

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

\_\_\_\_\_ Р.Д.Савкуева

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

основного питания для воспитанников (садик)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 03.10.2023г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	<i>Шарлотка с яблоком, с изюмом</i>	460	150
2.	<i>Чай сладкий</i>	62	180
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>	106	40
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>628</b>	<b>370</b>
<b>ОБЕД</b>			
1.	<i>Суп картофельный с горохом</i>	129,34	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Куры тушеные в сметанном соусе</i>	236,8	130
4.	<i>Пшеничная каша</i>	214,82	100
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180
6.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	<b>Итого обед:</b>	<b>847,6</b>	<b>670</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	<i>Суп молочный перловый</i>	198,4	200
2.	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	106	40
	<b>Итого полдник:</b>	<b>304,4</b>	<b>240</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1780</b>	<b>1280</b>

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

\_\_\_\_\_ Р.Д.Савкуева

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ (САДИК)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 02.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	<i>Шарлотка с яблоками изюмом</i>	460	150
2.	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	62	184
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>653,0</b>	<b>384,0</b>
<b>ОБЕД</b>			
1.	<i>Суп гороховый с картофелем</i>	129,34	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Куры тушённые в сметанном соусе</i>	236,8	130,0
4.	<i>Пшённая каша</i>	214,82	100,0
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
6.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	<b>Итого обед:</b>	<b>847,66</b>	<b>670</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	<i>Суп молочный перловый</i>	198,4	200,0
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155,0	60,0
	<b>Итого полдник:</b>	<b>353,4</b>	<b>260,0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1854,06</b>	<b>1314</b>

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

\_\_\_\_\_ Р.Д.Савкуева

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

основного питания для воспитанников (садик)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 03.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	<i>Каша молочная геркулесовая</i>	318	200
2.	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	62	184
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>511,0.</b>	<b>434,0</b>
<b>ОБЕД</b>			
1.	<i>Суп картофельный со свеклой</i>	187,8	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Плов с мясом</i>	466	190,0
4.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
5.	<i>Хлеб пшеничный</i>	181	50
	<b>Итого обед:</b>	<b>920,5</b>	<b>630</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	<i>Суп молочный с гречкой</i>	198,4	200,0
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155,0	60,0
	<b>Итого полдник:</b>	<b>353,4</b>	<b>260,0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1784,9</b>	<b>1324</b>

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

\_\_\_\_\_ Р.Д.Савкуева

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ (САДИК)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 07.11. 2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	<i>Каша молочная пшённая</i>	200	200
2.	<i>Какао с молоком</i>	114,9	180
2.	<i>Хлеб пшеничный</i>	130	50
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>445,9</b>	<b>430,0</b>
<b>ОБЕД</b>			
1.	<i>Суп рассольник с картофелем</i>	85,5	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Рыба тушённая</i>	177,0	100,0
4.	<i>Картофельное пюре</i>	172,0	120,0
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
6.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	<b>Итого обед:</b>	<b>701,2</b>	<b>640</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	<i>Суп молочный с макаронами</i>	156	200
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155	60
	<b>Итого полдник:</b>	<b>311</b>	<b>260,0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1458,1</b>	<b>1330</b>

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

\_\_\_\_\_ Р.Д.Савкуева

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

основного питания для воспитанников (садик)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 08.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	<i>Суп молочный с гречкой</i>	198,4	200
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>353,4</b>	<b>260,0</b>
<b>ОБЕД</b>			
1.	<i>Суп картофельный с макаронами</i>	251,2	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Ленивые голубцы</i>	306,2	200,0
4.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
5.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	<b>Итого обед:</b>	<b>824,1</b>	<b>640</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	Творожная запеканка	305	125
2.	Со сметаной	81,5	25
2.	Чай сладкий	61	180
3.	Хлеб пшеничный	131	50
	<b>Итого полдник:</b>	<b>578,5</b>	<b>380,0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1756</b>	<b>1280</b>

