

Жеребенко В.А.
ЧУДО
«Волшебная страна»
Меню по питанию
Первый день.

Завтрак

	1-3	3-7	Б	Ж	У	Ккал
Вермишель с маслом и сахаром. (вермишель, сахар, масло сл)	150	180				
Чай с лимоном (Чай, лимон, сахар)	180	200				
Булка ромашка с маслом.	30/7	40/10				

Второй завтрак

Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	95	100				
----------------------------------------------	----	-----	--	--	--	--

Обед

Салат витаминный. (капуста белокочанная, морковь.)	30		30	50		
Суп гороховый на м/б (Картофель, морковь, лук, горох, мясо в ассор, масло сливочное)		150		180		
Гречка по- купечески. (мясо в ассорт, лук-репка, морковь, гречка, масло сливочное)		130		180		
Компот из сухофруктов. (С/фрукты, сахар)		150		200		
Хлеб ржаной.		30		40		

Ужин

Каша рисовая молочная (рис, молоко, масло сливочное, сахар,)		150		200		
Кофейный напиток. (молоко, цикорий, сахар)		180		200		
Булка.		30		40		

Полдник

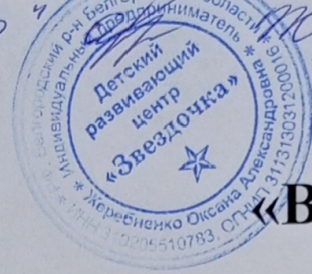
Кондитерские изделия. (печенье, вафли, сушки)		30		40		
Кисломолочный напиток. (кефир, йогурт, снежок)		180		200		

90,2/99,0 36,34/46,3 173,3/201,0 1460/1898,3

УТВЕРЖДЕНО

КУЗЬМИНА И И

„Сотмасовамо“ М.С.С.Р. „Серебряннио О.А.“



ЧУДО «Волшебная страна»

Меню по питанию второй день.

Завтрак

	1-3	3-7	Б	Ж	У	Ккал
Каша гречневая молочная. <i>(Крупа гречневая, масло сливочное, молоко, сахар)</i>	150	180				
Чай с лимоном. <i>(Чай, сахар, лимон)</i>	180	200				
Булка с маслом.	30/7	40/10				

Второй завтрак

Фрукты свежие. <i>(Яблоки, бананы, апельсины)</i>	95	100				
------------------------------------------------------	----	-----	--	--	--	--

Обед

Овощи свежие.	30	40				
Суп рыбный. <i>(Картофель, пшено, рыба с/м, лук-репка, морковь масло растительное)</i>	150	180				
Рагу овощное с мясом. <i>(картофель, капуста, мясо в ассор, масло растительное, морковь, лук-репка, томат-паста)</i>	130	180				
Компот из сухофруктов. <i>(С/фрукты, сахар)</i>	150	200				

Ужин

Хлеб ржаной.	30	40				
Творожная запеканка со сметаной. <i>(творог, крупа манная, молоко, сахар, яйцо, масло сливочное)</i>	150/7	180/10				
Кофейный напиток. <i>(цикорий, сахар, молоко)</i>	180	200				
Булка ромашка.	30	40				

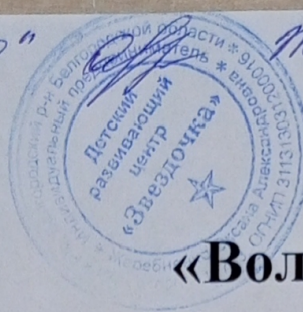
Полдник

Кисломолочный напиток. <i>(кефир, йогурт, снежок)</i>	150	180				
Кондитерские изделия <i>(печенья, вафли, сушки)</i>	30	40				

УТВЕРЖДЕНО
67,47/99,2 57,79/96,2 201,2/263,1 1444,6/1858,6

КУЗЬМИНА

„Соласовак“



Т.С. Серебрянко



ЧУДО «Волшебная страна»

Меню по питанию третий день.

