


Составлено в соответствии с приложением N 12

к СанПиН 2.4.1.3049-13

МЕНЮ

Понедельник 1 неделя



 Директор *Александр Александрович*

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 3-7л	1.5-3г	3-7л	1.5-3г	3-7л
											1.5-3г	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


 Директор *М.И. Шелестов*
 11/11/2014

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 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 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 / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 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 / 363,7	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
3-7л / 448,7	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, 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 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
1.5-3г / 489,53	Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0
3-7л / 647,4	Хлеб ржаной		40	50	2,64	3,3	0,47	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 / 58														
3-7л / 87														
ужин	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
1.5-3г / 435,7	Булочка		50	50	7	7	17	17	49	49	55	55	0	0
3-7л / 546,4	Чай	71	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35	0	0
Итого за день:			1645	2085	59,81	72,98	71,41	85,94	353,92	442,35	1238,96	1544,37	108,96	144,87

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 / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 3-7л	1.5-3г	3-7л
завтрак	Каша пшеничная молочная	41	180	220	4,0	5,3	3,8	5,1	21,4	28,6	133	178	0,3	0,4
1.5-3г / 321,8	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 / 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	Фрукты, плоды 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 картофельный с морковью и 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
1,5-3 г /534,9	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	10,14	10,14	49,2	49,2	0	0
3-7л/ 670,9	Хлеб ржаной		20	20	1,44	1,44	0,26	0,26	9,18	9,18	45,2	45,2	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 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
1,5-3г/403,2	Булочка		50	50	7	7	17	17	49	49	55	55	0	0
3-7л/ 493,8	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:			1760	1945	49,87	64,79	63,92	74,54	222,74	521,61	1316,2	1620,83	97,74	125,04

МЕНЮ
Пятница 1 неделя

Александр Чересов
Детский сад
«Лягушка-Звудит»

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич	Энергетич	Витамин	Витамин
					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	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 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 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
Итого за день:			1640	2050	52,17	71,18	65,56	77,91	286,86	252,25	1320,24	1626,09	133,99	169,12

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

МЕНЮ

Понедельник 2 неделя


 Директор *Шереметьева*

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 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 / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л				
завтрак	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
1.5-3г / 319,7	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 / 388,7	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
1.5-3г / 54	фрукты свежие		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	6	8	48	48	10	10
3-7л / 71														
обед	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 фрикадельками	17	150	200	3,19	4,25	3	4	11,89	15,85	88,5	118	3,39	4,52
	Тефтели мясные в томатном соусе	61 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
1.5-3г / 494,6	Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,5	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0
3-7л / 663	Хлеб ржаной		40	50	2,62	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	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
1.5-3г / 515,2	Булочка		50	50	7	7	17	17	49	49	200	200	0	0
3-7л / 580,5	Чай с лимоном	72	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35	0	0
Итого за день:			1565	1955	65,24	79,07	56,62	71,26	217,43	244,83	1342,6	1850,3	151,38	196,91

МЕНЮ
Среда 2 неделя

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

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 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 / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 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 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 Шереметова

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л				
завтрак	Каша "Ассорти" молочная (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 говяжьего тушеного 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 / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 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



Директор Анна Шерокова

МЕНЮ

Вторник 3 неделя

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич	Энергетич	Витамин	Витамин
					Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 3-7л	еская ценность (ккал)	еская ценность (ккал)	С	С
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 / 342,7	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
3-7л / 419,7	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 / 54	сок													
3-7л / 71														
обед	Салат из моркови с растительным 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 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
1.5-3г / 534,28	Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0
3-7л / 571,8	Хлеб ржаной		40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	85,6	107	0	0
полдник	напиток из 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														
	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
1.5-3г / 334	Булочка		50	50	7	7	17	17	49	49	146	146	0	0
3-7л / 470	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:			1585	2005	54,33	62,78	58,47	68,73	219,11	259,44	1418,12	1682,16	145,13	189,24

МЕНЮ

Среда 3 неделя



 Детский сад № 12

Директор *Александр Александрович*

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. 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	40	180	220	5,8	7	5,37	6,56	28,11	34,34	185,4	226,6	0,37	0,45
1.5-3г / 345,7	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
3-7л / 424,7	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, плоды свежие		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	6	8	48	48	10	10
1.5-3г / 38	сок													
3-7л / 57														
обед	Салат картофельный с огурцом и раст.маслом 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
1.5-3г / 579,6	Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0
3-7л / 780	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	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
1.5-3г / 379,2	Булочка		50	50	7	7	17	17	49	49	21	21	0	0
3-7л / 463,2	Чай	71	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35	0	0
Итого за день:			1415	1860	63,77	75,21	63,96	74,64	518,26	378,99	1409,6	1942,96	70,85	85,36

МЕНЮ

Четверг 3 неделя


 Директор *Александр Александрович*

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 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 (котлета рыбная - ясли)	50 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 / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 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

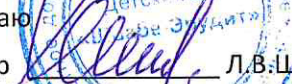
Утверждаю: 
Директор Л.В. Широкова

МЕНЮ

Понедельник 4 неделя

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич. еская ценность (ккал)	Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 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
Итого за день:			1540	1955	66,5	80,46	59,86	70,77	214,25	259,33	120,5	1744,9	134,85	189,87

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

Утверждаю  Л.В. Широкова
Директор

МЕНЮ

Вторник 4 неделя

Прием пищи / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 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 / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич. еская ценность (ккал)	Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С
					1.5-3г	3-7л	Б 1.5-3г	Б 3-7л	Ж 1.5-3г	Ж 3-7л	У 1.5-3г	У 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 овощами	54 61 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 / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. Карты	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	Витамин 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 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 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 / Итого за прием пищи (ккал)	Наименование блюда	№ технол. 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
Итого за день:			2010	2035	69,84	83,3	73,91	87,06	265,3	330,13	1592,3	1984,1	140,53	186,88

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763546

Владелец Широкова Лидия Викторовна

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026