

МЕНЮ на «01» март 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп пшеничный молочный	150	158	180	195	7 ⁸⁹	9 ³⁹
Какао с молоком	150	100	200	139	5 ⁷⁹	6 ¹⁵
Бутерброд с сыром	35	101	40	116	6 ⁴²	8 ³¹
Стоимость завтрака:		359 ^{кк}		442 ^{кк}	20 ¹⁰	23 ⁸⁵
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	100	54 ^{кк}	130	41 ^{кк}	15 ⁰⁰	16 ⁷⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Огурец соленый порционно	28	4	34	5	1 ⁴⁵	1 ⁹⁰
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	160	106	200	146	9 ⁹⁰	11 ³²
Суфле из отварного мяса	50	211	65	237	31 ⁵⁶	33 ⁷⁴
Картофельное пюре	120	166	140	189	9 ⁰⁵	10 ⁷⁴
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	38	2 ⁷⁸	3 ²⁴
Хлеб пшеничный	26	63	36	88	1 ³⁸	2 ³⁴
Хлеб ржаной	31	68	40	87	1 ⁶²	1 ⁸⁹
Стоимость обеда:		644 ^{кк}		490 ^{кк}	58 ¹⁴	65 ²⁰
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина:						
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150	281	170	323	15 ⁹⁰	17 ²⁴
Кисломолочный напиток	130	81	145	93	6 ²⁰	7 ⁸⁰
Батон	20	53	31	49	2 ¹⁰	2 ⁴⁵
Стоимость уплотненного полдника:		415 ^{кк}		495 ^{кк}	24 ¹⁰	27 ⁴⁶
Калорийность дня:		1445 ^{ккал}		1498 ^{ккал}		
Стоимость дня:					114 ⁵⁴	133 ²¹

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук

МЕНЮ на «06» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ассорти молочная	150	180	180	220	9 ⁸²	10 ⁵⁴
Кофейный напиток с молоком	150	101	200	125	5 ⁶⁶	6 ³⁷
Бутерброд с маслом	30	97	35	120	4 ²¹	5 ⁹⁴
Стоимость завтрака:		378 ^{кк}		465 ^{кк}	19 ⁶⁹	22 ⁸⁵
Второй завтрак:						
Сок	200	84 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Горошек зеленый порционно	30	14	40	19	5 ⁸²	6 ¹²
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	155	127	195	149	12 ⁷⁶	13 ⁴⁷
Жаркое по - домашнему	150	286	200	327	33 ²⁵	35 ²⁹
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	38	2 ⁷⁷	2 ⁹²
Хлеб пшеничный	26	62	36	88	1 ⁶⁹	2 ³⁸
Хлеб ржаной	31	67	40	87	1 ⁷⁷	2 ¹⁵
Стоимость обеда:		585 ^{кк}		708 ^{кк}	57 ⁴⁴	62 ³³
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Рыба, запеченная в омете	90	164	100	118	24 ¹⁵	26 ⁰⁰
Салат из картофеля с солеными огурцами	50	47	60	68	3 ⁴⁵	3 ⁷⁸
Хлеб пшеничный	26	64	37	89	1 ⁷³	2 ⁴³
Чай с лимоном	150	31	200	40	1 ⁸⁹	2 ¹⁵
Стоимость уплотненного полдника:		306 ^{кк}		425 ^{кк}	31 ²⁴	34 ³⁶
Калорийность дня:		1356 ^{ккал}		1685 ^{ккал}		
Стоимость дня:					127 ⁸⁵	138 ⁵⁴

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук

МЕНЮ на « 03 » марта 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная	150	164	180	222	943	1094
Какао с молоком	150	100	200	130	535	615
Бутерброд с повидлом	40	96	45	102	381	433
Стоимость завтрака:		360 кк		454 кк	1859	1742
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	80	46 кк	110	61 кк	1530	1721
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из репчатого лука	30	36	40	41	152	183
Суп гороховый на курином бульоне	160	109	200	131	1000	1174
Плов из птицы	155	201	185	278	2642	2836
Компот из яблок	150	40	200	54	450	564
Хлеб пшеничный	24	65	34	90	176	246
Хлеб ржаной	32	70	40	87	170	222
Стоимость обеда:		541 кк		681 кк	4608	5228
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Картофель в молоке	150	188	140	200	1644	1822
Чай с сахаром	150	29	200	37	088	110
Хлеб пшеничный	27	66	38	92	180	251
Печенье	20	95	20	95	400	400
Стоимость уплотненного полдника:		378 кк		424 кк	2312	2563
Калорийность дня:		1325 ккал	1620 ккал			
Стоимость дня:					10359	11657

