

*Летний Офис 2024*

Составлено в соответствии с приложением N 12

к СанПин 2.4.1.3049-13

**МЕНЮ**  
**Понедельник 1 неделя**

*Директор Швецова*



| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда       | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |             |           |             |           | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------------|------|-------------|-----------|-------------|-----------|--|--|--------------|--------------|
|   |                          |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л | Б<br>1.5-3г | Б<br>3-7л | Ж<br>1.5-3г | Ж<br>3-7л | У<br>1.5-3г                              | У<br>3-7л                                | 1.5-3г       | 3-7л         |
| завтрак                                       | Каша манная молочная     | 36                 | 150            | 200            | 4                    | 5,3  | 3,8         | 5,1       | 21,4        | 28,6      | 133                                      | 178                                      | 0,3          | 0,4          |
| 1.5-3г / 280,8                                | Бутерброд с маслом       | 88                 | 40             | 45             | 3,4                  | 3,9  | 5,6         | 6,1       | 12,5        | 14,1      | 121,8                                    | 134,2                                    | 0,1          | 0,1          |
| 3-7л / 347,2                                  | Чай                      | 71                 | 150            | 200            | 0                    | 0    | 0           | 0         | 6,8         | 9,1       | 26                                       | 35                                       | 0            | 0            |
| 10.00   | вода минеральная         |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 1.5-3г / 54                                   | Фрукты, плоды свежие     |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4  | 0,4         | 0,4       | 6           | 8         | 48                                       | 48                                       | 10           | 10           |
| 3-7л / 71                                     |                          |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |  |  |              |              |
| обед  | Суп овощной со сметаной  | 15                 | 150            | 200            | 1,2                  | 1,5  | 2,9         | 5,2       | 7,3         | 9,8       | 65                                       | 87                                       | 5,1          | 6,8          |
|   | Котлета из мяса говядины | 60                 | 60             | 80             | 8,5                  | 11,4 | 8,3         | 11,1      | 3,9         | 5,2       | 125                                      | 166                                      | 0            | 0            |
|   | Каша гречневая -вязкая   | 35                 | 100            | 150            | 4                    | 4,6  | 3,5         | 4         | 17,4        | 20        | 118,3                                    | 118,3                                    | 0            | 0            |
|   | Компот из сухофруктов    | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5  | 0           | 0         | 14,9        | 18,3      | 54                                       | 72                                       | 37,6         | 50,16        |
| 1.5-3г / 488                                  | Хлеб пшеничный           |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52 | 0,16        | 0,16      | 9,84        | 9,84      | 46                                       | 46                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 615                                    | Хлеб ржаной              |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3  | 0,48        | 0,6       | 13,36       | 16,7      | 107                                      | 107                                      | 0            | 0            |
| полдник                                       | напиток из изюма         | 77                 | 120            | 150            | 0,15                 | 0,2  | 0           | 0         | 11,6        | 15,5      | 3  | 4,03                                     | 33,8         | 45           |
| 1.5-3г / 179,14                               | печенье                  |                    | 20             | 25             | 1,65                 | 2,06 | 2           | 2,5       | 13,64       | 17,05     | 95,14                                    | 118,9                                    | 0            | 0            |
| 3-7л / 244,9                                  |                          |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |  |  |              |              |
| ужин  | морковь отварная         | 3                  | 30             | 50             | 0,5                  | 0,84 | 1,99        | 3,31      | 2,96        | 4,93      | 32                                       | 53                                       | 11,27        | 18,78        |
|   | Запеканка творожная      | 46                 | 150            | 180            | 25,3                 | 30,3 | 14,4        | 17,2      | 19,8        | 23,8      | 313,5                                    | 375,6                                    | 0,35         | 0,42         |
|   | Хлеб пшеничный           |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28 | 0,16        | 0,24      | 9,84        | 14,76     | 46                                       | 69                                       | 0            | 0            |
| 1.5-3г / 397                                  | Булочка                  |                    | 50             | 50             | 7                    | 7    | 17          | 17        | 49          | 49        | 45                                       | 45                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 509                                    | чай с молоком            | 73                 | 150            | 200            | 1,05                 | 1,4  | 1,06        | 1,4       | 8,42        | 11,2      | 45,8                                     | 61                                       | 0,2          | 0,26         |
| Итого за день:                                |                          |                    | 1530           | 1980           | 63,23                | 76,5 | 61,75       | 74,31     | 228,66      | 275,88    | 1424,54                                  | 1718,03                                  | 98,72        | 131,92       |

## МЕНЮ

### Вторник 1 неделя

*Шульц*  
*Директор Шульц-Шульц*



| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                               | № технол.<br>Карты | Выход  | Выход | Пищевые вещества (г) |      |        |       |        |        | Энергетич | Энергетич | Витамин | Витамин |
|---|--|--------------------|--------|-------|----------------------|------|--------|-------|--------|--------|-----------|-----------|---------|---------|
|   |  |                    | блюда  | блюда | Б                    | Б    | Ж      | Ж     | У      | У      | еская     | еская     | С       | С       |
|   |  |                    | 1.5-3г | 3-7л  | 1.5-3г               | 3-7л | 1.5-3г | 3-7л  | 1.5-3г | 3-7л   | 1.5-3г    | 3-7л      | 1.5-3г  | 3-7л    |
| завтрак                                       | Каша ячневая молочная                            | 42                 | 180    | 220   | 5,4                  | 6,6  | 4,77   | 5,83  | 27,6   | 33,8   | 175,5     | 214,5     | 0,37    | 0,46    |
| 1.5-3г / 334,8                                | Бутерброд с маслом,сыром                         | 89                 | 40     | 45    | 3,4                  | 3,9  | 5,6    | 6,1   | 12,5   | 14,1   | 121,8     | 134,2     | 0,1     | 0,1     |
| 3-7л / 418,2                                  | Кофейный напиток с молоком                       | 74                 | 150    | 200   | 2,3                  | 3    | 2,2    | 2,9   | 10     | 13,4   | 67        | 89        | 0,4     | 0,5     |
| 10.00   | Фрукты, плоды свежие                             |                    | 100    | 100   | 0,4                  | 0,4  | 0,4    | 0,4   | 6      | 8      | 48        | 48        | 10      | 10      |
| 1.5-3г / 49                                   | вода минеральная                                 |                    |        |       |                      |      |        |       |        |        |           |           |         |         |
| 3-7л / 65                                     |  |                    |        |       |                      |      |        |       |        |        |           |           |         |         |
| обед  | свежий огурец/ помидор                           |                    | 30     | 50    |                      |      |        |       |        |        |           |           |         |         |
|   | суп полевой со сметаной                          | 16                 | 150    | 200   | 2                    | 2,7  | 3,3    | 4,4   | 13,7   | 18,3   | 88        | 117       | 3,9     | 5,2     |
|   | рулет из мяса говядины с яйцом                   | 64                 | 60     | 80    | 9                    | 12   | 6      | 8     | 2,9    | 3,9    | 114       | 152       | 0       | 0       |
|   | пюре картофельное                                | 23                 | 100    | 150   | 2,68                 | 3,1  | 3,64   | 4,2   | 17,8   | 20,6   | 117       | 135       | 9,3     | 10,74   |
|   | Компот из сухофруктов                            | 69                 | 150    | 200   | 0,4                  | 0,5  | 0      | 0     | 14,9   | 19,9   | 54        | 72        | 37,6    | 50,2    |
| 1.5-3г / 517,6                                | Хлеб пшеничный                                   |                    | 20     | 20    | 1,52                 | 1,52 | 0,16   | 0,16  | 9,84   | 9,84   | 46        | 46        | 0       | 0       |
| 3-7л / 683,8                                  | Хлеб ржаной                                      |                    | 40     | 50    | 2,64                 | 3,3  | 0,48   | 0,6   | 13,36  | 16,7   | 85,6      | 107       | 0       | 0       |
| полдник                                       | напиток из изюма                                 | 77                 | 120    | 150   | 0,15                 | 0,2  | 0      | 0     | 11,6   | 15,5   | 3         | 4,03      | 33,8    | 45      |
| 1.5-3г / 87                                   |  |                    |        |       |                      |      |        |       |        |        |           |           |         |         |
| 3-7л / 117                                    |  |                    |        |       |                      |      |        |       |        |        |           |           |         |         |
| ужин  |  |                    |        |       |                      |      |        |       |        |        |           |           |         |         |
|   | Рыба тушенная с овощами (Котлета<br>рыбная-ясли) | 50                 | 60     | 80    | 3,1                  | 11,5 | 3,8    | 6,3   | 2,9    | 4,9    | 61        | 121,9     | 1,4     | 2,7     |
|   | Рис отварной                                     | 33                 | 130    | 150   | 1,5                  | 1    | 2      | 1,8   | 13,9   | 16     | 80        | 92,3      | 0       | 0       |
|   | Хлеб пшеничный                                   |                    | 20     | 30    | 1,52                 | 2,28 | 0,16   | 0,24  | 9,84   | 14,76  | 46        | 69        | 0       | 0       |
| 1.5-3г / 441,4                                | Булочка  |                    | 50     | 50    | 7                    | 7    | 17     | 17    | 49     | 49     | 150       | 150       | 0       | 0       |
| 3-7л / 511,7                                  | Чай с лимоном                                    | 72                 | 150    | 200   | 0,07                 | 0,1  | 0      | 0     | 6,9    | 9,2    | 27        | 36        | 0,6     | 0,8     |
| Итого за день:                                |  |                    | 1550   | 1975  | 43,08                | 59,1 | 49,95  | 57,93 | 222,74 | 267,94 | 1283,9    | 1587,93   | 97,47   | 125,7   |