Завтрак

1-3	3-7	Б	Ж	У	Кка
-----	-----	---	---	---	-----

Каша овсяная молочная.
(овсянка, сахар, молоко, масло сливочное)

150 200

Чай с лимоном.
(Чай, лимон, сахар)

180 200

Булка ромашка с маслом

30/7 40/10

Завтрак второй

Фрукты свежие.
(яблоки, бананы, апельсины)

95 100

Обед

Суп с вермишелью на м/б.
(картофель, вермишель, лук, морковь, мясо в ассор, масло сливочное)

150 200

Капуста тушеная с мясом.
(капуста, лук, морковь, мясо в ассор, том паста, масло сливочное)

130 180

Компот из сухофруктов.
(с/фрукты, сахар)

150 200

Хлеб ржаной.

30 40

Ужин

Картофельное пюре.
(картофель, молоко, масло сл.)

150 180

Рыба запеченная.
(рыба в ассор, мука, масло рас)

60 70

Какао на молоке.
(цикорий, молоко, сахар)

180 200

Булка.

30 40

Полдник

Сок фруктовый.

100

Кондитерские изделия.
(печенье, вафли, сушки)

30 40

УТВЕРЖДЕНО

41,3/54 38,5/59,3 198/261 1392,1/1786,54

20 НОЯ 20

КУЗЬМИНА



ЧУДО

«Волшебная страна»

Меню по питанию четвертый день.

Завтрак

	1-3	3-7	Б	Ж	У	Ккал
Каша пшенная молочная. <i>(Пшено, молоко, сахар, масло сливочное)</i>	150	180				
Чай с лимоном. <i>(Чай, лимон, сахар)</i>	180	200				
Булка	30	40				

Второй завтрак

Фрукты свежие. <i>(Яблоки, бананы, апельсины)</i>	95	100				
------------------------------------------------------	----	-----	--	--	--	--

Обед

Овощи соленые.	30	40				
Суп с гренками на к/б. <i>(морковь, лук, манка, масло сл. курица)</i>	150/15	180/20				
Макароны с овощами и мясом. <i>(макароны, лук, морковь, мясо в ассортименте, масло сл)</i>	130	180				
Компот из сухофруктов. <i>(сухофрукты, сахар)</i>	180	200				

Хлеб ржаной.	15	20				
--------------	----	----	--	--	--	--

Ужин

Икра кабачковая.	40	60				
Омлет натуральный. <i>(яйцо, молоко, масло сливочное)</i>	60	100				
Хлеб пшеничный с маслом и сыром.	30/7/18	40/10/28				
Кисель фруктовый. <i>(кисель, крахмал, сахар)</i>	180	200				

Полдник

Сок фруктовый.					100	
Кондитерские изделия. <i>(печенья, вафли, сушки)</i>	30	40				

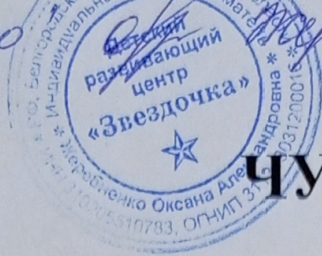
УТВЕРЖДЕНО
67,47/99,2 57,79/96,2 201,2/263,1 1454,6/1858,6

20 НОЯ 2022

КУЗЬМИНА



Сотласова О.А. Метельский Р.А.



ЧУДО

«Волшебная страна»

Меню по питанию шестой день.

Завтрак

	1-3	3-7	Б	Ж	У	Ккал
Каша пшенная молочная. <i>(Масло сливочное, молоко, пшено, сахар)</i>	150	180				
Чай с лимоном. <i>(Чай, лимон, сахар)</i>	180	200				
Булка ромашка с маслом.	30/7	40/10				

Второй завтрак

Фрукты свежие. <i>(яблоки, бананы, апельсины)</i>	95	100				
------------------------------------------------------	----	-----	--	--	--	--