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



О.А. Гончарук

МЕНЮ на «06» марта 2023 год

Наименование	Выход порции				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная на сгущенном молоке	150	160	200	233	4 ⁰⁵	8 ⁹¹
Чай с сахаром	150	29	200	37	0 ⁹⁰	1 ⁸⁸
Бутерброд с маслом	30	101	35	127	4 ⁹⁸	5 ²⁹
Стоимость завтрака:		290 ^{кк}		397 ^{кк}	12 ⁴³	15 ⁹⁸
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	31	50	50	5 ²⁶	6 ¹⁴
Щи с рыбными консервами	150	42	200	96	15 ⁷⁰	17 ⁰²
Голубцы ленивые "Вкусные" в томатном соусе	50/15	152	50/30	165	16 ⁹⁰	16 ⁹⁰
Макаронные изделия отварные с маслом	80	114	110	166	37 ²	42 ⁷
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	41	2 ⁵⁸	3 ¹²
Хлеб пшеничный	25	60	40	97	1 ⁶²	2 ⁵³
Хлеб ржаной	33	72	40	87	1 ⁸⁴	2 ²⁴
Стоимость обеда:		534 ^{кк}		602 ^{кк}	47 ⁰²	52 ⁸⁵
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина:						
Фруктовый салат	120	66	140	79	15 ⁸⁰	17 ²⁴
Ватрушка с творогом	120	308	145	369	15 ⁹⁴	17 ⁸⁵
Какао с молоком	145	102	190	128	5 ⁸²	7 ⁰³
Стоимость уплотненного полдника:		476 ^{кк}		576 ^{кк}	37 ⁵⁶	42 ¹²
Калорийность дня:		1387 ^{ккал}		1762 ^{ккал}		
Стоимость дня:					116 ⁰¹	128 ⁰⁵

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани
 И.В. Рушак
 2023 год

МЕНЮ на «04» марта 2023 года

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая на молоке	150	185	200	237	8 ⁷¹	9 ⁷⁶
Кофейный напиток с молоком	150	103	200	133	5 ⁹⁴	7 ⁸⁵
Бутерброд с сыром	35	98	40	119	7 ¹⁹	8 ⁸⁸
Стоимость завтрака:		386 ^{кк}		489 ^{кк}	21 ⁸⁴	25 ⁹⁹
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	110	62 ^{кк}	125	74 ^{кк}	14 ²⁰	15 ²⁷
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свежих огурцов	25	22	45	33	1 ⁸⁰	2 ⁰⁵
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	106	200	133	9 ¹⁷	10 ²⁵
Макаронник с мясом	150	313	200	418	33 ⁵³	40 ⁸⁹
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	41	2 ⁵⁸	3 ⁶⁹
Хлеб пшеничный	25	60	34	83	1 ⁶²	2 ²⁶
Хлеб ржаной	33	72	40	87	1 ⁸⁴	2 ³⁰
Стоимость обеда:		606 ^{кк}		795 ^{кк}	50 ⁵⁴	61 ⁴⁴
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Биточки рыбные запеченные	45	106	60	132	21 ⁷⁰	23 ⁴⁶
Пюре картофельное	220	167	140	194	10 ⁴³	11 ⁶⁹
Хлеб пшеничный	25	61	35	85	1 ⁶⁵	2 ³²
Чай с сахаром	150	33	200	37	0 ⁹⁹	1 ²⁰
Стоимость уплотненного полдника:		367 ^{кк}		448 ^{кк}	34 ⁷⁷	38 ⁶⁷
Калорийность дня:		1421 ^{ккал}		1806 ^{ккал}		
Стоимость дня:					121 ³⁵	141 ³⁷

