



СОГЛАСОВАНО
Заведующий МДОУ №161
Набатчикова О.Б.



Утверждаю: ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"
Н.С. Зубавленко

Меню на 16.09.2024 г

1 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшенная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Итого за Завтрак 1	400	12,11	11,69	63,73	408,79
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	650	23,82	25,85	85,04	665,16
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	7,58	11,33	38,24	321,90
Ужин					
Запеканка из творога со сметаной	200	29,10	20,80	24,30	297,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
Итого за Ужин	450	33,02	22,31	60,05	469,46
Итого за день	1 930	77,58	71,33	266,86	1 955,31



СОГЛАСОВАНО:
Заведующий АДОУ №161
Набатчикова О.Б.



Утверждаю: ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"
Н. С. Зубавленко

Меню на 17.09.2024 г.

2 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Итого за Завтрак 1	400	14,52	10,35	65,00	411,27
Завтрак 2					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Обед					
Салат из свежих огурцов и помидоров	50	4,50	2,55	1,80	32,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70
Плов из птицы	200	16,20	11,33	31,93	374,88
Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,01
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	700	25,84	28,87	75,04	628,99
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	1,77	4,90	58,95	323,59
Ужин					
Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
Итого за Ужин	480	8,82	10,68	37,44	459,30
Итого за день	880	10,49	24,88	76,89	653,09



СОГЛАСОВАНО:
Заведующий ДДОУ №161
Набатчикова О.Б.



«КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»
Утверждаю: ген. директор
ООО «Комбинат питания № 1»
Н. С. Зубавленко

Меню на 18.09.2024г.

3 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97
Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95
Итого за Завтрак 1	405	12,38	12,62	60,40	404,86
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,54	2,26	15,07	102,72
Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	725	29,57	22,88	99,86	688,22
Полдник					
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Оладьи с маслом 50/5 гр.	55	4,50	7,22	22,83	174,29
Итого за Полдник	255	8,32	11,24	39,63	293,02
Ужин					
Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	45	3,38	1,30	23,13	117,90
Итого за Ужин	450	13,21	11,94	72,64	432,54
Итого за день	2 015	64,53	58,83	292,33	1 908,64



Заведующий ДПО АУ №161
Набатчикова О.Б.



Утверждаю: ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"
Н.С. Зубавленко

Меню на 19.09.2024г

4 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Молочная каша "Дружба"	180	5,66	3,59	30,41	176,62
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	400	12,87	9,81	56,78	367,02
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Винегрет	50	0,69	3,09	4,23	47,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Жаркое по-домашнему	200	19,60	20,68	22,55	354,72
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,17	0,17	12,52	52,21
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	680	25,62	28,00	69,58	632,37
Полдник					
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	3,97	8,09	40,58	251,03
Ужин					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Рис отварной с овощами	130	3,22	4,78	32,17	184,51
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	19,68	104,68
Итого за Ужин	450	15,74	10,88	69,44	442,06
Итого за день	1 960	59,25	56,93	256,18	1 782,48



Заведующий МДЮУ №161
Набатчикова О.Б.



Утверждаю: ген. директор
ООО Комбинат питания №1
Н.С. Зубавленко

Меню на 20.09.2024 г

5 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	415	10,33	13,55	45,32	344,66
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Соус сметанный	30	0,45	1,58	1,94	23,75
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	710	34,66	17,25	99,22	690,68
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	7,58	11,33	38,24	321,90
Ужин					
Зеленый горошек	50	1,53	0,10	3,25	20,12
Омлет натуральный	150	14,92	23,24	2,74	279,68
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	20,40	24,84	41,74	472,11
Итого за день	2 005	74,02	67,12	244,32	1 919,35



СОГЛАСОВАНО:
Заведующий А.Д.О. У №161
Набатчикова О.Б.

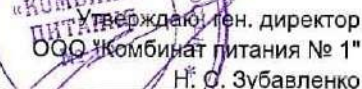


«КОМБИНАТ»
Утверждаю: ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"
Н.С. Зубавленко
Санкт-Петербург

Меню на 23.09.2024 г

6 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшенная молочная	190	8,44	4,61	42,59	245,65
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	405	13,08	12,07	68,66	435,74
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	5,50	5,00	3,15	60,00
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Гуляш из отварного мяса	80	11,17	11,82	3,44	164,83
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	690	27,71	23,86	97,94	697,77
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	7,58	11,33	38,24	321,90
Ужин					
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	16,80	15,59	25,10	301,10
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	20,75	17,09	60,85	473,41
Итого за день	1 975	70,17	64,50	285,49	2 018,82



Меню на 24. 09. 2024 г.

7 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	190	6,94	3,33	38,51	222,86
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
Итого за Завтрак 1	400	12,28	11,58	66,53	430,66
Завтрак 2					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Обед					
Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18
Плов из птицы	200	23,90	10,30	38,19	340,80
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	670	29,96	18,06	88,62	636,71
Полдник					
Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Итого за Полдник	250	11,92	9,40	34,57	270,57
Ужин					
Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,10	1,22	21,41	109,17
Итого за Ужин	400	14,04	9,52	61,14	461,88
Итого за день	1 920	68,98	49,34	270,07	1 886,84



СОГЛАСОВАНО:
Заведующий ДПО ЛУ №161
Забатчикова О.Б.

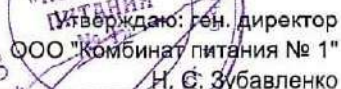


Утверждаю: ген. директор
ООО «Комбинат питания № 1»
Н. С. Зубавленко

Меню на 25.09.2024 г.

8 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	400	15,17	11,62	61,55	411,67
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	3,26	10,70	78,70
Котлеты рубленные	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67
ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	680	21,17	26,38	96,91	709,88
Полдник					
Молоко кипяченое	200	5,82	6,42	9,43	118,83
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	7,57	11,32	39,63	327,33
Ужин					
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	455	16,74	18,50	57,23	462,51
Итого за день	1 965	61,70	67,97	275,12	2 001,39



Меню на 26.09.2024 г.

9 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	190	7,76	3,30	41,68	227,49
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
Итого за Завтрак 1	400	13,10	11,55	69,70	435,29
Завтрак 2					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Обед					
Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64
Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	725	18,98	17,54	89,90	593,39
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	9,60	14,47	38,57	322,97
Ужин					
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	13,40	9,54	21,30	230,62
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	17,35	11,04	57,05	402,93
Итого за день	2 025	59,81	55,38	274,43	1 841,60



СОГЛАСОВАНО
Заведующий МДОУ №161
Набатчикова О.Б.



ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"
Н.С.Зубавленко

Меню на 27. 09. 2024 г

10 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша "Дружба"	190	5,98	3,79	32,10	186,44
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	400	10,62	11,25	58,17	376,53
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Суфле из отварного мяса с рисом	80	17,45	17,14	3,80	239,26
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,25	52,21
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	680	29,86	31,50	72,65	694,69
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96
Итого за Полдник	250	9,78	14,63	38,88	326,36
Ужин					
Салат из свеклы с черносливом	50	0,72	2,58	8,34	59,38
Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,46	5,27	29,00	181,25
Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	28,74	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	8,95	9,30	91,78	486,57
Итого за день	1 960	60,26	66,83	281,28	1 974,15