

Шавыркина
Мария
Николаевна

Подписан: Шавыркина Мария
Николаевна
DN: O=РЖД детский сад № 16,
CN=Шавыркина Мария Николаевна,
E=ds75orel@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.08.25 15:07:44+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

Меню

на "20" июля 2026г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	160	116.2	200	145.2
Какао с молоком	160	95.1	180	107.0
Хлеб пшеничный (порционно)	25	58.8	30	70.5
Масло сливочное (порционно)	7	52.4	10	74.8
Яйцо вареное	1шт	63.0	1шт	63.0

Завтрак II

Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
---------------	-----	------	-----	------

Обед

Салат из свежих огурцов	30	40.8	50	68.0
Щи из свежей капусты с картофелем	150	50.9	180	61.0
Каша рассыпчатая (гречневая)	110	178.8	130	211.3
Фрикадельки из кур	60	83.6	80	111.5
Соус сметанный	30	40.0	40	53.3
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	180	99.0
Хлеб ржаной	41	71.3	51	88.7

Полдник

Ряженка	175	88.7	190	96.3
Хлеб пшеничный (порционно)	20	47.0	30	70.5
Мармелад	20	66.0	40	132.0

Ужин

Пюре картофельное	110	100.7	130	119.0
Печень тушеная в соусе	75	88.5	100	118.0
Кисель из повидла, джема, варенья	150	69.3	180	83.2
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	16	37.6
Апельсин	90	38.7	95	40.9

Зав. складом _____ Ревенкова Е.В.

Меню

на "21" июля 2026г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)

Завтрак

Каша "Дружба"	160	116.2	200	145.2
Кофейный напиток с молоком	160	80.9	180	91.0
Хлеб пшеничный (порционно)	25	58.8	30	70.5
Масло сливочное (порционно)	5	37.4	5	37.4
Сыр (порционно)	10	34.3	15	51.5

Завтрак II

Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
---------------	-----	------	-----	------

Обед

Салат из свеклы с соленым огурцом	30	38.1	50	63.5
Суп картофельный	150	60.8	180	72.9
Макаронные изделия отварные	110	121.4	130	143.4
Шницель припущенный (из курицы)	60	113.1	80	150.9
Соус сметанный с томатом	30	24.0	40	32.0
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	180	99.0
Хлеб ржаной	40	69.6	50	87.0

Полдник

Кефир	160	80.0	195	97.5
Сдоба обыкновенная	60	187.0	70	218.2

Ужин

Запеканка из творога	100	283.3	140	396.7
Соус молочный сладкий	30	30.5	40	40.6
Чай с сахаром	155	28.9	200	37.3
Хлеб пшеничный (порционно)	16	37.6	22	51.7
Яблоко	95	38.7	100	40.9

Завскладом _____ Ревенкова Е.В.

Меню

на "22" июля 2026г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)

Завтрак

Салат из кукурузы	50	48.0	60	57.6
Омлет натуральный	110	179.4	120	195.7
Какао с молоком	160	95.1	200	118.9
Хлеб пшеничный (порционнo)	25	58.8	30	70.5
Масло сливочное (порционнo)	7	52.4	10	74.8

Завтрак II

Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
---------------	-----	------	-----	------

Обед

Огурец свежий (порционнo)	30	30.6	50	51.0
Суп картофельный с крупой	150	62.0	200	82.6
Пюре картофельное	130	119.0	150	137.3
Биточки рубленые	50	201.7	70	282.3
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	200	110.0
Хлеб ржаной	40	69.6	50	87.0

Полдник

Молоко	155	87.8	180	102.0
Хлеб пшеничный (порционнo)	20	47.0	30	70.5
Вафли	25	58.8	40	94.0

Ужин

Капуста тушеная	110	82.6	150	112.7
Котлета рыбная	60	67.8	80	90.4
Чай с лимоном	155	30.0	200	38.7
Хлеб пшеничный (порционнo)	14	32.9	15	35.3
Апельсин	90	38.7	95	40.9

Зав. складом _____ Ревенкова Е.В.

