



## МЕНЮ

с 14.03.2022 по 26.03.2022 (понедельник - суббота)

Кухня

Сад (с 3 до 7 лет)

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)
<b>14.03.2022 понедельник</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло (порциями)	8	4,04
Каша манная молочная жидкая	200	9,83
Сыр твердый порциями	10	4,95
Кофейный напиток с молоком	180	7,18
Хлеб пшеничный	20	0,85
<b>Итого -</b>		<b>26,85</b>
<b>Второй завтрак</b>		
Сок яблочный	180	4,86
Печенье	40	4,6
<b>Итого -</b>		<b>9,46</b>
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с горохом	180	2,5
Макаронные изделия отварные	120	5,5
Тефтели из говядины с рисом (Ёжики)	120	47,11
Салат из картофеля с солеными огурцами	50	2,78
Компот из смеси сухофруктов	180	2,51
Хлеб ржаной	42	1,81
Хлеб пшеничный	20	0,85
<b>Итого -</b>		<b>63,06</b>
<b>Полдник</b>		
Салат из моркови с сахаром	150	5,62
яйцо отварное	40	7,2
Чай с сахаром	180	0,57
Яблоки	120	8,74
Хлеб пшеничный	28	1,19
<b>Итого -</b>		<b>23,32</b>
<b>Соль на день</b>		
Соль	3	0,05
<b>Итого -</b>		<b>0,05</b>
<b>Зелень на день</b>		
Зелень	0,6	0
<b>Итого -</b>		<b>0</b>
<b>Итого за 14.03.2022</b>		<b>122,74</b>
<b>15.03.2022 вторник</b>		
<b>Завтрак</b>		

Лапшевник с творогом	200/5	28,57
Соус сметанный	30	1,35
Какао с молоком	180	8,95
Хлеб пшеничный	20	0,85
<b>Итого -</b>		<b>39,72</b>
<b>Второй завтрак</b>		
Кефир	180	11,06
<b>Итого -</b>		<b>11,06</b>
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с крупой пшенной	180	3,33
Оладьи из печени по-кунцевски	100	29,96
Пюре картофельное	130	7,74
Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1,7
Компот из свежих яблок	180	3,7
Хлеб ржаной	42	1,81
Хлеб пшеничный	30	1,28
<b>Итого -</b>		<b>49,52</b>
<b>Полдник</b>		
Молоко кипяченое	200	11,24
Яблоки	120	8,74
Булочка российская	90	7,24
<b>Итого -</b>		<b>27,22</b>
<b>Соль на день</b>		
Соль	4,8	0,07
<b>Итого -</b>		<b>0,07</b>
<b>Итого за 15.03.2022</b>		<b>127,59</b>
<b>16.03.2022 среда</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша из смеси круп с тыквой (1 вариант)	200/5	13,8
Чай с молоком	180	5,28
Хлеб пшеничный	20	0,85
<b>Итого -</b>		<b>19,93</b>
<b>Второй завтрак</b>		
Сок яблочный	180	4,86
<b>Итого -</b>		<b>4,86</b>
<b>Обед</b>		
Свекольник	180	5,16
Гуляш из отварного мяса	140	79,98
Каша гречневая с овощами	90	4,51
Икра морковная	60	4,4
Напиток из плодов шиповника	180	4,67
Хлеб пшеничный	20	0,85
Хлеб ржаной	42	1,81
<b>Итого -</b>		<b>101,38</b>
<b>Полдник</b>		
Макароны, запеченные с сыром	200/5	9,65
Салат из редьки	100	7

