



Заведующий

МОУ Центра развития ребенка №14

Т.Ф.Решетникова

10.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
II завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	18,2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3



Шеф-повар



Согласовано

Заведующий

МОУ Центра развития ребенка №14

Т.Ф.Решетникова

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

11.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
II завтрак					
СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед					
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6
МАКАРОННИК С МЯСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Уплотненный полдник					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4



Согласовано

Заведующий

МОУ Центра развития ребенка №14

Т.Ф.Решетникова

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

12.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6
II завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Уплотненный полдник					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	3,5	5,3	26,8	169,1



Согласовано

Заведующий

МОУ Центра развития ребенка №14

Т.Ф.Решетникова

№14

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

13.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
II завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,9
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	276,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	25,7	102,6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7
СНЕЖОК	200	5,6	4,9	7,8	102,8
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3



Шеф-повар



Согласовано

Заведующий

МОУ Центра развития ребенка №14

Т.Ф.Решетникова

Меню для детей дошкольного возраста 3-/ лет

14.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
II завтрак					
СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,0	15,2	90,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Уплотненный полдник					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0