## МЕНЮ

### Среда 1 неделя


| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда             | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              |              |               |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С  | Витамин<br>С  |
|---|--------------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|---------------|---------------|
|   |                                |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л         | Б<br>1.5-3г  | Б<br>3-7л    | Ж<br>1.5-3г   | Ж<br>3-7л     | У<br>1.5-3г                              | У<br>3-7л                                | 1.5-3г        | 3-7л          |
| <b>завтрак</b>                                | Каша пшенная молочная          | 41                 | 180            | 220            | 5,88                 | 7,18         | 5,37         | 6,56         | 28,11         | 34,35         | 185,4                                    | 226,66                                   | 0,37          | 0,45          |
| <b>1.5-3г / 363,7</b>                         | Бутерброд с маслом и сыром     | 89                 | 35             | 35             | 3,4                  | 3,9          | 5,6          | 6,1          | 15,1          | 15,1          | 126,7                                    | 134,2                                    | 0,03          | 0,04          |
| <b>3-7л / 448,7</b>                           | Какао на молоке                | 75                 | 150            | 200            | 2,2                  | 3            | 2,6          | 3,5          | 17,1          | 22,9          | 101,2                                    | 135                                      | 0,39          | 0,52          |
| <b>10.00</b>                                  | Фрукты, плоды свежие           |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 6             | 8             | 48                                       | 48                                       | 10            | 10            |
| <b>1.5-3г / 54</b>                            | вода минеральная               |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>3-7л / 71</b>                              |                                |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>обед</b>                                   | Салат картофельный с кукурузой | 9                  | 30             | 50             | 0,9                  | 1,5          | 3,35         | 5,58         | 3,03          | 5,05          | 46                                       | 76                                       | 1,93          | 3,22          |
|   | свекольник со сметаной         | 12                 | 150            | 200            | 1,4                  | 1,8          | 3,2          | 4,3          | 6,4           | 8,6           | 60,8                                     | 81                                       | 14,6          | 19,45         |
|   | Биточки из м/говядины          | 60                 | 60             | 80             | 8,3                  | 11,1         | 3,9          | 5,2          | 124,5         | 166           | 0,06                                     | 0,08                                     | 0             | 0             |
|   | Макаронные изделия             | 32                 | 130            | 150            | 4,6                  | 5,3          | 3,3          | 3,8          | 28,09         | 32,41         | 4,6                                      | 5,3                                      | 0             | 0             |
|   | Компот из сухофруктов          | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5          | 0            | 0            | 14,9          | 19,9          | 54                                       | 72                                       | 37,6          | 50,2          |
| <b>1.5-3г / 489,53</b>                        | Хлеб пшеничный                 |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52         | 0,16         | 0,16         | 9,84          | 9,84          | 46                                       | 46                                       | 0             | 0             |
| <b>3-7л / 647,4</b>                           | Хлеб ржаной                    |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3          | 0,47         | 0,6          | 13,36         | 16,7          | 85,6                                     | 107                                      | 0             | 0             |
| <b>полдник</b>                                | напиток из изюма               | 77                 | 120            | 150            | 0,15                 | 0,2          | 0            | 0            | 11,6          | 15,5          | 3  | 4,03                                     | 33,8          | 45            |
| <b>1.5-3г / 58</b>                            |                                |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>3-7л / 87</b>                              |                                |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>ужин</b>                                   | гарин сборный овощной          | 28.январь          | 50             | 80             | 1,7                  | 2,7          | 2,3          | 3,7          | 7,1           | 11,3          | 56                                       | 90                                       | 10            | 15,9          |
|   | Омлет запеченный               | 49                 | 180            | 220            | 17,5                 | 21,3         | 23,6         | 28,8         | 3,15          | 3,85          | 294,7                                    | 360,1                                    | 0,24          | 0,29          |
|   | Хлеб пшеничный                 |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28         | 0,16         | 0,24         | 9,84          | 14,76         | 46                                       | 69                                       | 0             | 0             |
| <b>1.5-3г / 435,7</b>                         | Булочка                        |                    | 50             | 50             | 7                    | 7            | 17           | 17           | 49            | 49            | 55                                       | 55                                       | 0             | 0             |
| <b>3-7л / 546,4</b>                           | Чай                            | 71                 | 150            | 200            | 0                    | 0            | 0            | 0            | 6,8           | 9,1           | 26                                       | 35                                       | 0             | 0             |
| <b>Итого за день:</b>                         |                                |                    | <b>1645</b>    | <b>2085</b>    | <b>59,81</b>         | <b>72,98</b> | <b>71,41</b> | <b>85,94</b> | <b>353,92</b> | <b>442,35</b> | <b>1238,96</b>                           | <b>1544,37</b>                           | <b>108,96</b> | <b>144,87</b> |

Составлено в соответствии с приложением N 12  
к СанПиН 2.4.1.3049-13

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧДОУ "Д/С Швабе-Эрудит"

Широкова Л.В.



## МЕНЮ

### Четверг 1 неделя

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                                | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              |              |               |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С  |
|---|---|--------------------|----------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|--------------|---------------|
|   |   |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л         | Б<br>1.5-3г  | Б<br>3-7л    | Ж<br>1.5-3г   | Ж<br>3-7л     | У<br>1.5-3г                              | У<br>3-7л                                | 1.5-3г       | 3-7л          |
| <b>завтрак</b>                                | Каша пшеничная молочная                           | 41                 | 180            | 220            | 4,0                  | 5,3          | 3,8          | 5,1          | 21,4          | 28,6          | 133                                      | 178                                      | 0,3          | 0,4           |
| <b>1.5-3г / 321,8</b>                         | Бутерброд с маслом, сыром                         | 89                 | 40             | 45             | 3,4                  | 3,9          | 5,6          | 6,1          | 12,5          | 14,1          | 121,8                                    | 134,2                                    | 0,1          | 0,1           |
| <b>3-7л / 401,2</b>                           | Кофейный напиток с молоком                        | 74                 | 150            | 200            | 2,3                  | 3            | 2,2          | 2,9          | 10            | 13,4          | 67                                       | 89                                       | 0,4          | 0,5           |
| <b>10.00</b>                                  | Фрукты, плоды свежие                              |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 6             | 8             | 48                                       | 48                                       | 10           | 10            |
| <b>1.5-3г / 38</b>                            | вода минеральная                                  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |              |               |
| <b>3-7л / 57</b>                              |   |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |              |               |
| <b>обед</b>                                   | Салат картофельный с морковью и<br>раст.маслом    | 10                 | 30             | 50             | 0,45                 | 0,75         | 2,05         | 3,4          | 3,2           | 5,3           | 33,5                                     | 55,8                                     | 1,06         | 1,7           |
|   | Суп-Лапша на курином бульоне                      | 18                 | 150            | 200            | 1,4                  | 1,9          | 2,06         | 2,8          | 8,35          | 11,1          | 58,5                                     | 78                                       | 0,29         | 0,38          |
|   | морковь тушенная                                  | 26                 | 70             | 80             | 1,82                 | 2,1          | 5,13         | 5,9          | 11,2          | 12,9          | 97,9                                     | 113                                      | 2,22         | 2,56          |
|   | Мясо кур отварное                                 | 67                 | 60             | 70             | 14,18                | 18,92        | 14,16        | 17,88        | 0,13          | 0,18          | 177,6                                    | 236,8                                    | 0,67         | 0,9           |
|   | Каша гречневая вязкая                             | 35                 | 60             | 80             | 4                    | 4,6          | 3,5          | 4            | 17,4          | 20,2          | 118,3                                    | 136,5                                    | 0            | 0             |
|   | Компот из сухофруктов                             | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5          | 0            | 0            | 14,9          | 18,3          | 54                                       | 72                                       | 37,6         | 50,16         |
| <b>1,5-3 г /534,9</b>                         | Хлеб пшеничный                                    |                    | 20             | 20             | 1,54                 | 1,54         | 0,16         | 0,16         | 10,14         | 10,14         | 49,2                                     | 49,2                                     | 0            | 0             |
| <b>3-7л/ 670,9</b>                            | Хлеб ржаной                                       |                    | 20             | 20             | 1,44                 | 1,44         | 0,26         | 0,26         | 9,18          | 9,18          | 45,2                                     | 45,2                                     | 0            | 0             |
| <b>полдник</b>                                | напиток из изюма                                  | 77                 | 120            | 150            | 0,15                 | 0,2          | 0            | 0            | 11,6          | 15,5          | 3  | 4,03                                     | 33,8         | 45            |
| <b>1.5-3г / 87</b>                            |   |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |              |               |
| <b>3-7л / 117</b>                             |   |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |              |               |
| <b>ужин</b>                                   |   |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |              |               |
|   | Рыба тушенная с овощами ( котлета<br>рыбная ясли) | 50 51              | 60             | 80             | 3,1                  | 7,7          | 3,8          | 4,2          | 2,9           | 3,3           | 61                                       | 81,3                                     | 1,4          | 1,8           |
|   | Пюре картофельное                                 | 23                 | 130            | 150            | 2,68                 | 3,1          | 3,64         | 4,2          | 17,8          | 20,6          | 117                                      | 135                                      | 9,3          | 10,74         |
|   | Хлеб пшеничный                                    |                    | 20             | 30             | 1,54                 | 2,31         | 0,16         | 0,24         | 10,14         | 15,21         | 49,2                                     | 73,8                                     | 0            | 0             |
| <b>1,5-3г/403,2</b>                           | Булочка   |                    | 50             | 50             | 7                    | 7            | 17           | 17           | 49            | 49            | 55                                       | 55                                       | 0            | 0             |
| <b>3-7л/ 493,8</b>                            | Чай с лимоном                                     | 72                 | 150            | 200            | 0,07                 | 0,1          | 0            | 0            | 6,9           | 9,2           | 27                                       | 36                                       | 0,6          | 0,8           |
| <b>Итого за день:</b>                         |   |                    | <b>1760</b>    | <b>1945</b>    | <b>49,87</b>         | <b>64,79</b> | <b>63,92</b> | <b>74,54</b> | <b>222,74</b> | <b>521,61</b> | <b>1316,2</b>                            | <b>1620,83</b>                           | <b>97,74</b> | <b>125,04</b> |



**МЕНЮ**  
**Пятница 1 неделя**

*Александр Чересов*  


| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                                     | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              |              |               |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С  | Витамин<br>С  |
|---|--|--------------------|----------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|---------------|---------------|
|   |  |                    |                |                | Б<br>1.5-3г          | Б<br>3-7л    | Ж<br>1.5-3г  | Ж<br>3-7л    | У<br>1.5-3г   | У<br>3-7л     |  |  |               |               |
| завтрак                                       | суп молочный с лапшой                                  | 18.фев             | 180            | 220            | 3,06                 | 3,74         | 3,33         | 4,07         | 10,8          | 13,2          | 85,5                                     | 104,5                                    | 0,37          | 0,46          |
| 1.5-3г / 4292                                 | бутерброд с маслом и сыром                             | 89                 | 40             | 45             | 3,4                  | 3,9          | 5,6          | 6,1          | 15,1          | 15,1          | 126,7                                    | 134,2                                    | 0,03          | 0,04          |
| 3-7л / 507,1                                  | Чай с молоком  | 12/10              | 150            | 200            | 1,05                 | 1,4          | 1,06         | 1,4          | 8,42          | 11,2          | 45,8                                     | 61                                       | 0,2           | 0,26          |
| 10.00   | фрукты свежие  |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 6             | 8             | 48                                       | 48                                       | 10            | 10            |
| 1.5-3г / 49                                   | вода минеральная                                       |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| 3-7л / 65                                     |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| обед  | салат картофельный с<br>морковью,свеклой и раст.маслом | 11/2               | 30             | 50             | 0,5                  | 0,8          | 2            | 3,3          | 2,8           | 4,6           | 31,5                                     | 52,5                                     | 1,1           | 1,8           |
|   | биточки из мяса говядины                               | 60                 | 60             | 80             | 8,55                 | 11,4         | 8,3          | 11,1         | 3,9           | 5,2           | 124,5                                    | 166                                      | 0             | 0             |
|   | суп геркулесовый с мясными<br>фрикадельками            | 16                 | 150            | 200            | 2                    | 2,7          | 3,3          | 4,4          | 12,2          | 16,3          | 87,7                                     | 117                                      | 10,2          | 13,6          |
|   | Кисель фруктовый                                       | 70                 | 150            | 200            | 0,08                 | 0,1          | 0,03         | 0,04         | 18,4          | 24,5          | 72                                       | 96                                       | 38,4          | 51,2          |
| 1.5-3г / 519,6                                | пюре картофельное                                      | 23                 | 130            | 150            | 2,68                 | 3,1          | 3,64         | 4,2          | 17,8          | 20,6          | 117                                      | 135                                      | 9,3           | 10,74         |
| 3-7л / 679                                    | капуста тушеная  | 25                 | 130            | 150            | 3                    | 3,5          | 2,5          | 2,9          | 11,7          | 13,6          | 81,4                                     | 94                                       | 28,94         | 33,4          |
| полдник                                       | напиток из изюма                                       | 80/2               | 120            | 150            | 0,15                 | 0,2          | 0            | 0            | 11,6          | 15,5          | 3  | 4,09                                     | 33,8          | 45            |
| 1.5-3г / 153,14                               | Печенье  |                    | 20             | 25             | 1,65                 | 2,06         | 2            | 2,5          | 13,64         | 17,05         | 95,14                                    | 118,9                                    | 0             | 0             |
| 3-7л / 205,9                                  |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| ужин  |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
|   | салат из моркови с яблоком                             | 5                  | 30             | 50             | 0,35                 | 0,58         | 2            | 3,3          | 3,3           | 5,5           | 32,5                                     | 53,3,                                    | 1,3           | 2,2           |
|   | запеканка творожная                                    | 46                 | 150            | 180            | 25,3                 | 30,3         | 14,4         | 17,2         | 19,8          | 23,8          | 313,5                                    | 375,6                                    | 0,35          | 0,42          |
| 1.5-3г / 272,9                                | Булочка  |                    | 50             | 50             | 7                    | 7            | 17           | 17           | 49            | 49            | 35                                       | 35                                       | 0             | 0             |
| 3-7л / 342,4                                  | Чай  | 71                 | 150            | 200            | 0                    | 0            | 0            | 0            | 6,8           | 9,1           | 21                                       | 31                                       | 0             | 0             |
| <b>Итого за день:</b>                         |  |                    | <b>1640</b>    | <b>2050</b>    | <b>52,17</b>         | <b>71,18</b> | <b>65,56</b> | <b>77,91</b> | <b>286,86</b> | <b>252,25</b> | <b>1320,24</b>                           | <b>1626,09</b>                           | <b>133,99</b> | <b>169,12</b> |