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук

МЕНЮ на «09» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп молочный рисовый	150	181	210	235	10 ¹³	11 ³²
Какао с молоком	160	113	210	141	6 ⁶⁰	4 ⁴⁴
Бутерброд с маслом	30	106	40	143	4 ⁹⁶	5 ²⁷
Стоимость завтрака:		400 ^{кк}		519 ^{кк}	21 ⁶⁹	24 ⁰³
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	150	95 ^{кк}	150	95 ^{кк}	9 ⁰⁰	9 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Огурец соленый порционно	30	5	50	7	2 ⁴⁰	3 ³³
Щи на овощном бульоне со сметаной	150	108	200	136	9 ³⁵	11 ¹⁰
Котлеты рубленые из мяса кур	60	144	85	233	18 ⁴⁶	20 ⁶³
Рагу овощное	100	95	130	122	13 ⁷¹	15 ⁰²
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	42	2 ⁴⁵	3 ¹⁰
Хлеб пшеничный	24	65	43	105	1 ⁷⁶	2 ⁷²
Хлеб ржаной	35	77	43	95	1 ⁹⁷	2 ⁴⁶
Стоимость обеда:		557 ^{кк}		740 ^{кк}	50 ²⁰	58 ⁴¹
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Фруктовый салат	135	45	160	90	15 ⁰⁰	17 ²⁰
Запеканка рисовая со стуженным молоком	155	286	190	340	16 ⁰⁶	17 ⁸⁴
Батон	17	44	21	54	1 ⁰⁹	1 ⁹⁸
Чай с сахаром	150	33	200	38	1 ⁰⁰	1 ¹⁵
Стоимость уплотненного полдника:		438 ^{кк}		502 ^{кк}	34 ⁵³	38 ¹⁴
Калорийность дня:		1490 ^{ккал}		1876 ^{ккал}		
Стоимость дня:					115 ⁴⁴	129 ⁶¹

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани _____ Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани _____ О.А. Гончарук

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани
 «09» марта 2023 год
 И.В. Рушак

МЕНЮ на «10» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая молочная молочная	150	191	200	244	4 ²⁴	9 ⁰⁰
Кофейный напиток с молоком	150	106	200	141	6 ³⁰	4 ¹⁵
Бутерброд с сыром	40	119	45	135	9 ⁰⁹	10 ⁴⁰
Стоимость завтрака:		416 ^{кк}		520 ^{кк}	20 ⁶⁴	26 ⁶⁰
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Икра свекольная	55	54	65	72	3 ⁵⁴	4 ⁴⁷
Суп картофельный на мясном бульоне	150	116	200	143	11 ⁴⁶	13 ⁷⁸
Пирожки печеные с мясом	120	361	155	408	31 ⁷⁸	35 ⁶³
Напиток из плодов шиповника	150	66	200	102	5 ⁴²	6 ¹⁵
Хлеб ржаной	34	74	42	93	2 ⁰⁴	2 ³⁶
Стоимость обеда:		681 ^{кк}		818 ^{кк}	57 ¹⁵	62 ⁶³
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Суп вермишелевый молочный	150	162	200	207	14 ⁴⁶	16 ⁷³
Батон	25	65	31	81	2 ³⁹	2 ⁹⁷
Чай с сахаром	150	33	200	38	1 ⁰⁰	1 ¹⁸
Печенье	20	95	20	95	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		355 ^{кк}		421 ^{кк}	21 ⁸⁵	24 ⁸⁶
Калорийность дня:	1539 ^{ккал}		1846 ^{ккал}			
Стоимость дня:					117 ⁶⁴	133 ¹⁹

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани _____ Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани _____ О.А. Гончарук

МЕНЮ на «13» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп вермишелевый с овощами	150	90	200	133	6 ¹⁴	4 ⁵⁶
Чай с сахаром	150	33	200	37	1 ⁰⁰	1 ¹³
Бутерброд с маслом	30	114	35	127	6 ²¹	4 ⁹²
Стоимость завтрака:		237 ккал		297 ккал	13 ³⁵	16 ⁶¹
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ккал	200	87 ккал	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из зеленого горошка консервированного	30	31	50	49	6 ¹⁵	4 ⁵⁸
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	156	200	193	13 ²⁴	15 ⁶⁷
Запеканка рисовая с мясом	150	274	200	333	35 ⁴⁴	38 ⁰⁰
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	41	2 ³¹	3 ¹¹
Хлеб пшеничный	30	43	40	96	1 ⁹⁵	2 ⁶²
Хлеб ржаной	33	43	42	93	1 ⁹⁰	2 ³⁸
Стоимость обеда:		640 ккал		805 ккал	61 ³⁹	69 ³⁶
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Фруктовый салат	120	68	140	81	15 ¹²	17 ⁴⁴
Булочка молочная	60	254	105	329	12 ⁰⁴	13 ⁹³
Какао с молоком	155	110	205	136	6 ³²	4 ⁴⁶
Стоимость уплотненного полдника:		432 ккал		546 ккал	33 ⁵³	38 ⁸³
Калорийность дня:		1396 ккал		1735 ккал		
Стоимость дня:					127 ²⁷	143 ⁸⁰