Обед

Икра кабачковая.	30	50				
Рассольник на м/б со сметаной. <i>(Огурец соленый, картофель, лук-репка, морковь, рис, масло сливочное, масло растительное, сметана)</i>	150/7	200/10				
Вермишель с мясом и овощами. <i>(мясо в ассортименте, масло растительное, морковь, лук-репка, вермишель, масло сливочное)</i>	150	180				
Компот из сухофруктов. <i>(фрукты, сахар)</i>	150	200				
Хлеб ржаной.	30	40				

Ужин

Рисовая каша с овощами. <i>(рис, масло сливочное, лук, морковь, кон. кукуруза)</i>	150	180				
Кофейный напиток. <i>(чай, сахар)</i>	180	200				
Булка.	30	40				

Полдник

Кисломолочный напиток. <i>(кефир, йогурт, снежок)</i>	150	180				
Кондитерские изделия. <i>(печенья, вафли, сушки)</i>	30	40				

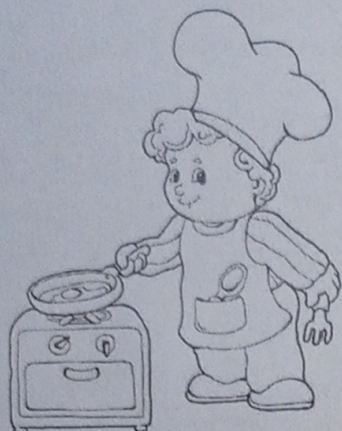
УТВЕРЖДЕНО
71,33/96,2 46,1/59,3 201,1/260 1418/1796,59

КУЗЬМИНА

«Сотмасовано»



Кузьмина Оксана Александровна



ЧУДО «Волшебная страна»

Меню по питанию седьмой день.

Завтрак

	1-3	3-7	Б	Ж	У	Ккал
Каша пшеничная молочная. (Крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	180				
Чай с лимоном. (Чай, сахар, лимон)	180	200				
Булка ромашка с маслом.	30/7	40/10				

Второй завтрак

Фрукты свежие.
(яблоки, бананы, апельсины) 95 100

Обед

Овощи свежие. 30 40

Суп фасолевый.
(Фасоль консервированная, картофель, морковь, лук, масло сливочное) 180 200

Жаркое по-домашнему.
(мясо в/с, картофель, морковь, лук-репка, масло растительное, масло сливочное) 130 180

Компот из сухофруктов.
(С/фрукты, сахар) 180 200

Хлеб ржаной. 30 40

Ужин

Творожная запеканка с изюмом.
(творог манка яйцо, изюм, молоко, сахар, масло сливочное) 150 180

Какао на молоке.
(какао, молоко, сахар) 180 200

Булка. 30 40

Полдник

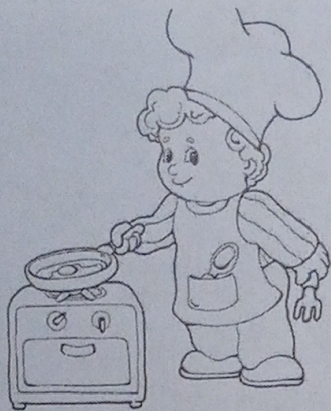
Сок фруктовый . 100

Кондитерское изделия.
(печенье, вафли, сушки) 30 40

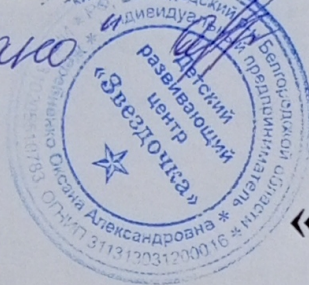
71,33/ 96,2 46,1/59,3 201,1/260 1388/1796,56

УТВЕРЖДЕНО

КУЗЬМИНА



«Сотмасова»



Журбенко В.А.

ЧУДО «Волшебная страна»

Меню по питанию восьмой день.