Составлено в соответствии с приложением N 12  
к СанПиН 2.4.1.3049-13

## МЕНЮ

### Понедельник 2 неделя

  
 Директор *Шереметьева*

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда            | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |             |           |             |           | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|-------------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------------|-------|-------------|-----------|-------------|-----------|----------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|
|   |                               |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л  | Б<br>1.5-3г | Б<br>3-7л | Ж<br>1.5-3г | Ж<br>3-7л |                                  |                                  |              |              |
| завтрак                                       | Каша геркулесовая молочная    | 39                 | 180            | 220            | 5,74                 | 7     | 6,67        | 8,1       | 24,48       | 29,9      | 181,8                            | 222,2                            | 0,37         | 0,46         |
| 1.5-3г / 298,8                                | Бутерброд с маслом            | 88                 | 40             | 45             | 2,3                  | 2,3   | 4,5         | 4,5       | 15,1        | 15,1      | 111,7                            | 111,7                            | 0            | 0            |
| 3-7л / 371,2                                  | Чай                           | 71                 | 150            | 200            | 0                    | 0     | 0           | 0         | 6,8         | 9,1       | 26                               | 35                               | 0            | 0            |
| 10.00   | вода минеральная              |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |                                  |                                  |              |              |
| 1.5-3г / 49                                   | фрукты свежие                 |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4   | 0,4         | 0,4       | 6           | 8         | 48                               | 48                               | 10           | 10           |
| 3-7л / 65                                     |                               |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |                                  |                                  |              |              |
| обед  | Суп овощной со сметаной       | 15                 | 150            | 200            | 1,2                  | 1,6   | 3,9         | 5,2       | 6,2         | 8,3       | 65,2                             | 87                               | 11,9         | 15,85        |
|   | Кнели из мяса говядины        | 63                 | 60             | 80             | 9,9                  | 13,23 | 9,79        | 13        | 3,54        | 4,7       | 141,8                            | 189                              | 0,13         | 0,17         |
|   | гороховое пюре                | 29                 | 130            | 150            | 8,17                 | 9,42  | 2,74        | 3,16      | 17,73       | 20,4      | 128,4                            | 148,1                            | 0            | 0            |
|   | Компот из сухофруктов         | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5   | 0           | 0         | 13,7        | 18,3      | 54                               | 72                               | 37,6         | 50,2         |
| 1.5-3г / 540,6                                | Хлеб пшеничный                |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52  | 0,16        | 0,16      | 9,84        | 9,84      | 46                               | 46                               | 0            | 0            |
| 3-7л / 720                                    | Хлеб ржаной                   |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3   | 0,48        | 0,6       | 13,36       | 16,7      | 85,6                             | 107                              | 0            | 0            |
| полдник                                       | напиток из шиповника          | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2   | 0,07        | 0,1       | 12,5        | 16,7      | 48,7                             | 65                               | 66,7         | 89           |
| 1.5-3г / 153,14                               | печенье                       |                    | 20             | 25             | 1,65                 | 2,06  | 2           | 2,5       | 13,64       | 17,05     | 95,14                            | 118,9                            | 0            | 0            |
| 3-7л / 205,9                                  |                               |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |                                  |                                  |              |              |
| ужин  | салат из моркови              | 5                  | 30             | 50             | 0,35                 | 0,58  | 2           | 3,3       | 3,3         | 5,5       | 32,5                             | 53,3                             | 1,3          | 2,2          |
|   | Запеканка творожная с яблоком | 46                 | 130            | 160            | 17,29                | 21,28 | 14,8        | 18,2      | 23,6        | 29,12     | 195                              | 263,2                            | 1,43         | 1,76         |
|   | Хлеб пшеничный                |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28  | 0,16        | 0,24      | 9,84        | 14,76     | 46                               | 53                               | 0            | 0            |
| 1.5-3г / 352                                  | Булочка                       |                    | 50             | 50             | 7                    | 7     | 17          | 17        | 49          | 49        | 65                               | 65                               | 0            | 0            |
| 3-7л / 459,2                                  | Чай с молоком                 | 73                 | 150            | 200            | 1,05                 | 1,4   | 1,06        | 1,4       | 8,42        | 11,2      | 45,8                             | 61                               | 0,2          | 0,26         |
| Итого за день:                                |                               |                    | 1570           | 1980           | 61,28                | 74,07 | 65,73       | 77,86     | 237,05      | 283,67    | 1484,84                          | 1745,4                           | 129,63       | 169,9        |



**МЕНЮ**  
**Вторник 2 неделя**

*Директор*

*Шеф-повар*

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                       | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              |              |               |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С  | Витамин<br>С  |
|---|--|--------------------|----------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|---------------|---------------|
|   |  |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л         | Б<br>1.5-3г  | Б<br>3-7л    | Ж<br>1.5-3г   | Ж<br>3-7л     |  |  |               |               |
| <b>завтрак</b>                                | каша гречневая                           | 34                 | 180            | 220            | 6,52                 | 7,92         | 5,98         | 7,26         | 26,32         | 32,23         | 185,4                                    | 266,6                                    | 0,37          | 0,46          |
| <b>1.5-3г / 319,7</b>                         | Бутерброд с маслом и сыром               | 89                 | 35             | 35             | 2,3                  | 2,3          | 4,5          | 4,5          | 15,1          | 15,1          | 111,7                                    | 111,7                                    | 0             | 0             |
| <b>3-7л / 388,7</b>                           | Кофейный напиток с молоком               | 74                 | 150            | 200            | 2,25                 | 3            | 2,1          | 2,9          | 10,05         | 13,4          | 66,7                                     | 89                                       | 0,39          | 0,52          |
| <b>1.5-3г / 54</b>                            | фрукты свежие                            |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 6             | 8             | 48                                       | 48                                       | 10            | 10            |
| <b>3-7л / 71</b>                              |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>обед</b>                                   | салат свекольный                         | 8                  | 30             | 50             | 0,4                  | 0,7          | 2,48         | 4,13         | 2,04          | 3,4           | 32                                       | 53,3                                     | 0,58          | 0,96          |
|   | суп фасолевый с мясными<br>фрикадельками | 17                 | 150            | 200            | 3,19                 | 4,25         | 3            | 4            | 11,89         | 15,85         | 88,5                                     | 118                                      | 3,39          | 4,52          |
|   | Тефтели мясные<br>в томатном соусе       | 61<br>82           | 60             | 80             | 8,5                  | 11,4         | 7,3          | 9,7          | 6,3           | 8,4           | 122                                      | 163                                      | 0,8           | 1,1           |
|   | Пюре розовое                             | 24                 | 130            | 150            | 2,45                 | 2,8          | 3,56         | 4,1          | 14,81         | 17,1          | 90                                       | 118                                      | 7,11          | 8,2           |
|   | Компот из сухофруктов                    | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5          | 0            | 0            | 14,9          | 19,9          | 54                                       | 72                                       | 37,6          | 50,2          |
| <b>1.5-3г / 494,6</b>                         | Хлеб пшеничный                           |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,5          | 0,16         | 0,16         | 9,84          | 9,84          | 46                                       | 46                                       | 0             | 0             |
| <b>3-7л / 663</b>                             | Хлеб ржаной                              |                    | 40             | 50             | 2,62                 | 3,3          | 0,48         | 0,6          | 13,36         | 16,7          | 85,6                                     | 107                                      | 0             | 0             |
| <b>полдник</b>                                | напиток из шиповника                     | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2          | 0,07         | 0,1          | 12,5          | 16,7          | 48,7                                     | 65                                       | 66,7          | 89            |
| <b>1.5-3г / 58</b>                            |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>3-7л / 87</b>                              |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>ужин</b>                                   | хлеб                                     |                    | 20             | 20             | 0,4                  | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 9,8           | 60                                       | 60                                       | 13            | 13            |
|   | салат из капусты с морковью              | 3                  | 30             | 50             | 0,5                  | 0,84         | 1,99         | 3,31         | 2,96          | 4,93          | 32                                       | 53                                       | 11,27         | 18,78         |
|   | суфле рыбное                             | 53                 | 150            | 180            | 26,64                | 32,56        | 7,2          | 8,8          | 5,76          | 7,04          | 46                                       | 244,7                                    | 0,14          | 0,17          |
| <b>1.5-3г / 515,2</b>                         | Булочка                                  |                    | 50             | 50             | 7                    | 7            | 17           | 17           | 49            | 49            | 200                                      | 200                                      | 0             | 0             |
| <b>3-7л / 580,5</b>                           | Чай с лимоном                            | 72                 | 150            | 200            | 0                    | 0            | 0            | 0            | 6,8           | 9,1           | 26                                       | 35                                       | 0             | 0             |
| <b>Итого за день:</b>                         |  |                    | <b>1565</b>    | <b>1955</b>    | <b>65,24</b>         | <b>79,07</b> | <b>56,62</b> | <b>71,26</b> | <b>217,43</b> | <b>244,83</b> | <b>1342,6</b>                            | <b>1850,3</b>                            | <b>151,38</b> | <b>196,91</b> |

