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: 2025.11.14 09:53:57+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

Меню

на "29" сентября 2025г.

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
Завтрак II				
Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
Обед				
Огурец свежий (порционно)	30	33.0	50	55.0
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	40	69.6	49	85.3
Полдник				
Ряженка	150	76.0	170	86.1
Хлеб пшеничный (порционно)	18	42.3	24	56.4
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 свежих плодов или ягод	150	69.3	180	83.2
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	20	47.0
Яблоко	95	44.7	100	47.0

Ст.медсестра_____Семенова В.Д

Меню
на "30" сентября 2025г.

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
Сыр (порционно)	10	34.3	15	51.5
Масло сливочное (порционно)	5	37.4	5	37.4
Завтрак II				
Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
Обед				
Салат из свеклы с зеленым горошком	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	53	92.2
Полдник				
Кефир	150	75.0	178	89.0
Сдоба обыкновенная	60	187.0	70	218.2
Ужин				
Запеканка из творога	110	311.7	120	340.0
Соус молочный сладкий	30	30.5	35	35.5
Чай с сахаром	155	28.9	200	37.3
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	20	47.0
Апельсин	90	44.7	95	47.0

Ст.медсестра_____Семенова В.Д.

Меню
на "01" октября 2025г.

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 моркови	40	38.4	60	57.6
Омлет натуральный	110	179.4	120	195.7
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
Завтрак II				
Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
Обед				
Салат из сырых овощей	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 из птицы	60	242.0	80	322.7
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	200	110.0
Хлеб ржаной	40	69.6	49	85.3
Полдник				
Молоко	155	87.8	180	102.0
Хлеб пшеничный (порционно)	20	47.0	30	70.5
Вафли	25	132.5	40	212.0
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 (порционно)	15	35.3	18	42.3
Яблоко	95	44.7	100	47.0

Ст.медсестра _____ Семенова В.Д.

Меню
на "02" октября 2025г.

наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)	вес порции (гр)	энергетическая ценность (ккал/порция)
Завтрак				
Каша пшенная молочная жидкая	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)	7	52.4	10	74.8
Сыр (порционно)	10	34.3	15	51.5
Завтрак II				
Сок фруктовый	100	42.6	100	42.6
Обед				
Салат из капусты белокочанной	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	39	67.9	50	87.0
Полдник				
Ряженка	160	81.1	190	96.3
Булочка домашняя	60	214.8	70	250.6
Ужин				
Пудинг творожный	110	283.8	130	335.4
Соус яблочный	30	19.7	40	26.2
Чай с молоком	155	67.4	180	78.3
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	20	47.0
Апельсин	90	44.7	95	47.0

Ст.медсестра _____Семенова В.Д.

Меню
на 03 октября 2025г.

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				
Салат из свеклы и моркови	30	19.2	50	32.0
Суп картофельный с клецками	180	62.8	200	69.8
Пюре картофельное	120	109.8	150	137.3
Котлета припущенная (из кур)	60	113.1	80	150.9
Компот из смеси сухофруктов	150	84.8	180	101.7
Хлеб ржаной	40	69.6	50	87.0
Полдник				
Йогурт	180	156.6	200	174.0
Хлеб пшеничный (порционно)	20	47.0	30	70.5
Ужин				
Салат из картофеля с зеленым горошком	110	104.3	150	142.2
Фрикадельки рыбные	60	64.8	80	86.4
Чай с сахаром	155	28.9	180	33.6
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	25	58.8
Яблоко	95	44.7	100	47.0

Ст.медсестра_____Семенова В.Д.

Меню
на "06" октября 2025г.

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	170	85.9	180	91.0
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				
Икра кабачковая (промышленного производства	36	39.6	57	62.7
Суп картофельный с бобовыми (с гренками)	150	50.9	180	61.0
Картофельное пюре	110	100.7	130	119.0
Биточки припущенные (из курицы)	60	94.3	80	132.0
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	180	99.0
Хлеб ржаной	40	69.6	50	87.0
Полдник				
Ряженка	175	88.7	195	98.8
Печенье	35	146.0	60	250.2
Ужин				
Рагу из овощей	120	138.3	150	172.9
Яйцо вареное	1.5	94.5	1.5	94.5
Кисель из повидла, джема, варенья	150	69.3	200	92.4
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	20	47.0
Яблоко	95	44.7	100	47.0

Ст.медсестра _____ Семенова В.Д.

Меню
на "07" октября 2025г.

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	200	118.9
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, тушенная в соусе с овощами	180	154.0	230	198.0
Компот из сухофруктов	150	84.8	180	101.7
Хлеб ржаной	42	73.1	53	92.2
Полдник				
Йогурт	150	75.0	195	97.5
Булочка российская	60	203.0	70	236.8
Ужин				
Макаронные изделия отварные	110	121.4	130	143.4
Печень по-строгановски	100	193.6	125	242.0
Чай с сахаром	150	28.0	180	33.6
Хлеб пшеничный (порционно)	20	47.0	23	54.1
Апельсин	90	86.4	95	91.2

Ст.медсестра_____Семенова В.Д.

Меню
на "08" октября 2025г.

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 моркови с яблоком	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				
Салат из овощей	30	27.9	50	46.5
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	70	112.0	100	160.0
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	180	99.0
Хлеб ржаной	38	66.1	48	83.5
Полдник				
Молоко кипяченое	160	90.7	180	102.0
Хлеб пшеничный (порционно)	20	47.0	30	70.5
Зефир	20	47.0	40	94.0
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	44.7	100	47.0

Ст.медсестра_____Семенова В.Д.

Меню
на "09" октября 2025г.

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	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 капусты белокочанной	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	60	233.3	80	311.0
Компот из смеси сухофруктов	150	82.5	180	99.0
Хлеб ржаной	42	73.1	53	92.2
Полдник				
Ряженка	150	76.0	175	88.7
Крендель сахарный	60	228.0	70	266.0
Ужин				
Сырник из творога	110	283.1	130	334.5
Соус молочный сладкий	30	30.5	40	40.6
Чай с сахаром	155	67.4	180	78.3
Хлеб пшеничный (порционно)	15	35.3	20	47.0
Апельсин	90	86.4	95	91.2

Ст.медсестра_____Семенова В.Д.

Меню
на "10" октября 2025г.

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
Какао 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	1	63.0	1	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	180	86.9	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	40	69.6	50	87.0
Полдник				
Кефир	170	147.9	195	169.7
Хлеб пшеничный (порционно)	20	47.0	30	70.5
Ужин				
Винегрет овощной	110	104.3	150	142.2
Биточки рыбные	60	67.8	80	90.4
Чай с сахаром	155	28.9	180	33.6
Хлеб пшеничный (порционно)	16	37.6	22	51.7
Яблоко	95	44.7	100	47.0

Ст.медсестра _____Семенова В.Д.