Чай с сахаром	180	0,46
Хлеб пшеничный	28	1,19
<b>Итого -</b>		<b>18,3</b>
<b>Соль на день</b>		
Соль	3,5	0,05
<b>Итого -</b>		<b>0,05</b>
<b>Итого за 16.03.2022</b>		<b>144,52</b>
<b>17.03.2022 четверг</b>		
<b>Завтрак</b>		
Запеканка из творога	100	33,99
Сыр твердый порциями	12	5,94
Масло (порциями)	5	2,53
Чай с молоком	180	5,51
Хлеб пшеничный	20	0,85
<b>Итого -</b>		<b>48,82</b>
<b>Второй завтрак</b>		
Печенье	40	4,6
Йогурт	180	21,21
<b>Итого -</b>		<b>25,81</b>
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с крупой рисовой	200	3,7
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	25,73
Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	4,6
Сок яблочный	180	4,86
Хлеб пшеничный	28	1,19
Хлеб ржаной	42	1,81
<b>Итого -</b>		<b>41,89</b>
<b>Полдник</b>		
Каша вязкая пшеничная с морковью	200/5	12,73
Чай с сахаром	180/10	0,6
Хлеб пшеничный	20	0,85
<b>Итого -</b>		<b>14,18</b>
<b>Соль на день</b>		
Соль	3,5	0,05
<b>Итого -</b>		<b>0,05</b>
<b>Итого за 17.03.2022</b>		<b>130,75</b>
<b>18.03.2022 пятница</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша ячневая молочная жидкая	200	9,16
Хлеб пшеничный	40	1,7
Кофейный напиток с молоком	180	7,18
<b>Итого -</b>		<b>18,04</b>
<b>Второй завтрак</b>		
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	5,94
<b>Итого -</b>		<b>5,94</b>
<b>Обед</b>		
Борщ со свежей капустой и картофелем	180	4,89

Сельдь с картофелем и маслом	173	23,62
Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,14
Компот из смеси сухофруктов	180	2,51
Хлеб ржаной	42	1,81
Хлеб пшеничный	20	0,85
<b>Итого -</b>		<b>33,82</b>
<b>Полдник</b>		
Оладьи (с повидлом)	120/10	8,47
Чай с сахаром	180/10	0,6
Яблоки	120	8,74
<b>Итого -</b>		<b>17,81</b>
<b>Соль на день</b>		
Соль	2	0,03
<b>Итого -</b>		<b>0,03</b>
<b>Итого за 18.03.2022</b>		<b>75,64</b>
<b>21.03.2022 понедельник</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,87
Хлеб пшеничный	20	0,85
Кофейный напиток с молоком	180	7
<b>Итого -</b>		<b>18,72</b>
<b>Второй завтрак</b>		
Молоко кипяченое	180	10,11
Печенье	40	4,6
<b>Итого -</b>		<b>14,71</b>
<b>Обед</b>		
Суп из овощей с консервированным горошком	180	4,19
Жаркое по-домашнему	80/140	97,5
Огурцы натуральные соленые	60	4,87
Кисель из концентрата плодового	200	4,37
Хлеб ржаной	42	1,81
<b>Итого -</b>		<b>112,74</b>
<b>Полдник</b>		
Омлет натуральный	100	19,5
Сок яблочный	160	4,32
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	6,75
Хлеб пшеничный	28	1,19
<b>Итого -</b>		<b>31,76</b>
<b>Соль на день</b>		
Соль	4	0,06
<b>Итого -</b>		<b>0,06</b>
<b>Итого за 21.03.2022</b>		<b>177,99</b>
<b>22.03.2022 вторник</b>		
<b>Завтрак</b>		
Запеканка из творога	90	30,43
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,72
Масло (порциями)	5	2,53
Хлеб пшеничный	30	1,28

