58,67
Итого		19,30	8,77	55,23	385,70
Всего		67,55	53,63	261,09	1 832,54
Стоимость 203,47					

Медицинская сестра

*М. В. Зуева*

Зуева М.В

Утверждаю

руководитель СП «Детский сад» Солнышко (3 корпус)

ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Стройкерамика

Ключникова Н.Н.



# МЕНЮ

10 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ	150	4,4	6,9	22,5	170
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/10	4	7,3	10,5	126
КАКАО	180	4	4,4	10,1	96
Итого		12,4	18,6	43,1	392
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	151	0,7	0,1	14,6	62
Итого		0,7	0,1	14,6	62
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,4	1,1	2,4	21
БОРЩ С МЯСОМ КУР И СМЕТАНОЙ	180	8,7	11,1	20,3	226
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	195	16,7	4,4	23,9	219
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,8	0,4	17,8	86
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27
Итого		28,6	17	71,2	579
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИКИ	26	1,5	1,2	18,9	92
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,8	49
Итого		1,9	1,2	30,7	141
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	7,6	2,3	5,4	72
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	2,9	4,4	10,1	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21,1	100
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11	52
Итого		14	7,1	47,6	319
Всего		57,6	44	207,2	1493
Стоимость 171,87					

Медицинская сестра

Зуева М.В

Утверждаю

руководитель СП «Детский сад «Солнышко» (корпус)  
ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Стаскерасика  
Клюшников Н.Н.



# МЕНЮ

10 октября 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ	200	5,8	8,8	29,5	222
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/7/10	4,8	9,4	16,1	169
КАКАО	200	4,5	4,8	11,8	110
Итого		15,1	23	57,4	501
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	181	0,9	0,2	17,6	75
Итого		0,9	0,2	17,6	75
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	53	0,7	1,5	4,2	33
БОРЩ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	205	9,4	11,4	24,2	247
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	215	19,6	8,3	29,3	291
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	52	3,4	0,5	22	106
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35
Итого		33,1	21,7	88,4	712
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИКИ	65	3,7	3	47,4	232
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,5		14,2	59
Итого		4,2	3	61,6	291
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	12,7	3,2	5,2	100
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,6	4,9	12,7	113
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	53	4,1	0,3	26,6	126
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	12,6	59
Итого		20,7	8,5	57,1	398
Всего		74	56,4	282,1	1977
Стоимость 221,30					

Медицинская сестра

Зуева М.В