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук

МЕНЮ на «14» *марта* 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая молочная	150	206	200	260	941	1094
Кофейный напиток с молоком	150	109	200	140	676	426
Бутерброд с повидлом	35	93	45	114	388	476
Стоимость завтрака:		408 <i>кк</i>		514 <i>кк</i>	2005	2236
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	130	43 <i>кк</i>	200	105 <i>кк</i>	1750	1900
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свеклы	40	37	50	50	175	201
Щи на овощном бульоне со сметаной	150	103	200	129	931	1038
Котлеты "Сочные" в томатном соусе	50/25	150	50/30	169	1730	1730
Пюре картофельное	120	169	140	194	1000	1154
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	41	245	344
Хлеб пшеничный	25	61	41	98	166	267
Хлеб ржаной	33	43	42	91	187	273
Стоимость обеда:		626 <i>кк</i>		772 <i>кк</i>	4437	4968
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Рыба, запеченная в омлете	115	184	145	266	1643	2889
Салат из картофеля с соевыми огурцами	50	53	40	64	329	408
Чай с лимоном	150	34	200	43	195	259
Хлеб пшеничный	29	70	40	97	190	265
Стоимость уплотненного полдника:		341 <i>кк</i>		440 <i>кк</i>	3337	3821
Калорийность дня:		1448 <i>ккал</i>		1861 <i>ккал</i>		
Стоимость дня:					11546	12945

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



О.А. Гончарук

МЕНЮ на « 15 » *марта* 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная молочный	150	189	200	241	7 ¹³	8 ⁹¹
Какао с молоком	150	108	200	136	6 ⁴⁵	7 ²⁵
Бутерброд с сыром	35	101	40	124	7 ⁷⁸	9 ³¹
Стоимость завтрака:		398 ^{кк}		501 ^{кк}	21 ³⁶	25 ⁴⁷
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	140	90 ^{кк}	155	98 ^{кк}	8 ⁵⁷	9 ²⁷
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	24	40	37	2 ²⁸	3 ⁰⁴
Суп гороховый на мясном бульоне	150	129	200	152	11 ³⁴	12 ⁷⁵
Гуляш из отварного мяса	55	160	75	210	31 ⁹¹	35 ²⁰
Каша гречневая рассыпчатая	100	112	120	134	5 ⁷⁴	6 ⁹⁴
Компот из яблок	150	48	200	63	5 ⁴⁷	6 ¹⁶
Хлеб пшеничный	23	55	36	87	1 ⁴⁸	2 ²⁵
Хлеб ржаной	33	73	42	91	1 ⁸⁷	2 ³³
Стоимость обеда:		604 ^{кк}		744 ^{кк}	56 ²⁹	68 ⁷⁷
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина:						
Картофель в молоке	155	198	195	224	15 ⁰⁰	17 ³⁴
Хлеб пшеничный	29 ^{кк}	70	34	83	1 ⁹⁰	2 ²⁷
Чай с сахаром	150	28	200	37	0 ⁷⁸	0 ⁹⁸
Вафли	20	95	20	95	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		391 ^{кк}		439 ^{кк}	21 ⁶⁸	24 ⁵⁹
Калорийность дня:		1483 ^{ккал}	1812 ^{ккал}			
Стоимость дня:					107 ⁹⁰	128 ¹⁰

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

[Подпись] Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

[Подпись] О.А. Гончарук

МЕНЮ на « 16 » марта 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная	150	189	200	241	9 ³⁷	10 ⁵⁶
Кофейный напиток с молоком	150	106	200	136	6 ¹⁴	4 ⁸²
Бутерброд с повидлом	30	91	40	102	3 ⁷⁵	4 ²⁵
Стоимость завтрака:		386 ^{кк}		479 ^{кк}	19 ²⁶	22 ⁶³
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Огурец свежий порционно	33	5	42	6	9 ⁶⁶	12 ¹³
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	112	200	149	8 ³⁰	10 ³²
Пирожки печеные с печенью	115	324	140	382	24 ⁵²	26 ⁸²
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	41	2 ⁴⁵	3 ¹¹
Хлеб ржаной	33	43	40	88	1 ⁸⁰	2 ²⁴
Стоимость обеда:		543 ^{кк}		666 ^{кк}	46 ⁷⁸	54 ⁶⁷
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Омлет натуральный запеченный	100	217	130	298	6 ⁴⁴	4 ⁸¹
Винегрет овощной	40	64	85	48	4 ⁹¹	9 ⁰⁶
Батон	22	58	28	43	2 ¹¹	2 ⁶⁶
Чай с сахаром	150	28	200	37	0 ⁷⁷	1 ²³
Стоимость уплотненного полдника:		367 ^{кк}		486 ^{кк}	17 ²³	20 ⁶⁶
Калорийность дня:		1383 ^{ккал}		1718 ^{ккал}		
Стоимость дня:					102 ²⁷	116 ⁹⁶