Чай с молоком	180	5,28
<b>Итого -</b>		<b>41,24</b>
<b>Второй завтрак</b>		
Кефир	180	11,06
Печенье	40	4,6
<b>Итого -</b>		<b>15,66</b>
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	6,98
Печень говяжья по-строгановски	130	37,09
Пюре картофельное с морковью	130	7,2
Икра свекольная	40	2,8
Компот из свежих яблок	180	3,02
Хлеб пшеничный	20	0,85
Хлеб ржаной	42	1,81
<b>Итого -</b>		<b>59,75</b>
<b>Полдник</b>		
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	35	1,08
Молоко кипяченое	200	11,24
Яблоки	120	8,74
<b>Итого -</b>		<b>21,06</b>
<b>Соль на день</b>		
Соль	4,6	0,07
<b>Итого -</b>		<b>0,07</b>
<b>Итого за 22.03.2022</b>		<b>137,78</b>
<b>23.03.2022 среда</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша пшённая жидкая на молоке	200	14,45
Кофейный напиток с молоком	180	7
Хлеб пшеничный	30	1,28
<b>Итого -</b>		<b>22,73</b>
<b>Второй завтрак</b>		
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	160	5,28
<b>Итого -</b>		<b>5,28</b>
<b>Обед</b>		
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	4,14
Сметана	3	0,5
Голубцы ленивые	160	47,14
Соус сметанный с томатом	35	2,02
Помидоры соленые	40	5,73
Картофель отварной	120	6,61
Компот из смеси сухофруктов	180	2,04
Хлеб пшеничный	28	1,19
Хлеб ржаной	42	1,81
<b>Итого -</b>		<b>71,18</b>
<b>Полдник</b>		
Рагу из овощей	200	10,36
Чай с сахаром	190	0,49
Яблоки	120	8,74

Хлеб пшеничный		20	0,85
		<b>Итого -</b>	<b>20,44</b>
<b>Соль на день</b>			
Соль		4	0,06
		<b>Итого -</b>	<b>0,06</b>
		<b>Итого за 23.03.2022</b>	<b>119,69</b>
<b>24.03.2022 четверг</b>			
<b>Завтрак</b>			
Соус сметанный		30	1,35
Запеканка морковная с творогом		150	28,8
Сыр твердый порциями		15	7,42
Масло (порциями)		5	2,53
Хлеб пшеничный		20	0,85
Какао с молоком		180	8,72
		<b>Итого -</b>	<b>49,67</b>
<b>Второй завтрак</b>			
Ряженка		180	18,24
Печенье		40	4,6
		<b>Итого -</b>	<b>22,84</b>
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с крупой гечневой		180	3,65
Плов из птицы		200	27,87
Салат из соленых огурцов с луком		60	4,77
Компот из свежих яблок		180	3,02
Хлеб пшеничный		20	0,85
Хлеб ржаной		42	1,81
		<b>Итого -</b>	<b>41,97</b>
<b>Полдник</b>			
яйцо отварное		40	7,2
Винегрет овощной		150	7,17
Хлеб пшеничный		28	1,19
Чай с сахаром		180	0,46
Яблоки печеные		80	6,85
		<b>Итого -</b>	<b>22,87</b>
<b>Соль на день</b>			
Соль		4	0,06
		<b>Итого -</b>	<b>0,06</b>
		<b>Итого за 24.03.2022</b>	<b>137,41</b>
<b>25.03.2022 пятница</b>			
<b>Завтрак</b>			
Каша пшеничная молочная жидкая		200	10,41
Чай с молоком(первый вариант)		200	3,58
Хлеб пшеничный		20	0,85
		<b>Итого -</b>	<b>14,84</b>
<b>Второй завтрак</b>			
Сок яблочный		180	4,86
		<b>Итого -</b>	<b>4,86</b>
<b>Обед</b>			

Борщ с квашеной капустой и картофелем	180	6
Сметана	3	0,5
Соус томатный с овощами	30	2,52
Суфле рыбное (минтай)	120	38,75
Пюре картофельное	130	7,74
Овощи натуральные соленые (помидоры)	30	2,3
Компот из смеси сухофруктов	180	2,51
Хлеб пшеничный	20	0,85
Хлеб ржаной	42	1,81
<b>Итого -</b>		<b>62,98</b>
<b>Полдник</b>		
Капуста тушеная с мясом	230	53,24
Чай с сахаром	180/10	0,6
Яблоки	120	8,74
Хлеб пшеничный	20	0,85
<b>Итого -</b>		<b>63,43</b>
<b>Соль на день</b>		
Соль	4	0,06
<b>Итого -</b>		<b>0,06</b>
<b>Итого за 25.03.2022</b>		<b>146,17</b>

Составитель

Шеф - повар

(должность)



(подпись)

Тымченко Л.В.

( ФИО )

(должность)

(подпись)

( ФИО )