**МЕНЮ**  
**Среда 2 неделя**

*Александр Александрович*  
Детский сад  
«Солнышко-Эрудит»  
г. Челябинск

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                               | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |             |           |             |           | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|--|--------------------|----------------|----------------|----------------------|-------|-------------|-----------|-------------|-----------|--|--|--------------|--------------|
|   |  |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л  | Б<br>1.5-3г | Б<br>3-7л | Ж<br>1.5-3г | Ж<br>3-7л | У<br>1.5-3г                              | У<br>3-7л                                | 1.5-3г       | 3-7л         |
| завтрак                                       | Каша ячневая молочная                            | 42                 | 180            | 220            | 5,4                  | 6,6   | 4,77        | 5,83      | 27,6        | 33,8      | 175,5                                    | 214,5                                    | 0,37         | 0,46         |
| 1.5-3г / 358,7                                | Бутерброд с маслом с сыром                       | 89                 | 35             | 35             | 3,4                  | 3,9   | 5,6         | 6,1       | 15,1        | 15,1      | 126,7                                    | 134,2                                    | 0,03         | 0,04         |
| 3-7л / 441,7                                  | Какао на молоке                                  | 75                 | 150            | 200            | 2,2                  | 3     | 2,6         | 3,5       | 17,1        | 22,9      | 101,2                                    | 135                                      | 0,39         | 0,52         |
| 10.00   | фрукты свежие                                    |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4   | 0,4         | 0,4       | 6           | 8         | 48                                       | 48                                       | 10           | 10           |
| 1.5-3г / 38                                   | вода минеральная                                 |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 3-7л / 57                                     |  |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| обед  | салат капуста с морковью                         | 3                  | 30             | 50             | 0,5                  | 0,84  | 1,99        | 3,31      | 2,96        | 4,93      | 32                                       | 53                                       | 11,27        | 18,78        |
|   | Суп-пюре картофельный с гренками на кур. Бульоне | 19                 | 150            | 200            | 1,8                  | 2,5   | 1,9         | 2,6       | 8,8         | 11,8      | 61,5                                     | 82                                       | 3,64         | 13,25        |
|   | Кура отварная                                    | 67                 | 60             | 80             | 14,18                | 18,92 | 14,16       | 17,88     | 0,13        | 0,18      | 177,6                                    | 236,8                                    | 0,67         | 0,9          |
|   | рис отварной                                     | 33                 | 130            | 150            | 15                   | 1     | 2           | 1,8       | 13,9        | 16        | 80                                       | 92,3                                     | 0            | 0            |
|   | Свекла тушеная в сменанном соусе                 | 27                 | 130            | 150            | 2,16                 | 2,5   | 2,35        | 2,7       | 11,62       | 13,4      | 75,4                                     | 87                                       | 4,96         | 6,44         |
|   | Компот из сухофруктов                            | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5   | 0           | 0         | 14,9        | 19,9      | 54                                       | 72                                       | 37,6         | 50,2         |
| 1.5-3г / 525,8                                | Хлеб пшеничный                                   |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52  | 0,16        | 0,16      | 9,84        | 9,84      | 46                                       | 46                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 694                                    | Хлеб ржаной                                      |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3   | 0,5         | 0,6       | 13,36       | 16,7      | 85,6                                     | 107                                      | 0            | 0            |
| полдник                                       | напиток из шиповника                             | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2   | 0,07        | 0,1       | 12,5        | 16,,7     | 48,7                                     | 65                                       | 66,7         | 89           |
| 1.5-3г / 58                                   |  |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 3-7л / 87                                     |  |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| ужин  | Биточки из мяса говядины                         | 60                 | 60             | 80             | 8,55                 | 11,4  | 8,3         | 11,1      | 3,9         | 5,2       | 124,5                                    | 166                                      | 0            | 0            |
|   | Макаронные изделия                               | 32                 | 130            | 150            | 4,6                  | 5,3   | 3,3         | 3,8       | 29,6        | 34,1      | 163                                      | 188                                      | 0            | 0            |
|   | Хлеб пшеничный                                   |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28  | 0,16        | 0,24      | 9,84        | 14,76     | 46                                       | 69                                       | 0            | 0            |
| 1.5-3г / 430                                  | Булочка  |                    | 50             | 50             | 7                    | 7     | 17          | 17        | 49          | 49        | 55                                       | 55                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 529                                    | Чай  | 71                 | 150            | 200            | 0,1                  | 0,1   | 0           | 0         | 6,8         | 9,3       | 27                                       | 36                                       | 0,6          | 0,8          |
| Итого за день:                                |  |                    | 1735           | 2165           | 71,52                | 71,26 | 65,57       | 77,12     | 252,95      | 301,61    | 1527,7                                   | 1886,8                                   | 136,23       | 190,39       |



**МЕНЮ**  
**Четверг 2 неделя**

*Директор Алла Николаевна*



| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                            | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |             |           |             |           | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|---|--------------------|----------------|----------------|----------------------|-------|-------------|-----------|-------------|-----------|--|--|--------------|--------------|
|   |   |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л  | Б<br>1.5-3г | Б<br>3-7л | Ж<br>1.5-3г | Ж<br>3-7л |  |  |              |              |
| завтрак                                       | Каша пшеничная молочная                       | 41                 | 180            | 220            | 5,88                 | 7,18  | 5,37        | 6,56      | 28,11       | 35,35     | 185,4                                    | 226,66                                   | 0,37         | 0,45         |
| 1.5-3г / 321,8                                | Бутерброд с маслом, сыром                     | 89                 | 30             | 35             | 3,4                  | 3,9   | 5,6         | 6,1       | 12,5        | 14,1      | 121,8                                    | 134,2                                    | 0,1          | 0,1          |
| 3-7л / 401,2                                  | Кофейный напиток с молоком                    | 74                 | 150            | 200            | 2,3                  | 3     | 2,2         | 2,9       | 10          | 13,4      | 67                                       | 89                                       | 0,4          | 0,5          |
| 10.00   | вода минеральная                              |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 1.5-3г / 49                                   | фрукты свежие                                 |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4   | 0,4         | 0,4       | 6           | 8         | 48                                       | 48                                       | 10           | 10           |
| 3-7л / 65                                     |   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| обед  | Салат из моркови с яблоком на раст.масле      | 5/1                | 30             | 50             | 0,3                  | 0,5   | 2           | 3,3       | 3           | 5         | 31                                       | 51,6                                     | 1,6          | 2,,7         |
|   | суп картофельный с макаронами со сметаной     | 16.январь          | 150            | 200            | 1,3                  | 1,7   | 0,8         | 1,1       | 8,6         | 11,4      | 47,2                                     | 63                                       | 9,87         | 13,16        |
|   | каша гречневая вязкая                         | 35                 | 60             | 70             | 4                    | 4     | 3,5         | 3,5       | 17,4        | 17,,4     | 118,3                                    | 118,3                                    | 0            | 0            |
|   | Биточки из мяса кур                           | 68                 | 50             | 70             | 9                    | 12,5  | 7,3         | 10,2      | 7,6         | 10,6      | 132                                      | 185                                      | 0,2          | 0,34         |
|   | Капуста тушеная                               | 25.январь          | 50             | 60             | 1,6                  | 1,8   | 1,3         | 1,5       | 6,3         | 7,2       | 43,7                                     | 50                                       | 28,94        | 17,8         |
|   | Компот из сухофруктов                         | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5   | 0           | 0         | 14,9        | 19,9      | 54                                       | 72                                       | 37,6         | 50,2         |
| 1.5-3г / 513,6                                | Хлеб пшеничный                                |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52  | 0,16        | 0,16      | 9,84        | 9,84      | 46                                       | 46                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 663,4                                  | Хлеб ржаной                                   |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3   | 0,48        | 0,6       | 13,36       | 16,7      | 85,6                                     | 107                                      | 0            | 0            |
| полдник                                       | напиток из шиповника                          | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2   | 0,07        | 0,1       | 12,58       | 16,7      | 48,7                                     | 65                                       | 66,7         | 89           |
| 1.5-3г / 153,14                               |   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 3-7л / 205,9                                  |   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| ужин  |   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
|   | Рыба тушеная в овощах (котлета рыбная - ясли) | 50<br>51           | 60             | 80             | 3,1                  | 7,7   | 3,8         | 4,2       | 2,9         | 3,3       | 61                                       | 81,3                                     | 1,4          | 1,8          |
|   | пюре картофельное                             | 23                 | 130            | 150            | 2,68                 | 3,1   | 3,64        | 4,2       | 17,8        | 20,6      | 117                                      | 135                                      | 9,3          | 10,74        |
|   | Хлеб пшеничный                                |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28  | 0,16        | 0,24      | 9,84        | 14,76     | 46                                       | 69                                       | 0            | 0            |
| 1.5-3г / 363                                  | Булочка                                       |                    | 50             | 50             | 7                    | 7     | 17          | 17        | 49          | 49        | 65                                       | 65                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 463                                    | Чай с лимоном                                 | 72                 | 150            | 200            | 0,1                  | 0,1   | 0           | 0         | 6,8         | 9,3       | 27                                       | 36                                       | 0,6          | 0,8          |
| Итого за день:                                |   |                    | 2470           | 1985           | 45,622               | 60,68 | 53,78       | 59,06     | 236,53      | 299,52    | 1344,7                                   | 1662,06                                  | 167,08       | 197,59       |

Составлено в соответствии с приложением N 12  
к СанПиН 2.4.1.3049-13



## МЕНЮ Пятница 2 неделя

*Директор Алла Александровна Шереметова*

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                                | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |             |           |             |           | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|---|--------------------|----------------|----------------|----------------------|-------|-------------|-----------|-------------|-----------|--|--|--------------|--------------|
|   |   |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л  | Б<br>1.5-3г | Б<br>3-7л | Ж<br>1.5-3г | Ж<br>3-7л |  |  |              |              |
| завтрак                                       | Каша "Ассорти" молочная<br>(рис-греча, рис-пшено) | 44                 | 180            | 220            | 4,59                 | 5,61  | 5,29        | 6,49      | 22,21       | 27,1      | 154,8                                    | 189,2                                    | 0,48         | 0,58         |
| 1.5-3г / 442,5                                | Бутерброд с маслом и сыром                        | 89                 | 35             | 35             | 2,3                  | 2,3   | 4,5         | 4,5       | 15,1        | 15,1      | 111,7                                    | 111,7                                    | 0            | 0            |
| 3-7л / 528,7                                  | какао на молоке                                   | 75                 | 150            | 200            | 1,05                 | 1,4   | 1,06        | 1,4       | 8,42        | 11,2      | 45,8                                     | 61                                       | 0,2          | 0,26         |
| 10.00   | фрукты свежие                                     |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4   | 0,4         | 0,4       | 6           | 8         | 48                                       | 48                                       | 10           | 10           |
| 1.5-3г / 54                                   | вода минеральная                                  |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 3-7л / 71                                     |   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| обед  | Горошек зеленый с яйцом                           | 2/1                | 30             | 50             | 3,06                 | 5,1   | 2,46        | 4,1       | 2,58        | 4,3       | 44,4                                     | 74                                       | 7,5          | 12,5         |
|   | Свекольник со сметаной                            | 12.январь          | 150            | 200            | 3,8                  | 6,33  | 6,03        | 10,05     | 62,5        | 104,16    | 1,15                                     | 1,92                                     | 4,2          | 7            |
|   | Мясо гвядины тушеное в овощах                     | 54                 | 180            | 230            | 14,15                | 17,7  | 14,09       | 19,7      | 17,83       | 21,8      | 301,23                                   | 334,7                                    | 9,61         | 26,2         |
|   | Кисель фруктовый                                  | 70                 | 150            | 200            | 0,08                 | 0,1   | 0,03        | 0,04      | 18,9        | 24,5      | 72                                       | 96                                       | 38,4         | 51,2         |
| 1.5-3г / 424,6                                | Хлеб пшеничный                                    |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52  | 0,16        | 0,16      | 9,84        | 9,84      | 46                                       | 46                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 586                                    | Хлеб ржаной                                       |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3   | 0,48        | 0,6       | 13,36       | 16,7      | 85,6                                     | 107                                      | 0            | 0            |
| полдник                                       | напиток из шиповника                              | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2   | 0,07        | 0,1       | 12,5        | 16,7      | 48,7                                     | 65                                       | 66,7         | 89           |
| 1.5-3г / 58                                   | печенье   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 3-7л / 87                                     |   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| ужин  | салат из моркови                                  | 5                  | 30             | 50             | 0,35                 | 0,58  | 2           | 3,3       | 3,3         | 5,5       | 32,5                                     | 53,3                                     | 1,3          | 2,2          |
|   | пудинг творожный                                  | 47                 | 180            | 200            | 26,28                | 29,2  | 18,9        | 21        | 37,62       | 41,8      | 426,6                                    | 474                                      | 0,27         | 0,3          |
|   | Хлеб пшеничный                                    |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28  | 0,16        | 0,24      | 9,84        | 14,76     | 46                                       | 69                                       | 0            | 0            |
| 1.5-3г / 419                                  | Булочка   |                    | 50             | 50             | 7                    | 7     | 17          | 17        | 49          | 49        | 170                                      | 170                                      | 0            | 0            |
| 3-7л / 494                                    | Чай   | 71                 | 150            | 200            | 0                    | 0     | 0           | 0         | 6,8         | 9,1       | 26                                       | 35                                       | 0            | 0            |
| Итого за день:                                |   |                    | 1615           | 2015           | 73,24                | 88,22 | 77,36       | 94,74     | 295,8       | 379,56    | 1660,48                                  | 1935,82                                  | 138,66       | 199,24       |