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани



Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани



О.А. Гончарук

МЕНЮ на «14» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Яели	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Яели	Сад
Завтрак:						
Каша манная молочная	150	191	200	244	4 ⁴²	8 ³²
Какао с молоком	155	111	210	140	5 ⁷⁴	4 ⁵⁷
Бутерброд с маслом	25	96	35	134	5 ¹⁵	6 ²²
Стоимость завтрака:		398 ^{кк}		518 ^{кк}	18 ⁷¹	22 ¹¹
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	145	80 ^{кк}	170	95 ^{кк}	15 ²⁵	17 ⁴²
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	40	35	50	48	12 ⁰⁶	13 ⁶⁴
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	117	200	152	11 ²⁸	13 ¹⁴
Картофель тушеный с курицей	140	207	190	268	21 ⁸⁵	23 ²⁸
Напиток из плодов шиповника	150	61	200	95	5 ⁷²	6 ⁷⁴
Хлеб пшеничный	30	43	40	98	1 ⁶⁰	2 ⁶⁷
Хлеб ржаной	33	43	43	94	1 ⁸⁷	2 ⁴²
Стоимость обеда:		566 ^{кк}		755 ^{кк}	57 ⁴⁹	61 ⁸⁹
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Запеканка из творога	135	261	160	295	22 ⁷⁴	25 ¹⁶
Кисломолочный напиток	157	85	157	85	9 ⁷⁹	9 ⁷⁴
Печенье	22	104	22	104	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		450 ^{кк}		484 ^{кк}	36 ⁴⁸	38 ⁹⁰
Калорийность дня:	1494 ^{ккал}		1852 ^{ккал}			
Стоимость дня:					124 ⁴⁸	140 ³²

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

О.А. Гончарук

МЕНЮ на «17» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная на сгущенном молоке	150	162	200	235	7 ¹⁶	8 ⁴³
Чай с сахаром	150	29	200	37	0 ⁸⁸	1 ⁰²
Бутерброд с маслом	30	104	35	131	5 ²⁵	6 ⁷⁹
Стоимость завтрака:		298 ^{кк}		403 ^{кк}	13 ²⁹	16 ²⁴
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	32	50	49	5 ³⁹	8 ⁶¹
Щи с рыбными консервами	150	84	200	110	16 ⁴⁴	17 ⁵⁹
Голубцы ленивые "Вкусные" в томатном соусе	50/25	151	50/30	162	16 ⁹⁰	16 ⁹⁰
Макаронные изделия отварные с маслом	80	116	110	166	3 ⁸⁶	4 ⁴⁹
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	42	2 ⁷²	3 ⁸⁸
Хлеб пшеничный	27	66	43	105	1 ⁷⁹	2 ⁸⁵
Хлеб ржаной	36	78	43	95	2 ⁰⁰	2 ⁵⁰
Стоимость обеда:		580 ^{кк}		729 ^{кк}	49 ¹⁰	56 ¹²
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Фруктовый салат	120	66	140	49	15 ⁰⁵	15 ⁹⁰
Ватрушка с творогом	120	317	150	379	16 ³⁰	18 ⁷⁴
Какао с молоком	150	105	200	132	5 ⁹⁸	7 ⁵⁴
Стоимость уплотненного полдника:		488 ^{кк}		590 ^{кк}	37 ³³	41 ⁰⁴
Калорийность дня:		1433 ^{ккал}		1809 ^{ккал}		
Стоимость дня:					118 ²²	133 ⁰⁰

Руководитель СП «Детский сад №17» ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани И.В. Рушак Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17» ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани О.А. Гончарук О.А. Гончарук

