

МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

| Но-мер ре-с. | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы- ход, г | Воды, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Витам ин С, мг | |
|--|---|---------------|--------------|--------------|------------------|--------------|------------------|------------------|---------------|----------------------|------|
| | | | | всего | в т.ч. раств. | всего | в т.ч. раств. | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 176,3 | 6,38 | 2,36 | 7,41 | 2,23 | 27,2 | 205,61 | 0,42 | |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 198,6 | 3,01 | 2,9 | 2,88 | 0,07 | 13,36 | 89,562 | 0,52 | |
| 2/13 | Хлеб с маслом и сыром | 30/5/10 | 16,67 | 4,95 | 2,67 | 6,53 | 0,24 | 14,83 | 141,66 | 0,07 | |
| Итого за прием | | 445 | 391,5 | 14,34 | 7,93 | 16,81 | 2,54 | 55,38 | 436,82 | 1,01 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Сок (100) | 100 | 88,1 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 | |
| Итого за прием | | 100 | 88,1 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 27/1 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 47,47 | 1,1 | 0 | 4,12 | 4,12 | 7,34 | 73,53 | 6,96 | |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины | 200/15 | 251,5 | 4,21 | 2,92 | 4,67 | 2,16 | 6,58 | 88,823 | 11,15 | |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом | 80/50 | 107,6 | 15,29 | 14,42 | 13,29 | 2,21 | 13,56 | 236,87 | 0,34 | |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 142,6 | 8,61 | 0,06 | 6,83 | 2,32 | 37,81 | 265,93 | 0,9 | |
| ТК 04 | Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200 | 191,9 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 30,76 | 123,26 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 23,5 | 3,3 | 0 | 0,6 | 0,6 | 16,7 | 96,69 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 9,45 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,303 | 0 | |
| Итого за прием | | 830 | 774,1 | 34,43 | 17,43 | 29,71 | 11,61 | 125,05 | 946,4 | 19,34 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 4/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 211,8 | 0,31 | 0 | 0,01 | 0,02 | 18,35 | 73,33 | 0,08 | |
| | Кондитерские изделия | 20 | 2,8 | 2,16 | 0 | 0,26 | 0,26 | 13,78 | 68,818 | 0 | |
| Итого за прием | | 220 | 214,6 | 2,47 | 0 | 0,27 | 0,28 | 32,13 | 142,15 | 0,08 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 194,2 | 1,4 | 1,45 | 1,42 | 0,01 | 11,23 | 61,21 | 0,26 | |
| 40/8 | Сосиски отварные | 50 | 30,85 | 4,95 | 4,95 | 8,96 | 0 | 0,2 | 101,22 | 0 | |
| 17/3 | Свекла, тушенная с яблоками | 150 | 124,8 | 1,99 | 0,13 | 9,71 | 10,29 | 16,34 | 165,59 | 5,61 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 9,45 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,303 | 0 | |
| Итого за прием | | 425 | 359,4 | 10,24 | 6,53 | 20,29 | 10,5 | 40,07 | 389,32 | 5,87 | |
| Итого за день | | | 1828 | 61,98 | 31,89 | 67,19 | 24,93 | 262,72 | 1957,9 | 28,3 | |
| Норма (Дошкольные организации, 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13) | | | | | 34 | 32,4 | 60 | 0 | 261 | 1800 | 0 |
| Отклонение | | | | | 7,98 | -0,51 | 7,19 | 24,93 | 1,72 | 157,93 | 28,3 |
| Содержание, % от калорийности | | | | | 13 | | 31 | | 54 | | |

МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

| Но- мер ре- с. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|-------------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,3 | 3,34 | 6,34 | 0,66 | 20,62 | 161,8 | 0,59 |
| 17/10 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 2,9 | 3,48 | 0,75 | 22,9 | 138 | 0,52 |
| 2/13 | Хлеб с маслом и яйцом | 30/5/2 | 4,86 | 2,58 | 6,17 | 0,24 | 14,97 | 138 | 0 |
| | Итого за прием | 455 | 14,03 | 8,82 | 15,98 | 1,65 | 58,49 | 437,8 | 1,11 |
| | 2 Завтрак | | | | | | | | |
| | кефир | 180 | 4,91 | 5,22 | 5,07 | 0 | 6,55 | 95 | 0,5 |
| | Итого за прием | 180 | 4,91 | 5,22 | 5,07 | 0 | 6,55 | 95 | 0,5 |
| | Обед | | | | | | | | |
| 31/1 | Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,88 | 0 | 4,08 | 4,08 | 5,83 | 65,92 | 2,89 |
| 33/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины | 200/15 | 4,43 | 2,92 | 6,48 | 4,21 | 10,1 | 120,6 | 6,41 |
| 11/7 | Тефтели рыбные в соусе | 80/50 | 11,67 | 10,65 | 6,53 | 2,2 | 10,97 | 151,7 | 0,6 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 0 | 2,85 | 3,24 | 13,56 | 101,1 | 31,3 |
| 7/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0 | 0,03 | 0,03 | 18,26 | 75,4 | 0,16 |
| | Хлеб ржаной | 50' | 3,3 | 0 | 0,6 | 0,6 | 16,7 | 96,69 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| | Итого за прием | 830 | 26,16 | 13,57 | 20,77 | 14,56 | 87,74 | 672,7 | 41,36 |
| | Полдник | | | | | | | | |
| | Сок (100) | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Фрукты | 250 | 0,94 | 0 | 0,88 | 1 | 22,3 | 111,1 | 10 |
| | Итого за прием | 350 | 1,44 | 0 | 0,98 | 1 | 32,4 | 154,4 | 12 |
| | Ужин | | | | | | | | |
| 39/3 | Запеканка морковная (вариант 2) | 155 | 4,89 | 1,67 | 5,96 | 2,32 | 23,77 | 176 | 3,4 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| 11/10 | Чай с лимбом | 200/5 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,02 | 10,14 | 40,1 | 2 |
| 8/12 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,36 | 0,84 | 3,95 | 3,68 | 33,09 | 194 | 0,1 |
| | Итого за прием | 445 | 12,23 | 2,51 | 10,13 | 6,22 | 79,3 | 471,4 | 5,51 |
| | Итого за день | | 58,77 | 30,12 | 52,92 | 23,43 | 264,5 | 1831 | 60,48 |
| | Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) | | 54 | 32,4 | 60 | 0 | 261 | 1800 | 0 |
| | Отклонение | | 4,77 | -2,28 | -7,08 | 23,43 | 3,48 | 31,29 | 60,48 |
| | Содержание, % от калорийности | | 13 | | 26 | | 57 | | |

Цена дня - 109,99 руб.

МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы- ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|--------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|------------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 7/4 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,05 | 2,93 | 5,81 | 0,5 | 42,35 | 250,4 | 0,52 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,9 | 2,88 | 0,07 | 13,36 | 89,56 | 0,52 |
| 2/13 | Хлеб с маслом и сыром | 30/5/1 | 4,95 | 2,67 | 6,53 | 0,24 | 14,83 | 141,7 | 0,07 |
| | Итого за прием | 445 | 14 | 8,5 | 15,21 | 0,81 | 70,54 | 481,6 | 1,11 |
| | 2 Завтрак | | | | | | | | |
| | Сок (100) | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Итого за прием | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Обед | | | | | | | | |
| 1/1 | Гороше зеленый | 50 | 2,47 | 0,02 | 1,87 | 0,1 | 4,1 | 48,49 | 12,25 |
| 2/2 | Борщ со сметаной, с мясом говядины | 200/15 | 4,42 | 2,92 | 6,45 | 4,18 | 8,61 | 114 | 9,85 |
| 3/8 | Мясо говядины, тушеное с овощами | 200 | 15,86 | 14,14 | 16,45 | 6,53 | 19,81 | 296,8 | 10,68 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,02 | 10,14 | 40,1 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0 | 0,6 | 0,6 | 16,7 | 96,69 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| | Итого за прием | 745 | 28,04 | 17,08 | 25,59 | 11,62 | 71,66 | 657,4 | 34,78 |
| | Полдник | | | | | | | | |
| 20/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,48 | 0 | 0,18 | 0,21 | 20,22 | 89,24 | 60 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 2,16 | 0 | 0,26 | 0,26 | 13,78 | 68,82 | 0 |
| | Итого за прием | 220 | 2,64 | 0 | 0,44 | 0,47 | 34 | 158,1 | 60 |
| | Ужин | | | | | | | | |
| 11/5 | Запеканка из творога с изюмом | 150 | 24,12 | 24,45 | 13,34 | 1,6 | 24,59 | 318,2 | 0,27 |
| | Повидло | 30 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 19,5 | 75,45 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| 10/10 | Чай с сахаром (200) | 200 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,01 | 9,99 | 38,25 | 0 |
| | Итого за прием | 405 | 26,18 | 24,45 | 13,55 | 1,81 | 66,37 | 493,2 | 0,43 |
| | Итого за день | | 71,37 | 50,02 | 54,9 | 14,72 | 252,7 | 1833 | 98,32 |
| | Норма (Дошкольные организации, 3-7 лет, СанПиН 2.4.1.3049-13) | | 54 | 32,4 | 60 | 0 | 261 | 1800 | 0 |
| | Отклонение | | 17,37 | 17,62 | -5,1 | 14,72 | -8,33 | 33,44 | 98,32 |
| | Содержание, % от калорийности | | 16 | | 27 | | 55 | | |