Составлено в соответствии с приложением N 12  
к СанПиН 2.4.1.3049-13



## МЕНЮ Понедельник 3 неделя

*Директор Ш.Ш. Ширякова*

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда              | № технол.<br>Карты | Выход  | Выход | Пищевые вещества (г) |       |        |       |        |        | Энергетич | Энергетич | Витамин | Витамин |
|---|---------------------------------|--------------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------|--------|--------|-----------|-----------|---------|---------|
|   |                                 |                    | блюда  | блюда | Б                    | Б     | Ж      | Ж     | У      | У      | еская     | еская     | С       | С       |
|   |                                 |                    | 1.5-3г | 3-7л  | 1.5-3г               | 3-7л  | 1.5-3г | 3-7л  | 1.5-3г | 3-7л   | 1.5-3г    | 3-7л      | 1.5-3г  | 3-7л    |
| завтрак                                       | Каша пшеничная молочная         | 41                 | 180    | 220   | 5,88                 | 7,18  | 5,37   | 6,56  | 28,11  | 34,35  | 185,4     | 226,66    | 0,37    | 0,45    |
| 1.5-3г / 280,8                                | Бутерброд с маслом              | 88                 | 30     | 35    | 2,3                  | 2,3   | 4,5    | 4,5   | 151    | 15,1   | 111,7     | 111,7     | 0       | 0       |
| 3-7л / 347,2                                  | Чай                             | 71                 | 150    | 200   | 0                    | 0     | 0      | 0     | 6,8    | 9,1    | 26        | 35        | 0       | 0       |
| 10.00   | фрукты                          |                    | 100    | 100   | 0,4                  | 0,4   | 0,4    | 0,4   | 6      | 8      | 48        | 48        | 10      | 10      |
| 1.5-3г / 49                                   | сок                             |                    |        |       |                      |       |        |       |        |        |           |           |         |         |
| 3-7л / 65                                     |                                 |                    |        |       |                      |       |        |       |        |        |           |           |         |         |
| обед  | Рассольник с крупой со сметаной | 14                 | 150    | 200   | 1,38                 | 1,8   | 3,34   | 4,5   | 9,35   | 12,5   | 74,2      | 99        | 4,02    | 14,37   |
|   | Котлета из мяса говядины        | 60                 | 60     | 80    | 8,55                 | 11,4  | 8,3    | 11,1  | 3,9    | 5,2    | 124,5     | 66        | 0,06    | 0       |
|   | Макаронные изделия              | 32                 | 130    | 150   | 4,6                  | 5,3   | 3,3    | 3,8   | 28,09  | 32,41  | 162,9     | 188       | 0       | 0       |
|   | Компот из сухофруктов           | 69                 | 150    | 200   | 0,4                  | 0,5   | 0      | 0     | 14,9   | 19,9   | 54        | 72        | 37,6    | 50,2    |
| 1.5-3г / 488,6                                | Хлеб пшеничный                  |                    | 20     | 20    | 1,52                 | 1,52  | 0,16   | 0,16  | 9,84   | 9,84   | 46        | 46        | 0       | 0       |
| 3-7л / 658                                    | Хлеб ржаной                     |                    | 40     | 50    | 2,64                 | 3,3   | 0,48   | 0,6   | 13,36  | 16,7   | 85,6      | 107       | 0       | 0       |
| полдник                                       | напиток из шиповника            | 76                 | 150    | 200   | 0,15                 | 0,2   | 0,07   | 0,1   | 12,5   | 16,7   | 48,7      | 65        | 66,7    | 89      |
| 1.5-3г / 58                                   |                                 |                    |        |       |                      |       |        |       |        |        |           |           |         |         |
| 3-7л / 87                                     |                                 |                    |        |       |                      |       |        |       |        |        |           |           |         |         |
| ужин  |                                 |                    |        |       |                      |       |        |       |        |        |           |           |         |         |
|   | Салат из капусты с морковью     | 3                  | 30     | 50    | 0,5                  | 0,84  | 1,99   | 3,31  | 2,96   | 4,93   | 32        | 53        | 11,27   | 18,78   |
|   | Запеканка творожная             | 46                 | 150    | 180   | 25,3                 | 30,3  | 14,4   | 17,2  | 19,8   | 23,8   | 313,5     | 375,6     | 0,35    | 0,42    |
|   | Хлеб пшеничный                  |                    | 20     | 30    | 1,52                 | 2,28  | 0,16   | 0,24  | 9,84   | 14,76  | 46        | 69        | 0       | 0       |
| 1.5-3г / 519,7                                | Булочка                         |                    | 50     | 50    | 7                    | 7     | 17     | 17    | 49     | 49     | 87        | 87        | 0       | 0       |
| 3-7л / 637,4                                  | Чай с молоком                   | 73                 | 150    | 200   | 1,05                 | 1,4   | 1,06   | 1,4   | 8,42   | 11,2   | 45,8      | 61        | 0,2     | 0,26    |
| Итого за день:                                |                                 |                    | 1460   | 1865  | 666,84               | 81,12 | 63,81  | 75,37 | 216,85 | 361,67 | 1471,1    | 1781,96   | 120,57  | 133,48  |



**МЕНЮ**  
**Вторник 3 неделя**

*Директор Алла Широква*

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                         | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              |              |               |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С  | Витамин<br>С  |
|---|--|--------------------|----------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|---------------|---------------|
|   |  |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л         | Б<br>1.5-3г  | Б<br>3-7л    | Ж<br>1.5-3г   | Ж<br>3-7л     | У<br>1.5-3г                              | У<br>3-7л                                | 1.5-3г        | 3-7л          |
| <b>завтрак</b>                                | Каша геркулесовая молочная                 | 39                 | 180            | 220            | 5,74                 | 7            | 6,67         | 8,1          | 24,48         | 29,9          | 181,8                                    | 222,2                                    | 0,37          | 0,46          |
| <b>1.5-3г / 342,7</b>                         | Бутерброд с маслом и сыром                 | 89                 | 35             | 35             | 3,4                  | 3,9          | 5,6          | 6,1          | 15,1          | 15,1          | 126,7                                    | 134,2                                    | 0,03          | 0,04          |
| <b>3-7л / 419,7</b>                           | Кофейный напиток с молоком                 | 74                 | 150            | 200            | 2,25                 | 3            | 2,1          | 2,9          | 10,05         | 13,4          | 66,7                                     | 89                                       | 0,39          | 0,52          |
| <b>10.00</b>                                  | Фрукты, плоды свежие                       |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 6             | 8             | 48                                       | 48                                       | 10            | 10            |
| <b>1.5-3г / 54</b>                            | сок  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>3-7л / 71</b>                              |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>обед</b>                                   | Салат из моркови с растительным<br>маслом  | 5                  | 30             | 50             | 0,35                 | 0,58         | 2            | 3,3          | 3,3           | 5,5           | 32,5                                     | 53,3                                     | 1,3           | 2,2           |
|   | Борщ со сметаной                           | 12                 | 150            | 200            | 1,4                  | 1,8          | 3,2          | 4,3          | 6,4           | 8,6           | 60,8                                     | 81                                       | 14,6          | 19,45         |
|   | Запеканка картофельная с мясом<br>говядины | 66                 | 180            | 220            | 13,83                | 16,9         | 12,65        | 15,46        | 25,21         | 30,8          | 267,84                                   | 327,36                                   | 12,96         | 15,84         |
|   | Молочный соус                              | 81                 | 20             | 30             | 0,38                 | 0,58         | 0,34         | 0,51         | 1,67          | 2,8           | 13,68                                    | 22,8                                     | 0,08          | 0,1           |
|   | Компот из сухофруктов                      | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5          | 0            | 0            | 14,9          | 19,9          | 54                                       | 72                                       | 37,6          | 50,2          |
| <b>1.5-3г / 534,28</b>                        | Хлеб пшеничный                             |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52         | 0,16         | 0,16         | 9,84          | 9,84          | 46                                       | 46                                       | 0             | 0             |
| <b>3-7л / 571,8</b>                           | Хлеб ржаной                                |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3          | 0,48         | 0,6          | 13,36         | 16,7          | 85,6                                     | 107                                      | 0             | 0             |
| <b>полдник</b>                                | напиток из шиповника                       | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2          | 0,07         | 0,1          | 12,5          | 16,7          | 48,7                                     | 65                                       | 66,7          | 89            |
| <b>1.5-3г / 87</b>                            |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>3-7л / 117</b>                             |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
| <b>ужин</b>                                   |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |               |               |
|   | Кнели рыбные                               | 52                 | 60             | 80             | 10,8                 | 11,4         | 4,3          | 5,8          | 3             | 4             | 85,5                                     | 114                                      | 0,5           | 0,63          |
|   | Греча отварная вязкая                      | 35                 | 120            | 150            | 4                    | 4,6          | 3,5          | 4            | 17,4          | 20            | 118,3                                    | 118,3                                    | 0             | 0             |
| <b>1.5-3г / 334</b>                           | Булочка                                    |                    | 50             | 50             | 7                    | 7            | 17           | 17           | 49            | 49            | 146                                      | 146                                      | 0             | 0             |
| <b>3-7л / 470</b>                             | Чай с лимоном                              | 72                 | 150            | 200            | 0,07                 | 0,1          | 0            | 0            | 6,9           | 9,2           | 27                                       | 36                                       | 0,6           | 0,8           |
| <b>Итого за день:</b>                         |  |                    | <b>1585</b>    | <b>2005</b>    | <b>54,33</b>         | <b>62,78</b> | <b>58,47</b> | <b>68,73</b> | <b>219,11</b> | <b>259,44</b> | <b>1418,12</b>                           | <b>1682,16</b>                           | <b>145,13</b> | <b>189,24</b> |



## МЕНЮ

### Среда 3 неделя


  
 Детский сад № 12
   
 Директор *Александр Александрович*

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда   | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              |              |               |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|--|--------------------|----------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|--------------|--------------|
|   |  |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л         | Б<br>1.5-3г  | Б<br>3-7л    | Ж<br>1.5-3г   | Ж<br>3-7л     | У<br>1.5-3г                              | У<br>3-7л                                | 1.5-3г       | 3-7л         |
| <b>завтрак</b>                                | Каша пшеничная молочная  | 40                 | 180            | 220            | 5,8                  | 7            | 5,37         | 6,56         | 28,11         | 34,34         | 185,4                                    | 226,6                                    | 0,37         | 0,45         |
| <b>1.5-3г / 345,7</b>                         | Бутерброд с маслом и сыром   | 89                 | 35             | 35             | 3,4                  | 3,9          | 5,6          | 6,56         | 28,1          | 35,35         | 185,4                                    | 226,66                                   | 0,37         | 0,45         |
| <b>3-7л / 424,7</b>                           | Какао на молоке  | 75                 | 150            | 200            | 2,2                  | 3            | 2,6          | 3,5          | 17,1          | 22,9          | 101,2                                    | 135                                      | 0,39         | 0,52         |
| <b>10.00</b>                                  | Фрукты, плоды свежие   |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 6             | 8             | 48                                       | 48                                       | 10           | 10           |
| <b>1.5-3г / 38</b>                            | сок  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |              |              |
| <b>3-7л / 57</b>                              |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |              |              |
| <b>обед</b>                                   | Салат картофельный с огурцом и раст.маслом<br>Салат из св.огурцов* | 11                 | 30             | 50             | 0,44                 | 0,73         | 2,04         | 3,4          | 2,92          | 4,86          | 32                                       | 53,3                                     | 1,45         | 2,41         |
|   | суп-лапша на к/б   | 18                 | 150            | 200            | 1,4                  | 1,9          | 2,06         | 2,8          | 8,35          | 11,1          | 58,5                                     | 78                                       | 0,29         | 0,38         |
|   | Гуляш из мяса кур  | 67,2               | 60             | 80             | 8,93                 | 8,93         | 9,42         | 9,42         | 2,84          | 2,84          | 132                                      | 132                                      | 0,27         | 0,4          |
|   | каша перловая  | 33                 | 100            | 150            | 2,4                  | 3,7          | 2,2          | 3,4          | 25,8          | 38,6          | 131                                      | 197                                      | 0            | 0            |
|   | Компот из сухофруктов  | 69                 | 150            | 200            | 0,37                 | 0,5          | 0            | 0            | 13,7          | 18,3          | 54                                       | 72                                       | 37,6         | 50,16        |
| <b>1.5-3г / 579,6</b>                         | Хлеб пшеничный   |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52         | 0,16         | 0,16         | 9,84          | 9,84          | 46                                       | 46                                       | 0            | 0            |
| <b>3-7л / 780</b>                             | Хлеб ржаной  |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3          | 0,5          | 0,6          | 13,36         | 16,7          | 85,6                                     | 107                                      | 0            | 0            |
| <b>полдник</b>                                | напиток из шиповника   | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2          | 0,07         | 0,1          | 12,5          | 16,7          | 48,7                                     | 65                                       | 66,7         | 89           |
| <b>1.5-3г / 58</b>                            |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |              |              |
| <b>3-7л / 87</b>                              |  |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |  |  |              |              |
| <b>ужин</b>                                   | салат картофельный с морковью                                      | 10                 | 30             | 50             | 0,45                 | 0,75         | 2,05         | 3,4          | 3,2           | 55,3          | 33,5                                     | 55,8                                     | 1,06         | 1,7          |
|   | Суфле творожное  | 48                 | 150            | 180            | 25,3                 | 30,3         | 14,4         | 17,2         | 19,8          | 23,8          | 313,5                                    | 375,6                                    | 0,35         | 0,42         |
|   | Хлеб пшеничный   |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28         | 0,16         | 0,24         | 9,84          | 14,76         | 46                                       | 69                                       | 0            | 0            |
| <b>1.5-3г / 379,2</b>                         | Булочка  |                    | 50             | 50             | 7                    | 7            | 17           | 17           | 49            | 49            | 21                                       | 21                                       | 0            | 0            |
| <b>3-7л / 463,2</b>                           | Чай  | 71                 | 150            | 200            | 0                    | 0            | 0            | 0            | 6,8           | 9,1           | 26                                       | 35                                       | 0            | 0            |
| <b>Итого за день:</b>                         |  |                    | <b>1415</b>    | <b>1860</b>    | <b>63,77</b>         | <b>75,21</b> | <b>63,96</b> | <b>74,64</b> | <b>518,26</b> | <b>378,99</b> | <b>1409,6</b>                            | <b>1942,96</b>                           | <b>70,85</b> | <b>85,36</b> |