МЕНЮ на «20» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая на молоке	150	192	200	244	9 ¹⁵	11 ⁴⁵
Кофейный напиток с молоком	150	108	200	138	6 ³⁰	7 ⁷⁹
Бутерброд с сыром	40	104	45	124	7 ⁶⁹	9 ⁵⁶
Стоимость завтрака:		404 ^{ккал}		509 ^{ккал}	23 ¹⁴	28 ⁸⁰
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	120	68 ^{ккал}	140	81 ^{ккал}	14 ²⁰	17 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свежих огурцов	30	23	50	34	9 ¹⁹	13 ⁸⁷
Борщ на овощном бульоне со сметаной	150	109	200	136	9 ⁴⁷	10 ⁹⁴
Макаронник с печеню	160	249	215	366	25 ³²	28 ¹⁴
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	41	2 ³⁰	3 ²⁸
Хлеб пшеничный	27	65	35	85	1 ⁷⁶	2 ⁴³
Хлеб ржаной	36	78	45	98	1 ⁰⁹	2 ⁴⁷
Стоимость обеда:		584 ^{ккал}		760 ^{ккал}	50 ⁰³	61 ¹⁶
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина:						
Биточки рыбные запеченные	50	121	70	152	24 ⁸²	27 ²⁵
Пюре картофельное	120	169	140	195	11 ⁵⁸	13 ⁴⁸
Хлеб пшеничный	24	57	33	79	1 ³⁵	2 ¹⁶
Чай с сахаром	150	33	200	37	1 ⁰⁰	1 ²²
Стоимость уплотненного полдника:		380 ^{ккал}		463 ^{ккал}	38 ⁹⁵	44 ¹¹
Калорийность дня:	1439 ккал		1813 ккал			
Стоимость дня:					126 ⁸⁰	151 ⁰⁷

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук

Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани
А.Н. Свечкова
2023 год

МЕНЮ на «22» марта 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Если	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Каша ассорти молочная	150	182	200	236	910	1083
Чай с молоком	150	76	200	108	413	590
Бутерброд с повидлом	30	93	40	105	384	436
Стоимость завтрака:		351 кк		449 кк	1707	2109
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	1900	1900
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из репчатого лука	30	34	50	45	136	178
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	152	200	169	1224	1407
Суфле из отварного мяса	50	206	70	224	3644	3920
Каша гречневая с овощами	100	114	100	138	730	853
Компот из яблок	150	48	200	62	533	636
Хлеб пшеничный	29	70	40	94	190	253
Хлеб ржаной	33	72	40	84	183	231
Стоимость обеда:		696 кк		802 кк	6642	7488
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с зеленым горошком	35	36	60	51	325	410
Пирожки печеные с картофелем	100	286	150	334	1110	1300
Чай с лимоном	150	30	200	43	164	229
Стоимость уплотненного полдника:		352 кк		428 кк	1602	1939
Калорийность дня:		1486 ккал		1786 ккал		
Стоимость дня:					11851	13436

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук

Утверждено
И.о. директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани
А.Н. Свечкова
«23» марта 2023 год

МЕНЮ на «23» марта 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп молочный рисовый	150	180	215	234	10 ⁰⁶	12 ⁸⁵
Какао с молоком	160	114	210	142	6 ⁶⁴	8 ¹³
Бутерброд с маслом	25	97	35	134	4 ³⁹	6 ⁰⁵
Стоимость завтрака:		391 ^{кк}		510 ^{кк}	21 ⁰³	27 ⁰³
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	140	88 ^{кк}	160	100 ^{кк}	8 ⁶⁸	10 ¹³
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Огурец соленый порционно	28	4	43	6	1 ⁹⁵	2 ⁹³
Суп картофельный на овощном бульоне	150	87	200	104	8 ⁵²	10 ⁰⁶
Котлеты рубленые из мяса кур	50	150	70	198	16 ¹⁷	19 ¹⁶
Рагу овощное	100	94	130	121	10 ²²	12 ⁷⁴
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	42	2 ³¹	3 ⁸⁷
Хлеб пшеничный	24	57	40	97	1 ⁵⁵	2 ⁴⁷
Хлеб ржаной	36	78	45	98	1 ⁹⁹	2 ⁴⁷
Стоимость обеда:		503 ^{кк}		666 ^{кк}	43 ²¹	50 ⁵⁷
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Фруктовый салат	160	87	180	103	19 ²⁰	21 ⁹⁹
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	155	289	190	344	17 ⁵³	18 ⁵⁶
Батон	25	64	30	80	2 ³⁵	2 ⁹¹
Чай с сахаром	150	33	200	37	1 ⁰⁰	1 ²²
Стоимость уплотненного полдника:		473		564 ^{кк}	40 ¹⁰	44 ⁶⁸
Калорийность дня:		1455 ^{ккал}	1840 ^{ккал}			
Стоимость дня:					113 ⁰⁸	132 ²¹

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани О.А. Гончарук

И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани
 А.Н.Свечкова
 «23» марта 2023 год