Меню

на "23" июля 2026г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)

Завтрак

Каша пшеничная молочная	150	212.7	200	283.6
Кофейный напиток с молоком	170	85.9	180	91.0
Хлеб пшеничный (порционно)	25	58.8	30	70.5
Масло сливочное (порционно)	5	37.4	5	37.4
Сыр (порционно)	10	34.3	15	51.5

Завтрак II

Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
---------------	-----	------	-----	------

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	30	40.8	50	68.0
Свекольник	150	58.2	180	69.8
Плов из отварной птицы	160	273.5	210	359.0
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	180	99.0
Хлеб ржаной	40	69.6	49	85.3

Полдник

Ряженка	150	76.0	165	83.6
Булочка домашняя	60	214.8	70	250.6

Ужин

Пудинг творожный	100	258.0	140	361.2
Соус яблочный	30	19.7	40	26.2
Чай с молоком	155	67.4	180	78.3
Хлеб пшеничный (порционно)	16	37.6	23	54.1
Яблоко	95	44.7	100	47.0

Зав. складом _____ Ревенкова Е.В.

Меню

на "24" июля 2026г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)

Завтрак

Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	171.3	200	228.4
Какао с молоком	160	95.1	200	118.9
Хлеб пшеничный (порционно)	25	58.8	30	70.5
Масло сливочное (порционно)	7	52.4	10	74.8
Яйцо вареное	1шт	63.0	1 шт	63.0

Завтрак II

Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
---------------	-----	------	-----	------

Обед

Овощи натуральные (помидор свежий) порц.	30	7.2	50	12.0
Суп картофельный с клецками	180	62.8	200	69.8
Пюре картофельное	120	109.8	150	137.3
Котлета куриная	60	113.1	80	150.9
Компот из сухофруктов	150	84.8	180	101.7
Хлеб ржаной	35	60.9	42	73.1

Полдник

Йогурт	150	130.5	165	143.6
Хлеб пшеничный (порционно)	20	47.0	23	54.1

Ужин

Винегрет овощной	110	104.3	150	142.2
Фрикадельки рыбные	60	64.8	80	86.4
Чай с сахаром	150	28.0	180	33.6
Хлеб пшеничный (порционно)	10	23.5	15	35.3
Апельсин	90	38.7	95	40.9

Зав. складом _____ Ревенкова Е.В.

Меню

на "27" июля 2026г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)

Завтрак

Каша гречневая вязкая	150	108.9	200	145.2
Кофейный напиток с молоком	180	91.0	200	101.1
Хлеб пшеничный (порционно)	25	58.8	30	70.5
Масло сливочное (порционно)	7	52.4	10	74.8
Яйцо вареное	1шт	63.0	1шт	63.0

Завтрак II

Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
---------------	-----	------	-----	------

Обед

Икра кабачковая (промышленного производства)	30	33.0	50	55.0
Суп картофельный с бобовыми (с гренками)	150	50.9	180	61.0
Картофельное пюре	110	178.8	130	211.3
Биточки припущенные (из курицы)	60	83.6	80	111.5
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	180	99.0
Хлеб ржаной	40	69.6	50	87.0

Полдник

Ряженка	160	81.1	190	96.3
Печенье	35	146.0	60	250.2

Ужин

Рагу из овощей	120	138.3	150	172.9
Суфле рыбное	60	70.0	80	94.0
Кисель из повидла или джема,или варенья	150	69.3	200	92.4
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	19	44.7
Яблоко	95	38.7	100	40.9

Зав. складом _____ Ревенкова Е.В.