## МЕНЮ

### Четверг 3 неделя

  
 Директор *Александр Александрович*

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                               | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |             |           |             |           | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|--|--------------------|----------------|----------------|----------------------|------|-------------|-----------|-------------|-----------|--|--|--------------|--------------|
|   |  |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л | Б<br>1.5-3г | Б<br>3-7л | Ж<br>1.5-3г | Ж<br>3-7л | У<br>1.5-3г                              | У<br>3-7л                                | 1.5-3г       | 3-7л         |
| завтрак                                       | Суп Молочный с лапшой                            | 18.фев             | 150            | 200            | 4,5                  | 6    | 3,9         | 5,3       | 25,3        | 33,7      | 146                                      | 195                                      | 0,3          | 0,4          |
| 1.5-3г / 356,8                                | Бутерброд с маслом,сыром                         | 89                 | 40             | 45             | 3,4                  | 3,9  | 5,6         | 6,1       | 12,5        | 14,1      | 121,8                                    | 134,2                                    | 0,1          | 0,1          |
| 3-7л / 329,6                                  | Кофейный напиток с молоком                       | 74                 | 150            | 200            | 2,3                  | 3    | 2,2         | 2,9       | 10          | 13,4      | 67                                       | 89                                       | 0,04         | 0,5          |
| 10.00   | Фрукты, плоды свежие                             |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4  | 0,4         | 0,4       | 6           | 8         | 48                                       | 48                                       | 10           | 10           |
| 1.5-3г / 49                                   | вода минеральная                                 |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 3-7л / 65                                     |  |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |  |  |              |              |
| обед  | Салат картофельный с морковью                    | 11/1               | 40             | 60             | 0,4                  | 0,6  | 2,7         | 4         | 4,8         | 7,2       | 41                                       | 62                                       | 2,1          | 3,2          |
|   | Суп гороховый                                    | 18                 | 150            | 200            | 1,3                  | 1,7  | 3,2         | 4,3       | 7,6         | 10,2      | 60                                       | 110                                      | 6,5          | 8,6          |
|   | Биточки из мяса кур                              | 67                 | 50             | 70             | 9                    | 12,5 | 7,3         | 10,2      | 7,6         | 10,6      | 132                                      | 185                                      | 0,2          | 0,34         |
|   | Рис отварной                                     | 26                 | 110            | 150            | 2,7                  | 30,3 | 5,8         | 6,6       | 11,6        | 17,4      | 95                                       | 111,4                                    | 61,95        | 77,7         |
|   | Компот из сухофруктов                            | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5  | 0           | 0         | 14,9        | 19,9      | 54                                       | 72                                       | 37,6         | 50,2         |
| 1.5-3г / 513,6                                | Хлеб пшеничный                                   |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52 | 0,16        | 0,16      | 9,84        | 9,84      | 46                                       | 46                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 693,4                                  | Хлеб ржаной                                      |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3  | 0,48        | 0,6       | 13,36       | 16,7      | 85,6                                     | 107                                      | 0            | 0            |
| полдник                                       | напиток из шиповника                             | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2  | 0,07        | 0,1       | 12,5        | 16,7      | 48,7                                     | 65                                       | 66,7         | 89           |
| 1.5-3г / 87                                   |  |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 3-7л / 117                                    |  |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |  |  |              |              |
| ужин  |  |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4  | 0,4         | 0,4       | 9,8         | 9,8       | 45                                       | 55                                       | 13           | 13           |
|   | Рыба тушеная в овощах<br>(котлета рыбная - ясли) | 50<br>51           | 50             | 70             | 4,8                  | 6,8  | 2,6         | 3,6       | 2,45        | 3,43      | 50,5                                     | 70,7                                     | 0,6          | 0,84         |
|   | Картофельное пюре                                | 3/3                | 130            | 150            | 2,7                  | 3,1  | 3,7         | 4,2       | 19,4        | 22,3      | 117                                      | 175                                      | 9,3          | 10,7         |
|   | Хлеб пшеничный                                   |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28 | 0,16        | 0,24      | 9,84        | 14,76     | 46                                       | 69                                       | 0            | 0            |
| 1.5-3г / 440,5                                | Булочка  |                    | 50             | 50             | 7                    | 7    | 17          | 17        | 49          | 49        | 155                                      | 155                                      | 0            | 0            |
| 3-7л / 560,7                                  | Чай с лимоном                                    | 72                 | 150            | 200            | 0,1                  | 0,1  | 0           | 0         | 6,8         | 9,3       | 27                                       | 36                                       | 0,6          | 0,8          |
| Итого за день:                                |  |                    | 1650           | 2095           | 45,23                | 83,6 | 55,67       | 66,1      | 233,29      | 340,2     | 1385,6                                   | 1785,3                                   | 208,99       | 265,38       |




Составлено в соответствии с приложением N 12  
к СанПин 2.4.1.3049-13

**МЕНЮ**  
**Пятница 3 неделя**

*Директор Алла Широкова*

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда             | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |             |           |             |           | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|--------------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------------|-------|-------------|-----------|-------------|-----------|--|--|--------------|--------------|
|   |                                |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л  | Б<br>1.5-3г | Б<br>3-7л | Ж<br>1.5-3г | Ж<br>3-7л | У<br>1.5-3г                              | У<br>3-7л                                | 1.5-3г       | 3-7л         |
| завтрак                                       | каша яневая                    | 42                 | 180            | 220            | 5,4                  | 6,6   | 4,77        | 5,83      | 27,6        | 33,8      | 175,5                                    | 214,5                                    | 0,37         | 0,46         |
| 1.5-3г / 297,6                                | Бутерброд с маслом, сыром      | 89                 | 40             | 45             | 3,4                  | 3,9   | 5,6         | 6,1       | 15,1        | 15,1      | 126,7                                    | 134,2                                    | 0,03         | 0,04         |
| 3-7л / 374,9                                  | Чай с молоком                  | 73                 | 150            | 200            | 1,05                 | 1,4   | 1,06        | 1,4       | 8,42        | 11,2      | 45,8                                     | 61                                       | 0,2          | 0,26         |
| 10.00   | фрукты плоды свежие            |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4   | 0,4         | 0,4       | 6           | 8         | 48                                       | 48                                       | 10           | 10           |
| 1.5-3г / 54                                   | вода минеральная               |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 3-7л / 71                                     |                                |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| обед  | салат из моркови               | 5                  | 30             | 50             | 0,35                 | 0,58  | 2           | 3,3       | 3,3         | 5,5       | 32,5                                     | 53,5                                     | 1,3          | 2,2          |
|   | Суп картофельный с рыбой       | 21.январь          | 150            | 200            | 5,44                 | 7,2   | 0,1         | 4,1       | 9,8         | 13        | 90                                       | 119                                      | 11,51        | 15,35        |
|   | котлета из мяса говядины       | 60                 | 60             | 80             | 8,55                 | 11,4  | 8,3         | 11,1      | 3,9         | 5,2       | 124,5                                    | 166                                      | 0            | 0            |
|   | пюре картофельное              | 23                 | 60             | 70             | 2,68                 | 3,1   | 3,64        | 4,2       | 17,8        | 20,6      | 117                                      | 135                                      | 9,3          | 10,74        |
|   | капуста тушеная                | 25                 | 70             | 80             | 1,6                  | 1,8   | 1,3         | 1,5       | 6,3         | 7,2       | 43,7                                     | 50                                       | 28,94        | 17,8         |
|   | Кисель фруктовый               | 70                 | 150            | 200            | 0,1                  | 0,1   | 0           | 0         | 18,9        | 25,2      | 72                                       | 96                                       | 38,4         | 51,2         |
| 1.5-3г / 468,2                                | Хлеб пшеничный                 |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52  | 0,16        | 0,16      | 9,84        | 9,84      | 46                                       | 46                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 609,9                                  | Хлеб ржаной                    |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3   | 0,48        | 0,6       | 13,36       | 16,7      | 85,6                                     | 107                                      | 0            | 0            |
| полдник                                       | напиток из шиповника           | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2   | 0,07        | 0,1       | 12,5        | 16,7      | 48,7                                     | 65                                       | 66,7         | 89           |
| 1.5-3г / 179,14                               | Печенье                        |                    | 20             | 25             | 1,65                 | 2,06  | 2           | 2,5       | 13,64       | 17,05     | 95,14                                    | 118,9                                    | 0            | 0            |
| ужин  | омлет                          | 49                 | 180            | 220            | 17,5                 | 21,3  | 23,6        | 28,8      | 3,15        | 3,85      | 294,7                                    | 360,1                                    | 0,24         | 0,29         |
|   | салат картофельный с кукурузой | 11.март            | 30             | 50             | 0,09                 | 1,5   | 3,35        | 5,58      | 3,03        | 5,05      | 46                                       | 76                                       | 1,93         | 3,22         |
|   | Хлеб пшеничный                 |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28  | 0,16        | 0,24      | 9,84        | 14,76     | 46                                       | 69                                       | 0            | 0            |
| 1.5-3г / 445                                  | Булочка                        |                    | 50             | 50             | 7                    | 7     | 17          | 17        | 49          | 49        | 105                                      | 105                                      | 0            | 0            |
| 3-7л / 502                                    | Чай                            | 71                 | 150            | 200            | 0                    | 0     | 0           | 0         | 6,8         | 9,1       | 26                                       | 35                                       | 0            | 0            |
| Итого за день:                                |                                |                    | 1650           | 2090           | 61,04                | 75,65 | 73,99       | 92,91     | 238,28      | 235,79    | 1710,14                                  | 2059,2                                   | 168,92       | 200,56       |