МЕНЮ на «24» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая молочная молочная	150	199	200	252	9 ⁹⁵	10 ⁵⁰
Кофейный напиток с молоком	150	109	200	145	5 ⁵⁹	8 ³³
Бутерброд с сыром	40	115	45	130	8 ⁷⁸	10 ⁴³
Стоимость завтрака:		423 ^{кк}		527 ^{кк}	25 ³⁶	29 ²⁶
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Икра свекольная	45	49	60	66	2 ⁴⁴	3 ²⁴
Щи на мясном бульоне со сметаной	150	142	200	173	14 ⁰²	16 ³⁴
Пирожки печеные с мясом	125	365	155	413	31 ⁸²	38 ³⁹
Напиток из плодов шиповника	150	65	200	99	4 ⁶⁶	7 ⁴⁵
Хлеб ржаной	33	72	42	92	1 ⁸⁵	2 ³²
Стоимость обеда:		693 ^{кк}		843 ^{кк}	54 ⁸²	67 ³⁷
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Суп вермишелевый молочный	150	165	200	211	11 ⁴⁶	13 ²⁴
Батон	24	62	30	78	2 ²⁸	2 ⁸⁵
Чай с сахаром	150	33	200	37	1 ⁰²	1 ²⁴
Печенье	20	95	20	95	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		355 ^{кк}		421 ^{кк}	18 ⁷⁸	21 ³³
Калорийность дня:		1558 ^{ккал}		1878 ^{ккал}		
Стоимость дня:					114 ⁹⁰	137 ³⁶

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук

МЕНЮ на «24» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп вермишелевый с овощами	150	90	200	138	4 ⁰⁷	5 ⁹⁶
Чай с сахаром	150	33	200	39	1 ¹²	1 ¹⁶
Бутерброд с маслом	30	122	35	141	5 ⁸⁹	6 ³¹
Стоимость завтрака:		245 ^{кк}		318 ^{кк}	11 ⁰⁸	13 ⁴³
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из зеленого горошка консервированного	30	31	50	52	5 ¹⁹	6 ²⁴
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	139	200	199	14 ⁸³	16 ¹⁶
Запеканка рисовая с мясом	155	288	210	353	34 ³³	37 ⁰⁸
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	41	2 ⁸⁰	3 ²³
Хлеб пшеничный	30	43	40	97	1 ⁸⁵	2 ³⁵
Хлеб ржаной	35	76	45	93	1 ⁷²	2 ²⁹
Стоимость обеда:		660 ^{кк}		835 ^{кк}	60 ²²	67 ³⁵
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Фруктовый салат	120	68	140	83	17 ²⁰	19 ⁹⁵
Булочка молочная	60	253	100	329	10 ⁷⁷	12 ²⁶
Какао с молоком	150	109	200	136	6 ⁴¹	7 ⁷³
Стоимость уплотненного полдника:		430 ^{кк}		548 ^{кк}	35 ⁵⁸	39 ⁹⁴
Калорийность дня:		1442 ^{ккал}		1788 ^{ккал}		
Стоимость дня:					126 ³⁸	139 ⁷²

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани Н.С. Мингачева

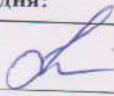
Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани О.А. Гончарук

И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 А.Н. Свечкова
 «27» марта 2023 год

МЕНЮ на «28» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая молочная	150	203	200	256	10 ⁴¹	11 ³⁴
Кофейный напиток с молоком	150	108	200	137	6 ²⁹	7 ⁷⁰
Бутиерброд с повидлом	35	91	45	110	3 ⁷⁶	4 ³⁷
Стоимость завтрака:		402 ккал		503 ккал	20 ⁴⁶	23 ⁸¹
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	85	74 ккал	115	68 ккал	12 ⁴⁰	12 ⁹⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свеклы	36	35	44	48	1 ⁵²	1 ⁸⁴
Щи на овощном бульоне со сметаной	150	105	200	130	8 ²⁴	9 ¹³
Котлеты "Сочные" в томатном соусе	50/25	150	50/30	168	17 ³⁰	17 ³⁰
Пюре картофельное	120	169	140	195	10 ⁵⁶	11 ²²
Компот из сушеных фруктов	150	34	200	43	2 ⁷⁰	3 ⁷⁷
Хлеб пшеничный	25	62	41	99	1 ⁶⁷	2 ⁰⁹
Хлеб ржаной	30	65	38	83	1 ⁷⁰	2 ¹²
Стоимость обеда:		620 ккал		766 ккал	43 ⁶⁹	48 ¹⁷
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Рыба, запеченная в омлете	115	184	145	263	25 ⁰⁶	29 ⁵⁰
Салат из картофеля с соевыми огурцами	50	52	40	63	3 ¹⁸	3 ⁶⁵
Чай с лимоном	150	35	200	44	1 ⁸⁹	2 ⁴⁵
Хлеб пшеничный	26	63	36	87	1 ⁷⁰	2 ³⁷
Стоимость уплотненного полдника:		334 ккал		457 ккал	31 ⁸³	37 ⁹⁷
Калорийность дня:		1400 ккал		1794 ккал		
Стоимость дня:					108 ³⁸	122 ⁹⁵