Меню

на "28" июля 2026г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)

Завтрак

Каша рисовая молочная	150	172.1	200	229.4
Какао с молоком	160	95.1	180	107.0
Хлеб пшеничный (порционно)	25	58.8	30	70.5
Масло сливочное (порционно)	5	37.4	5	37.4
Сыр (порционно)	10	34.3	15	51.5

Завтрак II

Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
---------------	-----	------	-----	------

Обед

Салат из свеклы отварной	30	26.7	50	44.5
Суп крестьянский с крупой	150	67.5	180	81.0
Птица тушеная в соусе с овощами	180	164.7	230	210.5
Компот из смеси сухофруктов	150	84.8	180	101.7
Хлеб ржаной	40	69.6	50	87.0

Полдник

Кефир	150	75.0	175	87.5
Булочка российская	60	203.0	70	236.8

Ужин

Макаронные изделия отварные	110	121.4	130	143.4
Печень по-строгановски	75	145.2	100	193.6
Чай с сахаром	150	28.0	180	33.6
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	20	47.0
Апельсин	90	38.7	95	40.9

Зав. складом _____ Ревенкова Е.В.

Меню

на "29" июля 2026г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)

Завтрак

Салат из зеленого горошка	50	62.0	60	74.4
Омлет натуральный	110	179.4	120	195.7
Кофейный напиток с молоком	160	80.9	200	101.1
Хлеб пшеничный (порционно)	25	58.8	30	70.5
Масло сливочное (порционно)	7	52.4	10	74.8

Завтрак II

Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
---------------	-----	------	-----	------

Обед

Помидор свежий (порционно)	30	7.2	50	12.0
Борщ с капустой и картофелем	150	57.0	180	68.4
Каша рассыпчатая (гречневая)	110	178.8	130	211.3
Курица в соусе с томатом	60	94.5	75	118.1
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	180	99.0
Хлеб ржаной	40	69.6	50	87.0

Полдник

Молоко	160	90.7	180	102.0
Хлеб пшеничный (порционно)	20	47.0	30	70.5
Зефир	20	70.0	40	140.0

Ужин

Овощи в молочном соусе	110	110.6	150	150.8
Котлета рыбная любительская	60	63.6	80	84.8
Чай с лимоном	150	29.0	180	34.8
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	20	47.0
Яблоко	95	38.7	100	38.7

Зав. складом _____ Ревенкова Е.В.

Меню

на "30" июля 2026г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	150	161.6	180	193.9
Какао с молоком	170	101.1	180	107.0
Хлеб пшеничный (порционно)	25	58.8	30	70.5
Масло сливочное (порционно)	5	37.4	5	37.4
Сыр (порционно)	10	34.3	15	51.5

Завтрак II

Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
---------------	-----	------	-----	------

Обед

Салат из свежих огурцов	30	40.8	50	68.0
Рассольник ленинградский	150	72.5	200	96.6
Картофель тушеный в соусе	110	136.4	130	161.2
Котлеты рубленые	50	194.4	70	272.1
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	180	99.0
Хлеб ржаной	40	69.6	50	87.0

Полдник

Ряженка	155	78.5	185	93.7
Крендель сахаргый	60	228.0	70	266.0

Ужин

Сырник из творога	100	257.3	140	360.3
Соус молочный сладкий	30	30.5	40	40.6
Чай с молоком	155	67.4	200	87.0
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	20	47.0
Апельсин	90	38.7	95	40.9

Зав. складом _____ Ревенкова Е.В.

Меню

на "31" июля 2026г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)

Завтрак

Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	171.3	180	205.6
Кофейный напиток с молоком	160	80.9	180	91.0
Хлеб пшеничный (порционно)	25	58.8	30	70.5
Масло сливочное (порционно)	7	52.4	10	74.8
Яйцо вареное	1шт	63.0	1 шт	63.0

Завтрак II

Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
---------------	-----	------	-----	------

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	30	19.2	50	32.0
Суп с макаронными изделиями	150	72.5	200	96.6
Капуста тушеная	110	82.6	130	97.6
Кнели из курицы с рисом	60	119.2	80	158.9
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	180	99.0
Хлеб ржаной	37	64.4	47	81.8

Полдник

Ряженка	180	156.6	200	174.0
Хлеб пшеничный (порционно)	20	47.0	23	54.1

Ужин

Салат из картофеля с зеленым горошком	110	103.6	150	141.3
Биточки рыбные	60	67.8	80	90.4
Чай с сахаром	150	28.0	180	33.6
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	20	47.0
Яблоко	95	44.7	100	47.0

Зав. складом _____ Ревенкова Е.В.