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

\_\_\_\_\_ Р.Д.Савкуева

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ (САДИК)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 09.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	<i>Суп молочный рисовый</i>	198,4	200
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>353,4</b>	<b>260,0</b>
<b>ОБЕД</b>			
1.	<i>Щи со сметаной с картофелем</i>	98,0	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Макаронник со сметаной</i>	342,0	180,0
4.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
5.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	<b>Итого обед:</b>	<b>706,7</b>	<b>620</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	<i>Каша молочная ячневая</i>	177	200
2.	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	62	184
2.	<i>Хлеб пшеничный</i>	181	50
	<b>Итого полдник:</b>	<b>370</b>	<b>434</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1430,1</b>	<b>1314</b>

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

\_\_\_\_\_ Р.Д.Савкуева

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ (САДИК)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 10.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	<i>Оладьи сдобные с повидлом</i>	294,8	110
2.	<i>Какао с молоком</i>	113,6	180
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>408,4</b>	<b>290,0</b>
<b>ОБЕД</b>			
1.	<i>Суп крестьянский с картофелем с пиёнкой</i>	120	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Котлеты куриные</i>	168,6	60,0
4.	<i>С ячневой кашей</i>	172	100,0
4.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
5.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	<b>Итого обед:</b>	<b>727,3</b>	<b>600</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	<i>Суп молочный с гречкой</i>	198,4	200,0
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155	60,0
	<b>Итого полдник:</b>	<b>353,4</b>	<b>260,0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1489,8</b>	<b>1150</b>

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

\_\_\_\_\_ Р.Д.Савкуева

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

основного питания для воспитанников (садик)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 11.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	<i>Суп молочный пшённый</i>	200	200
2.	<i>Хлеб с маслом, сыром</i>	245	90
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>445,0</b>	<b>290,0</b>
<b>ОБЕД</b>			
1.	<i>Суп с картофелем с рисом</i>	127,34	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Котлеты говяжьи</i>	182,3	60,0
4.	<i>С гороховым пюре</i>	161,9	100,0
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
6.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	<b>Итого обед:</b>	<b>738,24</b>	<b>650</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	<i>Булочка сдобная</i>	211,9	65,0
2.	<i>Какао с молоком</i>	114,9	180,0
	<b>Итого полдник:</b>	<b>326,8</b>	<b>245,0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1510,04</b>	<b>1185</b>



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

\_\_\_\_\_ Р.Д.Савкуева

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ (САДИК)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 14.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	<i>Каша молочная геркулес</i>	318	200
2.	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	62	184
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>	135	50
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>515,0</b>	<b>434,0</b>
<b>ОБЕД</b>			
1.	<i>Борщ с картофелем, капустой, свеклой</i>	103,7	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Биточки говяжьи</i>	197,2	60,0
4.	<i>С припущенным рисом с маслом</i>	146	100,0
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
7.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	<b>Итого обед:</b>	<b>713,6</b>	<b>600</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	<i>Суп молочный с гречкой</i>	198,4	200,0
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155,0	60,0
	<b>Итого полдник:</b>	<b>353,4</b>	<b>260,0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>158,2</b>	<b>1294</b>

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

\_\_\_\_\_ Р.Д.Савкуева

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

основного питания для воспитанников (садик)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 15.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	<i>Каша молочная манная</i>	251	200
2.	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	62	184
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>	135	50
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>444</b>	<b>434</b>
<b>ОБЕД</b>			
1.	<i>Суп картофельный со свеклой</i>	187,8	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Тефтели говяжьи</i>	247,2	75,0
4.	<i>С перловой кашей</i>	172	100
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
6.	<i>Хлеб пшеничный</i>	130	50
	<b>Итого обед:</b>	<b>873,7</b>	<b>615</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
1.	<i>Суп молочный пшённый</i>	168,4	200,0
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155,0	60,0
	<b>Итого полдник:</b>	<b>853,4</b>	<b>260,0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1671,4</b>	<b>1309</b>