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани


 Н.С. Мишгачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани


 О.А. Гончарук

МЕНЮ на «29» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная молочный	150	189	200	242	913	1154
Какао с молоком	150	105	200	134	593	454
Бутерброд с сыром	35	104	45	139	864	1069
Стоимость завтрака:		390ккал		515ккал	2340	2985
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	130	82ккал	100	100ккал	808	985
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	29	43	38	241	322
Суп гороховый на мясном бульоне	150	129	200	162	1208	1314
Гуляш из отварного мяса	55	163	80	244	354	4261
Каша гречневая рассыпчатая	100	105	120	135	540	686
Компот из яблок	150	34	200	44	225	300
Хлеб пшеничный	25	60	39	94	163	254
Хлеб ржаной	35	46	41	89	132	229
Стоимость обеда:		596ккал		809ккал	6180	7369
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Картофель в молоке	160	192	200	234	1341	1544
Хлеб пшеничный	32	78	38	92	212	250
Чай с сахаром	150	28	200	37	044	106
Вафли	20	48	20	48	500	500
Стоимость уплотненного полдника:		346ккал		441ккал	2100	2400
Калорийность дня:		1444ккал		1865ккал		
Стоимость дня:					11548	13454

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева


Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук

МЕНЮ на «30» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная	150	189	200	242	927	1112
Кофейный напиток с молоком	150	106	200	136	626	459
Бутерброд с повидлом	35	94	45	109	399	449
Стоимость завтрака:		392 ккал		487 ккал	1952	2310
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	84 ккал	200	84 ккал	1900	1900
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Огурец свежий порционно	30	4	34	5	800	1000
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	111	200	148	819	970
Пирожки печеные с печенью	120	341	155	408	2591	3004
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	42	252	320
Хлеб ржаной	30	65	38	83	200	212
Стоимость обеда:		550 ккал		686 ккал	4662	5506
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Омлет натуральный запеченный	100	218	130	296	430	836
Винегрет овощной	40	63	85	49	645	797
Батон	21	55	24	69	202	252
Чай с сахаром	150	28	200	34	844	1000
Стоимость уплотненного полдника:		364 ккал		481 ккал	1654	2001
Калорийность дня:		1393 ккал		1441 ккал		
Стоимость дня:					10108	11477

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани  Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани  О.А. Гончарук

МЕНЮ на «31» марта 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная молочная	150	174	200	249	8 ²⁵	11 ⁴¹
Какао с молоком	140	100	215	116	5 ²²	7 ³⁷
Бутерброд с маслом	30	47	35	138	4 ³⁶	6 ¹⁸
Стоимость завтрака:		371 ^{ккал}		533 ^{ккал}	17 ⁸³	25 ²³
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	85	49 ^{ккал}	100	61 ^{ккал}	12 ⁰⁹	13 ⁴²
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	39	34	49	47	10 ⁸⁵	13 ⁴⁰
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	124	200	160	11 ⁰⁰	12 ⁵⁵
Картофель тушенный с курицей	150	225	200	293	20 ⁷⁸	23 ⁴¹
Напиток из плодов шиповника	150	64	200	99	4 ⁴⁸	6 ¹⁸
Хлеб пшеничный	30	43	38	92	1 ³⁸	2 ⁵⁰
Хлеб ржаной	35	76	41	89	1 ⁸²	2 ²⁸
Стоимость обеда:		596 ^{ккал}		780 ^{ккал}	50 ⁴¹	60 ⁶²
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Запеканка из творога	160	306	195	350	26 ⁶⁰	28 ³⁵
Кисломолочный напиток	755	83	155	83	9 ²⁴	9 ²⁴
Печенье	20	95	20	95	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		484 ^{ккал}		528 ^{ккал}	39 ⁸⁴	41 ⁵⁹
Калорийность дня:		1500 ^{ккал}		1908 ^{ккал}		
Стоимость дня:					120 ⁴⁷	144 ⁷⁶

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук