

Меню на 13 мая 2024 год

3-7 лет Сад / БМД

Утверждаю:
 Директор МБОУ ЦО №7
 Исаева-Горкавичева А.А.
 Букренева К.Г.



Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак - 1		
Каша рисовая жидкая (без молока)	200	229,4
Кофейный напиток (без молока)	200	79
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	445	402,4
Завтрак 2-ой		
Компот из свежих плодов	100	48
Итого:	100	48
Обед		
Кукуруза с луком (без яйца)	50	92,5
Рассольник « Ленинградский» с мясом	200/10/5	117,7
Гуляш из говядины	70/50	297
Макароны отварные	150	120
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	87
Хлеб ржаной	25	57,5
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	800	865,7
Полдник		
Напиток из шиповника	200	92
Яблоко свежее	100	47
Булочка Ванильная (без молока)	50	46
Итого:	350	185
Ужин		
Куриное филе запечённое с соусом	70/30	233,7
Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05
Чай с сахаром	200	60
Хлеб ржаной	25	57,5
Итого:	475	417,2
Итого за день:	2170	1918

Калькулятор:

Шихова Т.А.

**Меню на 14 мая 2024 год
3-7 лет Сад / БМД**



Утверждаю:
 Директор МБОУ ЦО №7
 Им. Дурна-Горкавича А.А.
 Букренева К.Г.



Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак - 1		
Каша пшеничная жидкая (без молока)	200	186,6
Чай с сахаром и лимоном	200/5	54,8
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	445	335,4
Завтрак 2-ой		
Компот из чёрной смородины	100	35,5
Итого:	100	35,5
Обед		
Винегрет овощной	50	65
Плов из отварной говядины	70/150	273
Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	95
Напиток из плодов шиповника	200	87
Хлеб ржаной	50	115
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	760	729
Полдник		
Сок фруктовый	200	92
Булочка постная с кунжутом	50	171,5
Груша свежая	100	49
Итого:	350	312,5
Ужин		
Гуляш из говядины	70/50	297
Макаронные отварные	150	120
Хлеб ржаной	25	57,5
Напиток из шиповника	200	92
Итого:	495	566,5
Итого за день:	2150	1979

Калькулятор:

Шихова Т.А.

**Меню на 15 мая 2024 год
3-7 лет Сад/БМД**

Утверждаю:
Директор МБОУ ЦО №7
им. Духина-Горкавича А.А.
Букренева К.Г.



МЕНЮ



Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак - 1		
Каша молочная пшённая (без молока)	200	255
Какао (без молока)	200	129
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	440	478
Завтрак 2-ой		
Компот из свежих плодов	100	48
Итого:	100	48
Обед		
Салат из свежих помидор и огурцов	50	32
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	80
Тефтели из говядины соусе томатном с овощами	70/30	119
Картофель отварной	150	153
Компот из плодов сушёных (кураги) б/к	200	73
Хлеб ржаной	25	57,5
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	765	608,5
Полдник		
Напиток из шиповника	200	97
Груша свежая	100	49
Булочка постная с маком	50	173,9
Итого:	350	320
Ужин		
Икра кабачковая	50	59,5
Рагу из птицы (с овощами)	175	248
Чай с сахаром	200	60
Хлеб ржаной	25	57,5
Итого:	450	425
Итого за день:	2105	1879

Заведующий столовой:

Иванова Л.П.

Калькулятор:

Шихова Т.А.

Меню на 16 мая 2024 год

3-7 лет Сад /БМД

Утверждаю:
 Директор МБОУ ЦО №7
 А.А. Думина-Горкавича
 Букренева К.Г.



Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак - 1		
Каша кукурузная жидкая (без молока)	200	240
Кофейный напиток (без молока)	200	71,1
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	440	405
Завтрак 2-ой		
Компот из плодов сушёных(курага) б/к	100	40,5
Итого:	100	40,5
Обед		
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	55,5
Суп картофельный с рыбой	200	143,5
Жаркое по-домашнему с говядиной	70/150	379
Напиток из плодов шиповника	200	97
Хлеб ржаной	25	57,5
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	735	826,5
Полдник		
Сок фруктовый	200	92
Булочка Ванильная	50	46
Яблоко свежее	100	47
Итого:	350	185
Ужин		
Гуляш из говядины	70/50	297
Макароны отварные	150	120
Хлеб ржаной	25	57,5
Чай с сахаром и лимоном	200/7	61
Итого:	502	535,5
Итого за день:	2127	1992

Заведующий столовой:

Иванова Л.П.

Калькулятор:

Шихова Т.А.

Меню на 17 мая 2024 год

БМД

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО №7
Им. Дунина-Горкавича А.А.
Букренева К.



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша Дружба» жидкая без молока	200	200,00
Чай с лимоном	200/7	61,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
Завтрак-2		
Напиток из шиповника	100	48,50
Обед		
Салат из моркови с яблоком	50	62,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	148,00
Котлета припущенная из птицы с соусом томатным с овощами	70/50	167,80
Рис припущенный	150	153,00
Компот из сухофруктов	200	99,00
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	25/40	57,5/94,00
Полдник		
Печенье безмолочное	50	171,50
Груша свежая	100	49,00
Чай с сахаром	200	60,00
ужин		
Рагу из овощей с кабачками	150	133,00
Мясо отварное	50	141,50
Чай с сахаром	200/7	60,00
Хлеб ржаной	25	57,50
Итого за день Ккал:		1838,00

Зав. отделом по питанию:

Иванова Л.П.

Калькулятор:

Шихова Т.А.