Завтрак

	1-3	3-7	Б	Ж	У	Ккал
Каша гречневая молочная. <i>(Крупа гречневая, молоко, сахар, масло сливочное)</i>		150	180			
Чай с лимоном. <i>(Чай, лимон, сахар)</i>		180	200			
Булка ромашка с маслом.	30/7	40/10				

Второй завтрак

Фрукты свежие.
(яблоки, бананы, апельсины)

95 100

Обед

Свекла отварная. 30 50

Суп рыбный.
(рыба с/м, картофель, пшено, лук, морковь) 150 200

Голубцы ленивые с мясом.
(мясо в ассор, рис, масло сл, масло рас, капуста свежая, лук, морковь, томат-паста) 130 150

Компот из сухофруктов.
(сухофрукты, сахар) 180 200

Хлеб ржаной. 30 40

Ужин

Омлет натуральный.
(молоко, яйцо, мука, масло сл) 60 100

Овощи свежие.
(помидоры, огурцы) 40 60

Кофейный напиток.
(цикорий, сахар, молоко) 180 200

Булка с сыром. 30/20 40/30

Полдник

Кисломолочные напитки.
(кефир, йогурт, снежок) 150 180

Кондитерские изделия.
(печенья, вафли, сушки) 30 40

53,33/78,3 46,1/60 201/256,3 1416,2/1774,36

УТВЕРЖДЕНО

КУЗЬМИНА

«Сотмасовак»



Жеребченко О.А.



ЧУДО «Волшебная страна»

Меню по питанию девятый день.

Завтрак

Вермишель молочная.
(молоко, вермишель, масло сливочное)

1-3	3-7	Б	Ж	У	Ккал
-----	-----	---	---	---	------

150 180

Чай с лимоном.
(Чай, лимон, сахар)

180 200

Булка ромашка с маслом.

30/7 40/10

Второй завтрак

Фрукты свежие.
(яблоки, бананы, апельсины)

95 100

Обед

Овощи свежие.

30 50

Суп гороховый на м/б.
(Горох, картофель, лук-репка, масло сливочное, масло растительное)

180 200

Каша полевая с мясом.
(мясо в ассор, лук-репка, морковь, масло сливочное, пшено, масло сливочное)

150 180

Компот из сухофруктов.
(С/фрукты, сахар)

180 200

Хлеб ржаной.

30 40

Ужин

Салат витаминный.
(капуста, морковь, масло рас)

60 100

Рыба запеченная

60 80

Какао на молоке.
(какао, молоко, сахар)

180 200

Булка.

30 40

Полдник

Сок фруктовый

100

Кондитерское изделия.
(печенья, вафли, сушки)

30 40

УТВЕРЖДЕНО

41,3/54 38,5/59,3 198/261 1492,1/1886,54

КУЗЬМЕНКО



„Сотмасово“



Среднекласс О.С.

ЧУДО «Волшебная страна»

Меню по питанию десятый день.

Завтрак

Каша овсяная молочная.
(Масло сливочное, крупа овсяная, сахар, молоко)

1-3	3-7	Б	Ж	У	Ккал
-----	-----	---	---	---	------

150 180

Чай с лимоном.
(Чай, лимон, сахар)

180 200

Булка ромашка с маслом.

30/7 40/10

Второй завтрак

Кондитерское изделия.
(печенья, вафли, сушки)

30 40

Обед

Капуста квашенная .

30 50

Свекольник на м/б со сметаной.

150/7 180/10

(Картофель, лук-репка, морковь, свекла, томат-паста, масло сливочное, масло растительное, сметана)

Пюре картофельное.

110 130

(картофель, молоко, масло сливочное)

Котлета мясная.

50 70

(мясо в ассортименте, картофель, хлеб, яйцо, лук)

Компот из сухофруктов.

150 180

(сухофрукты, сахар)

Хлеб ржаной.

30 40

Ужин

Каша сборная молочная.

150 200

(рис, пшено, молоко, сахар, масло сливочное)

Кисель фруктовый.

180 200

(кисель, крахмал, сахар)

Булка.

30 40

Полдник

Фрукты свежие.

95 100

(яблоки, бананы, апельсины)

УТВЕРЖДЕНО

53,2/66,09 43,3/56,3 203,4/261,0 1437,72/1798,3

КУЗЬМИНА И