Составлено в соответствии с приложением N 12  
к СанПин 2.4.1.3049-13

Утверждаю:   
Директор Л.В. Широкова

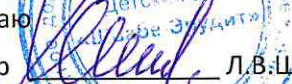
## МЕНЮ

### Понедельник 4 неделя

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда          | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              |              |               |               | Энергетич.<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич.<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С  | Витамин<br>С  |
|---|-----------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|---|---------------|---------------|
|   |                             |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л         | Б<br>1.5-3г  | Б<br>3-7л    | Ж<br>1.5-3г   | Ж<br>3-7л     | У<br>1.5-3г                               | У<br>3-7л                                 | 1.5-3г        | 3-7л          |
| завтрак                                       | Каша геркулесовая молочная  | 39                 | 150            | 200            | 4,8                  | 6,4          | 5,6          | 7,4          | 21,9          | 29,2          | 151                                       | 202                                       | 0,3           | 0,4           |
| 1.5-3г / 298,8                                | Бутерброд с маслом          | 88                 | 40             | 45             | 3,4                  | 3,9          | 5,6          | 6,1          | 12,5          | 14,1          | 121,8                                     | 134,2                                     | 0,1           | 0,1           |
| 3-7л / 371,2                                  | Чай                         | 71                 | 150            | 200            | 0                    | 0            | 0            | 0            | 6,8           | 9,1           | 26  | 35  | 0             | 0             |
| 10.00   | фрукты свежие               |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 6             | 8             | 48  | 48  | 10            | 10            |
| 1.5-3г / 49                                   | сок                         |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |   |   |               |               |
| 3-7л / 65                                     |                             |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |   |   |               |               |
| обед  | Щи со сметаной              | 13                 | 150            | 200            | 1,1                  | 1,6          | 1,9          | 2,6          | 4,8           | 6,5           | 41,2                                      | 55  | 8,33          | 20,71         |
|   | Котлета из мяса говядины    | 60                 | 60             | 80             | 8,55                 | 11,4         | 8,3          | 11,1         | 3,9           | 5,2           | 124,5                                     | 166                                       | 0             | 0             |
|   | Гороховое пюре              | 29                 | 130            | 150            | 8,17                 | 9,42         | 2,74         | 3,16         | 17,73         | 20,4          | 128,4                                     | 148,1                                     | 0             | 0             |
|   | Компот из сухофруктов       | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5          | 0            | 0            | 14,9          | 19,9          | 54  | 72  | 37,6          | 50,2          |
| 1.5-3г / 431,57                               | Хлеб пшеничный              |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52         | 0,16         | 0,16         | 9,84          | 9,84          | 46  | 46  | 0             | 0             |
| 3-7л / 575,35                                 | Хлеб ржаной                 |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3          | 0,48         | 0,6          | 13,36         | 16,7          | 85,6                                      | 107                                       | 0             | 0             |
| полдник                                       | напиток из шиповника        | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2          | 0,07         | 0,1          | 12,5          | 16,7          | 48,7                                      | 65  | 66,7          | 89            |
| 1.5-3г / 84                                   | печенье                     |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |   |   |               |               |
| 3-7л / 126                                    |                             |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |   |   |               |               |
| ужин  |                             |                    |                |                |                      |              |              |              |               |               |   |   |               |               |
|   | салат из капусты с морковью | 10/1               | 30             | 50             | 0,5                  | 0,84         | 1,99         | 3,31         | 2,96          | 4,93          | 32  | 53  | 11,27         | 18,78         |
|   | Запеканка творожная         | 46                 | 150            | 180            | 25,3                 | 30,3         | 14,4         | 17,2         | 19,8          | 23,8          | 313,5                                     | 375,6                                     | 0,35          | 0,42          |
|   | Хлеб пшеничный              |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28         | 0,16         | 0,24         | 9,84          | 14,76         | 46  | 69  | 0             | 0             |
| 1.5-3г / 538,8                                | Булочка                     |                    | 50             | 50             | 7                    | 7            | 17           | 17           | 49            | 49            | 108                                       | 108                                       | 0             | 0             |
| 3-7л / 700,8                                  | Чай с молоком               | 73                 | 150            | 200            | 1,05                 | 1,4          | 1,06         | 1,4          | 8,42          | 11,2          | 45,8                                      | 61  | 0,2           | 0,26          |
| <b>Итого за день:</b>                         |                             |                    | <b>1540</b>    | <b>1955</b>    | <b>66,5</b>          | <b>80,46</b> | <b>59,86</b> | <b>70,77</b> | <b>214,25</b> | <b>259,33</b> | <b>120,5</b>                              | <b>1744,9</b>                             | <b>134,85</b> | <b>189,87</b> |



Составлено в соответствии с приложением N 12  
к СанПин 2.4.1.3049-13

Утверждаю  
Директор  Л.В. Широкова

## МЕНЮ

### Вторник 4 неделя

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                            | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |             |           |             |           | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|---|--------------------|----------------|----------------|----------------------|-------|-------------|-----------|-------------|-----------|--|--|--------------|--------------|
|   |   |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л  | Б<br>1.5-3г | Б<br>3-7л | Ж<br>1.5-3г | Ж<br>3-7л | У<br>1.5-3г                              | У<br>3-7л                                | 1.5-3г       | 3-7л         |
| завтрак                                       | Каша "Ассорти" (пшеничная с ячневой) молочная | 43                 | 180            | 220            | 4,5                  | 6     | 4,5         | 6         | 21,3        | 28,4      | 141                                      | 188                                      | 0,4          | 0,5          |
| 1.5-3г / 319,7                                | Бутерброд с маслом сыром                      | 89                 | 35             | 35             | 2,3                  | 2,3   | 4,5         | 4,5       | 15,1        | 15,1      | 111,7                                    | 111,7                                    | 0            | 0            |
| 3-7л / 388,7                                  | Кофейный напиток с молоком                    | 74                 | 150            | 200            | 2,3                  | 3     | 2,2         | 2,9       | 10          | 13,4      | 67                                       | 89                                       | 0,4          | 0,5          |
| 10.00   | Фрукты, плоды свежие                          |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4   | 0,4         | 0,4       | 6           | 8         | 48                                       | 48                                       | 10           | 10           |
| 1.5-3г / 54                                   | сок   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 3-7л / 71                                     |   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| обед  | салат из отварной свеклы с яблоком            | 8                  | 30             | 50             | 0,4                  | 0,7   | 2,5         | 4,1       | 2,7         | 4,5       | 32                                       | 53                                       | 0,6          | 1            |
|   | Рассольник с крупой со сметаной               | 14                 | 150            | 200            | 1,4                  | 1,8   | 3,3         | 4,5       | 10,4        | 13,9      | 74                                       | 99                                       | 4            | 5,4          |
|   | Бифштекс из мяса говядины                     | 59                 | 60             | 80             | 13,4                 | 17,9  | 13,1        | 17,4      | 0,2         | 0,3       | 172                                      | 230                                      | 0,1          | 0,1          |
|   | Пюре розовое                                  | 24                 | 130            | 150            | 2,4                  | 2,8   | 3,6         | 4,1       | 16,7        | 19,2      | 102                                      | 118                                      | 7,1          | 8,2          |
|   | Компот из сухофруктов                         | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5   | 0           | 0         | 14,9        | 19,9      | 54                                       | 72                                       | 37,6         | 50,2         |
| 1.5-3г / 565,6                                | Хлеб пшеничный                                |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52  | 0,16        | 0,16      | 9,84        | 9,84      | 46                                       | 46                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 725                                    | Хлеб ржаной                                   |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3   | 0,48        | 0,6       | 13,36       | 16,7      | 85,6                                     | 107                                      | 0            | 0            |
| полдник                                       | напиток из шиповника                          | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 2     | 0,07        | 0,1       | 12,5        | 16,7      | 48,7                                     | 65                                       | 66,7         | 89           |
| 1.5-3г / 87                                   |   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| 3-7л / 117                                    |   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
| ужин  |   |                    |                |                |                      |       |             |           |             |           |  |  |              |              |
|   | суфле рыбное                                  | 53                 | 150            | 180            | 26,64                | 32,56 | 8,8         | 1,4       | 7,04        | 5,6       | 244,7                                    | 200,2                                    | 0,14         | 0,17         |
|   | салат картофельный с кукурузой                | 11                 | 30             | 50             | 0,09                 | 1,5   | 3,35        | 5,58      | 3,03        | 5,05      | 46                                       | 76                                       | 1,93         | 3,22         |
| 1.5-3г / 409,9                                | Булочка                                       |                    | 50             | 50             | 7                    | 7     | 17          | 17        | 49          | 49        | 165                                      | 165                                      | 0            | 0            |
| 3-7л / 508                                    | Чай с лимоном                                 | 72                 | 150            | 200            | 0                    | 0     | 0           | 0         | 6,8         | 9,1       | 26                                       | 35                                       | 0            | 0            |
| Итого за день:                                |   |                    | 1625           | 1985           | 65,54                | 73,2  | 63,96       | 929,82    | 198,87      | 234,69    | 1463,7                                   | 1702,9                                   | 128,97       | 168,29       |

Составлено в соответствии с приложением N 12

к СанПин 2.4.1.3049-13

Утверждаю

Директор

Л.В. Широкова

## МЕНЮ

### Среда 4 неделя

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                 | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |             |           |             |           | Энергетич.<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич.<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|------------------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------------|------|-------------|-----------|-------------|-----------|---|---|--------------|--------------|
|   |                                    |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л | Б<br>1.5-3г | Б<br>3-7л | Ж<br>1.5-3г | Ж<br>3-7л | У<br>1.5-3г                               | У<br>3-7л                                 | 1.5-3г       | 3-7л         |
| завтрак                                       | Каша пшеничная молочная            | 40                 | 180            | 220            | 4,5                  | 6    | 3,9         | 5,3       | 25,3        | 33,7      | 146                                       | 195                                       | 0,3          | 0,4          |
| 1.5-3г / 358,7                                | Бутерброд с маслом и сыром         | 89                 | 35             | 35             | 2,3                  | 2,3  | 4,5         | 4,5       | 15,1        | 15,1      | 111,7                                     | 111,7                                     | 0            | 0            |
| 3-7л / 441,7                                  | Какао на молоке                    | 75                 | 150            | 200            | 2,9                  | 3,9  | 2,6         | 3,5       | 18,4        | 24,5      | 101                                       | 135                                       | 0,4          | 0,5          |
| 10.00   | Фрукты, плоды свежие               |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4  | 0,4         | 0,4       | 6           | 8         | 48  | 48  | 10           | 10           |
| 1.5-3г / 49                                   | сок                                |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |   |   |              |              |
| 3-7л / 65                                     |                                    |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |   |   |              |              |
| обед  | салат из моркови                   | 5                  | 30             | 50             | 0,6                  | 1,1  | 3,3         | 5,5       | 1,1         | 1,9       | 36  | 60  | 0,5          | 0,8          |
|   | суп гороховый                      | 12                 | 150            | 200            | 1,3                  | 1,7  | 3,2         | 4,3       | 7,6         | 10,2      | 60  | 80  | 6,5          | 8,6          |
|   | Мясо говядины тушеное с<br>овощами | 54<br>61<br>66     | 170            | 230            | 13,5                 | 17,7 | 15,6        | 19,7      | 17,7        | 21,8      | 265,2                                     | 334,7                                     | 21,2         | 26,2         |
|   | Компот из сухофруктов              | 69                 | 150            | 200            | 0,4                  | 0,5  | 0           | 0         | 14,9        | 19,9      | 54  | 72  | 37,6         | 50,2         |
| 1.5-3г / 546,8                                | Хлеб пшеничный                     |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52 | 0,16        | 0,16      | 9,84        | 9,84      | 46  | 46  | 0            | 0            |
| 3-7л / 699,7                                  | Хлеб ржаной                        |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3  | 0,5         | 0,6       | 13,36       | 16,7      | 85,6                                      | 107                                       | 0            | 0            |
| полдник                                       | напиток из шиповника               |                    | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2  | 0,07        | 0,1       | 12,5        | 16,7      | 48,7                                      | 65  | 66,7         | 89           |
| 1.5-3г / 179,14                               |                                    |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |   |   |              |              |
| 3-7л / 244,9                                  |                                    |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |   |   |              |              |
| ужин  |                                    |                    |                |                |                      |      |             |           |             |           |   |   |              |              |
|   | Рыба тушеная в овощах              | 51                 | 50             | 70             | 9                    | 12,5 | 7,3         | 10,2      | 7,6         | 10,6      | 112                                       | 135                                       | 0,2          | 0,34         |
|   | Макароны отварные                  | 25                 | 110            | 150            | 2,7                  | 3,3  | 5,8         | 6,6       | 11,6        | 17,4      | 75  | 91,4                                      | 61,95        | 77,7         |
|   | Хлеб пшеничный                     |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28 | 0,16        | 0,24      | 9,84        | 14,76     | 46  | 69  | 0            | 0            |
| 1.5-3г / 287                                  | Булочка                            |                    | 50             | 50             | 7                    | 7    | 17          | 17        | 49          | 49        | 12  | 12  | 0            | 0            |
| 3-7л / 358,4                                  | Чай                                | 71                 | 150            | 200            | 0,1                  | 0,1  | 0           | 0         | 6,8         | 9,3       | 27  | 36  | 0,6          | 0,8          |
| Итого за день:                                |                                    |                    | 1555           | 2775           | 50,53                | 63,8 | 64,49       | 78,1      | 226,64      | 279,4     | 1274,2                                    | 2397,8                                    | 205,95       | 264,54       |



Составлено в соответствии с приложением N 12  
к СанПин 2.4.1.3049-13

Утверждаю

Директор  Л.В. Широкова

## МЕНЮ

### Четверг 4 неделя

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда                                  | № технол.<br>Карты | Выход<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        |       |        |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | Витамин<br>С |
|---|---|--------------------|----------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------|--------|--------|--|--|--------------|--------------|
|   |   |                    |                |                | Б                    |       | Ж      |       | У      |        |  |  |              |              |
|   |   |                    |                |                | 1.5-3г               | 3-7л  | 1.5-3г | 3-7л  | 1.5-3г | 3-7л   |  |  |              |              |
| завтрак                                       | Каша пшеничная молочная                             | 41                 | 180            | 220            | 5,88                 | 7,18  | 5,37   | 6,56  | 28,11  | 34,35  | 185,4                                    | 226,66                                   | 0,37         | 0,45         |
| 1.5-3г / 343,8                                | Бутерброд с маслом, сыром                           | 89                 | 30             | 35             | 3,4                  | 3,9   | 5,6    | 6,1   | 12,5   | 14,1   | 121,8                                    | 134,2                                    | 0,1          | 0,1          |
| 3-7л / 312,6                                  | Кофейный напиток с молоком                          | 74                 | 150            | 200            | 2,25                 | 3     | 2,1    | 2,9   | 10,05  | 13,4   | 66,7                                     | 89                                       | 0,39         | 0,52         |
| 10,00   | Фрукты, плоды свежие                                |                    | 100            | 100            | 0,4                  | 0,4   | 0,4    | 0,4   | 6      | 8      | 48                                       | 48                                       | 10           | 10           |
| 1.5-3г / 38                                   | сок   |                    |                |                |                      |       |        |       |        |        |  |  |              |              |
| обед  | салат из капусты с морковью                         | 3                  | 30             | 50             | 0,5                  | 0,84  | 1,99   | 3,31  | 2,96   | 4,93   | 32                                       | 53                                       | 11,27        | 18,78        |
|   | Суп-пюре картофельный с гренками<br>на кур. Бульоне | 19                 | 150            | 200            | 1,8                  | 2,5   | 1,9    | 2,6   | 8,8    | 11,8   | 61,5                                     | 82                                       | 3,64         | 13,25        |
|   | Кура отварная                                       | 67                 | 60             | 80             | 14,18                | 18,92 | 14,16  | 17,88 | 0,13   | 0,18   | 199,6                                    | 236,8                                    | 0,67         | 0,9          |
|   | каша гречневая вязкая                               | 35                 | 60             | 70             | 4                    | 4,6   | 3,5    | 4     | 17,4   | 20     | 118,3                                    | 118,3                                    | 0            | 0            |
|   | морковь тушенная                                    | 26.январь          | 70             | 80             | 1,82                 | 1,82  | 5,13   | 5,13  | 11,2   | 11,2   | 97,9                                     | 97,9                                     | 2,22         | 2,22         |
|   | Компот из сухофруктов                               | 69                 | 150            | 200            | 0,2                  | 0,3   | 0      | 0     | 14,5   | 19,3   | 54                                       | 71                                       | 37,5         | 50,1         |
| 1.5-3г / 518,8                                | Хлеб пшеничный                                      |                    | 20             | 20             | 1,52                 | 1,52  | 0,16   | 0,16  | 9,84   | 9,84   | 46                                       | 46                                       | 0            | 0            |
| 3-7л / 689                                    | Хлеб ржаной   |                    | 40             | 50             | 2,64                 | 3,3   | 0,48   | 0,6   | 13,36  | 16,7   | 85,6                                     | 107                                      | 0            | 0            |
| полдник                                       | напиток из шиповника                                | 76                 | 150            | 200            | 0,15                 | 0,2   | 0,07   | 0,1   | 12,5   | 16,7   | 48,7                                     | 65                                       | 66,7         | 89           |
| 3-7л / 117                                    |   |                    |                |                |                      |       |        |       |        |        |  |  |              |              |
| ужин  | салат картофельный с зеленым<br>горошком            | 9                  | 30             | 50             | 0,9                  | 1,5   | 3,35   | 5,58  | 3,03   | 5,05   | 46                                       | 76                                       | 1,93         | 3,22         |
|   | суфле мясное с рисом                                | 62/1               | 150            | 180            | 13,5                 | 16,2  | 10,5   | 12,6  | 1,5    | 1,8    | 150                                      | 180                                      | 0,03         | 0,04         |
|   |   |                    |                |                |                      |       |        |       |        |        |  |  |              |              |
|   | Хлеб пшеничный                                      |                    | 20             | 30             | 1,52                 | 2,28  | 0,16   | 0,24  | 9,84   | 14,76  | 46                                       | 69                                       | 0            | 0            |
| 1.5-3г / 501                                  | Булочка   |                    | 50             | 50             | 7                    | 7     | 17     | 17    | 49     | 49     | 120                                      | 120                                      | 0            | 0            |
| 3-7л / 634                                    | Чай с лимоном                                       | 72                 | 150            | 200            | 0,1                  | 0,1   | 0      | 0     | 6,8    | 9,3    | 27                                       | 36                                       | 0,6          | 0,8          |
| Итого за день:                                |   |                    | 1590           | 2015           | 61,93                | 75,56 | 146,87 | 85,16 | 217,52 | 335,27 | 1554,5                                   | 1855,86                                  | 135,42       | 189,38       |

Составлено в соответствии с приложением №12  
к СанПин 2.4.1.3049-13

Утверждаю

Директор



Л.В.Широкова

## МЕНЮ

### Пятница 4 неделя

| Прием пищи /<br>Итого за прием<br>пищи (ккал) | Наименование блюда            | № технол.<br>Карты | Выход       | Выход       | Пищевые вещества (г) |             |              |              |              |               | Энергетич     | Энергетич     | Витамин       | Витамин       |
|---|-------------------------------|--------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|   |                               |                    | блюда       | блюда       | Б                    | Б           | Ж            | Ж            | У            | У             | еская         | еская         | С             | С             |
|   |                               |                    | 1.5-3г      | 3-7л        | 1.5-3г               | 3-7л        | 1.5-3г       | 3-7л         | 1.5-3г       | 3-7л          | 1.5-3г        | 3-7л          | 1.5-3г        | 3-7л          |
| завтрак                                       | Каша гречневая молочная       | 34                 | 180         | 220         | 6,52                 | 7,92        | 5,98         | 7,26         | 26,32        | 32,23         | 185,4         | 266,6         | 0,37          | 0,46          |
| 1.5-3г / 422,6                                | Бутерброд с маслом и сыром    | 89                 | 30          | 35          | 3,4                  | 3,9         | 5,6          | 6,1          | 12,5         | 14,1          | 121,8         | 134,2         | 0,1           | 0,1           |
| 3-7л / 521,2                                  | какао на молоке               | 75                 | 150         | 200         | 2,2                  | 3           | 2,6          | 3,5          | 17,1         | 22,9          | 101,2         | 135           | 0,39          | 0,52          |
| 10.00   | фрукты                        |                    | 100         | 100         | 0,4                  | 0,4         | 0,4          | 0,4          | 6            | 8             | 48            | 48            | 10            | 10            |
| 1.5-3г / 54                                   | сок                           |                    |             |             |                      |             |              |              |              |               |               |               |               |               |
| 3-7л / 71                                     |                               |                    |             |             |                      |             |              |              |              |               |               |               |               |               |
| обед  | Салат горошек зеленый с яйцом | 02.январь          | 30          | 50          | 3,06                 | 5,1         | 2,46         | 4,1          | 2,58         | 4,3           | 44,4          | 74            | 7,5           | 12,5          |
|   | Борщ со сметаной              | 12                 | 150         | 200         | 1,4                  | 1,8         | 3,2          | 4,3          | 6,4          | 8,6           | 60,8          | 81            | 14,6          | 19,45         |
|   | Плов с мясом говядины         | 55                 | 180         | 230         | 13,3                 | 17          | 14,9         | 19           | 33           | 42,3          | 214           | 270           | 0,9           | 1,15          |
|   | Кисель фруктовый              | 70                 | 150         | 200         | 0,1                  | 0,1         | 0            | 0            | 18,9         | 25,2          | 72            | 96            | 38,4          | 51,2          |
| 1.5-3г / 571,6                                | Хлеб пшеничный                |                    | 20          | 20          | 1,52                 | 1,52        | 0,16         | 0,16         | 9,84         | 9,84          | 46            | 46            | 0             | 0             |
| 3-7л / 731                                    | Хлеб ржаной                   |                    | 40          | 50          | 2,64                 | 3,3         | 0,48         | 0,6          | 13,36        | 16,7          | 85,6          | 107           | 0             | 0             |
| полдник                                       | напиток из шиповника          | 76                 | 150         | 200         | 0,15                 | 0,2         | 0,07         | 0,1          | 12,5         | 16,7          | 48,7          | 65            | 66,7          | 89            |
| 1.5-3г / 84                                   | печенье                       |                    |             |             |                      |             |              |              |              |               |               |               |               |               |
| 3-7л / 126                                    |                               |                    |             |             |                      |             |              |              |              |               |               |               |               |               |
| ужин  | салат из моркови              | 5                  | 30          | 50          | 0,35                 | 0,58        | 2            | 3,3          | 3,3          | 5,5           | 32,5          | 53,3          | 1,3           | 2,2           |
|   | пудин творожный               | 47                 | 180         | 200         | 26,28                | 29,2        | 18,9         | 21           | 37,62        | 41,8          | 429,9         | 474           | 0,27          | 0,3           |
|   | Хлеб пшеничный                |                    | 20          | 30          | 1,52                 | 2,28        | 0,16         | 0,24         | 9,84         | 14,76         | 46            | 69            | 0             | 0             |
| 1.5-3г / 272                                  | Булочка                       |                    | 50          | 50          | 7                    | 7           | 17           | 17           | 49           | 49            | 30            | 30            | 0             | 0             |
| 3-7л / 355                                    | Чай                           | 71                 | 150         | 200         | 0                    | 0           | 0            | 0            | 6,8          | 9,1           | 26            | 35            | 0             | 0             |
| <b>Итого за день:</b>                         |                               |                    | <b>2010</b> | <b>2035</b> | <b>69,84</b>         | <b>83,3</b> | <b>73,91</b> | <b>87,06</b> | <b>265,3</b> | <b>330,13</b> | <b>1592,3</b> | <b>1984,1</b> | <b>140,53</b> | <b>186,88</b> |