Цена 117,52 руб.

МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы- ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Витамины С, мг |
|---|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|-------------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,95 | 2,35 | 5,97 | 1,32 | 27,78 | 201,6 | 0,42 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,45 | 1,42 | 0,01 | 11,23 | 61,21 | 0,26 |
| 2/13 | Хлеб с маслом и яйцом | 30/5/20 | 4,86 | 2,58 | 6,17 | 0,24 | 14,97 | 138 | 0 |
| Итого за прием | | 455 | 13,21 | 6,38 | 13,55 | 1,57 | 53,97 | 400,8 | 0,68 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| | кефир | 180 | 4,91 | 5,22 | 5,07 | 0 | 6,55 | 95 | 0,5 |
| Итого за прием | | 180 | 4,91 | 5,22 | 5,07 | 0 | 6,55 | 95 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | | | |
| 3/1 | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60 | 0,97 | 0 | 3,97 | 3,97 | 6,45 | 66,76 | 24,26 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной, с мясом | 200/15 | 4,41 | 2,86 | 6,88 | 4,31 | 12,47 | 133,8 | 5,48 |
| 2/9 | Мясо кур отварное в соусе | 100 | 12,16 | 12,58 | 13,12 | 0,04 | 2,07 | 175,5 | 0,58 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,37 | 0,04 | 4,07 | 0,63 | 31,94 | 192,2 | 0 |
| 7/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0 | 0,03 | 0,03 | 18,26 | 75,4 | 0,16 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0 | 0,6 | 0,6 | 16,7 | 96,69 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| Итого за прием | | 800 | 28,59 | 15,48 | 28,87 | 9,78 | 100,2 | 801,7 | 30,47 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Сок (100) | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Фрукты | 250 | 0,7 | 0 | 0,7 | 0,7 | 17,14 | 85,15 | 17,49 |
| Итого за прием | | 350 | 1,2 | 0 | 0,8 | 0,7 | 27,24 | 128,4 | 19,49 |
| Ужин | | | | | | | | | |
| 9/7 | Биточки (котлеты) рыбные | 80 | 10,86 | 10,64 | 1,52 | 0,1 | 6,09 | 82,53 | 0,2 |
| 4/3 | Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,82 | 0,62 | 4,11 | 0,41 | 17,09 | 122,2 | 8,2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,02 | 10,14 | 40,1 | 2 |
| Итого за прием | | 460 | 15,67 | 11,26 | 5,84 | 0,72 | 45,62 | 306,1 | 10,41 |
| Итого за день | | | 63,57 | 38,34 | 54,13 | 12,77 | 233,6 | 1732 | 61,55 |
| Норма (Дошкольные организации, 3-7 лет, СанПиН 2.4.1.3049-13) | | | 54 | 32,4 | 60 | 0 | 261 | 1800 | 0 |
| Отклонение | | | 9,57 | 5,94 | -5,87 | 12,77 | -27,43 | -68,1 | 61,55 |
| Содержание, % от калорийности | | | 15 | | 28 | | 54 | | |

Цена - 109,99 руб.

МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

| Но- мер ре- с. | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы- ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|-------------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 16/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным) | 200 | 4,99 | 2,99 | 5,88 | 0,51 | 25,63 | 177 | 0,53 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,9 | 2,88 | 0,07 | 13,36 | 89,56 | 0,52 |
| 2/13 | Хлеб с маслом и сыром | 30/5/1 | 4,95 | 2,67 | 6,53 | 0,24 | 14,83 | 141,7 | 0,07 |
| | Итого за прием | 445 | 12,94 | 8,56 | 15,28 | 0,83 | 53,82 | 408,2 | 1,12 |
| | 2 завтрак | | | | | | | | |
| | Сок (100) | 100 | 0,47 | 0 | 0,09 | 0 | 9,19 | 39,52 | 0,8 |
| | Итого за прием | 100 | 0,47 | 0 | 0,09 | 0 | 9,19 | 39,52 | 0,8 |
| | Обед | | | | | | | | |
| 36/1 | Сельдь с картофелем и сливочным маслом | 60 | 2,52 | 1,67 | 5,9 | 5,07 | 6,55 | 91,32 | 1,8 |
| 28/2 | Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины | 200/15 | 4,86 | 2,79 | 6,43 | 4,91 | 13,13 | 133,8 | 3,36 |
| 34/2 | Гренки (сухарики) | 10 | 0,91 | 0 | 0,1 | 0,1 | 5,9 | 29,43 | 0 |
| 12/8 | Гуляш из отварного мяса говядины | 50/50 | 14,53 | 14,92 | 14,51 | 0,07 | 3,19 | 202,1 | 0 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 0,62 | 4,22 | 0,53 | 20,64 | 138,5 | 10,74 |
| 20/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,48 | 0 | 0,18 | 0,21 | 20,22 | 89,24 | 60 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0 | 0,6 | 0,6 | 16,7 | 96,69 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| | Итого за прием | 810 | 31,59 | 20 | 32,14 | 11,68 | 98,64 | 842,4 | 75,91 |
| | Полдник | | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия | 20 | 2,16 | 0 | 0,26 | 0,26 | 13,78 | 68,82 | 0 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,45 | 1,42 | 0,01 | 11,23 | 61,21 | 0,26 |
| | Итого за прием | 220 | 3,56 | 1,45 | 1,68 | 0,27 | 25,01 | 130 | 0,26 |
| | Ужин | | | | | | | | |
| 6/5 | Сырники из творога | 150 | 25,69 | 25,06 | 14,18 | 3,27 | 30,51 | 356,4 | 0,27 |
| | Повидло | 30 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 19,5 | 75,45 | 0,15 |
| 10/10 | Чай | 200 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,01 | 9,99 | 38,25 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| | Итого за прием | 405 | 27,75 | 25,06 | 14,39 | 3,48 | 72,3 | 531,4 | 0,42 |
| | Итого за день | | 76,31 | 55,07 | 63,58 | 16,25 | 259 | 1952 | 78,51 |
| | Норма (Дошкольные организации, 3-7 лет, СанПиН 2.4.1.3049-13) | | 54 | 32,4 | 60 | 0 | 261 | 1800 | 0 |
| | Отклонение | | 22,31 | 22,67 | 3,58 | 16,25 | -2,04 | 151,5 | 78,51 |
| | Содержание, % от калорийности | | 16 | | 29 | | 53 | | |

Цена 123,07 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|--------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|------------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,53 | 2,35 | 5,97 | 1,32 | 31,23 | 208,4 | 0,42 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,9 | 2,88 | 0,07 | 13,36 | 89,56 | 0,52 |
| 2/13 | Хлеб с маслом и сыром | 30/5/10 | 4,95 | 2,67 | 6,53 | 0,24 | 14,83 | 141,7 | 0,07 |
| | Итого за прием | 445 | 14,49 | 7,92 | 15,37 | 1,63 | 59,42 | 439,7 | 1,01 |
| | 2 завтрак | | | | | | | | |
| | Сок (100) | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Итого за прием | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Обед | | | | | | | | |
| 5/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60 | 1,03 | 0 | 4,06 | 4,06 | 6,03 | 66,59 | 23 |
| 20/2 | Суп-лапша на курином бульоне, с мясом кур | 200/15 | 4,43 | 2,76 | 5,18 | 0,23 | 11,13 | 111,5 | 0,49 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 80 | 14,94 | 13,11 | 12,12 | 1,66 | 12,2 | 219,8 | 0,3 |
| 17/3 | Свекла, тушенная с яблоками | 150 | 1,99 | 0,13 | 9,71 | 10,29 | 16,34 | 165,6 | 5,61 |
| 4 | Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 30,76 | 123,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0 | 0,6 | 0,6 | 16,7 | 96,69 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| | Итого за прием | 780 | 27,61 | 16,03 | 31,87 | 17,03 | 105,5 | 844,7 | 29,4 |
| | Полдник | | | | | | | | |
| 4/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,31 | 0 | 0,01 | 0,02 | 18,35 | 73,33 | 0,08 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 2,16 | 0 | 0,26 | 0,26 | 13,78 | 68,82 | 0 |
| | Итого за прием | 220 | 2,47 | 0 | 0,27 | 0,28 | 32,13 | 142,2 | 0,08 |
| | Ужин | | | | | | | | |
| 2/3 | Картофель в молоке | 150 | 3,26 | 1,21 | 3,78 | 0,41 | 17,35 | 120,9 | 4,43 |
| 10/10 | Чай с сахаром (200) | 200 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,01 | 9,99 | 38,25 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| 8/12 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,36 | 0,84 | 3,95 | 3,68 | 33,09 | 194 | 0,1 |
| | Итого за прием | 435 | 10,56 | 2,05 | 7,95 | 4,3 | 72,73 | 414,5 | 4,53 |
| | Итого за день | | 55,64 | 26 | 55,56 | 23,24 | 279,8 | 1884 | 37,02 |
| | Норма (Дошкольные организации: 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) | | 54 | 32,4 | 60 | 0 | 261 | 1800 | 0 |
| | Отклонение | | 1,64 | -6,4 | -4,44 | 23,24 | 18,84 | 84,26 | 37,02 |
| | Содержание, % от калорийности | | 12 | | 27 | | 59 | | |

Цена 79,51 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

7 день - Вторник

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Витамины С, мг |
|--------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|-------------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 14/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 2,35 | 5,26 | 0,52 | 30,73 | 201,1 | 0,42 |
| 17/10 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 2,9 | 3,48 | 0,75 | 22,9 | 138 | 0,52 |
| 2/13 | Хлеб с маслом и яйцом | 30/5/2 | 4,86 | 2,58 | 6,17 | 0,24 | 14,97 | 138 | 0 |
| | Итого за прием | 455 | 14,7 | 7,83 | 14,9 | 1,51 | 68,59 | 477,1 | 0,94 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | |
| | кефир | 180 | 4,91 | 5,22 | 5,07 | 0 | 6,55 | 95 | 0,5 |
| | Итого за прием | 180 | 4,91 | 5,22 | 5,07 | 0 | 6,55 | 95 | 0,5 |
| | Обед | | | | | | | | |
| 12/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 60 | 0,78 | 0 | 2,98 | 2,98 | 11,78 | 78,37 | 2,21 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной, с мясом говядины | 200/15 | 4,37 | 2,92 | 6,48 | 4,22 | 11,68 | 126,4 | 5,45 |
| 9/8 | Печень по-строгановски | 120 | 15,13 | 15,8 | 15,8 | 8,04 | 3,08 | 216,1 | 10,98 |
| 18/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,34 | 0 | 1,93 | 2,32 | 13,49 | 86,55 | 10,61 |
| 7/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0 | 0,03 | 0,03 | 18,26 | 75,4 | 0,16 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0 | 0,6 | 0,6 | 16,7 | 96,69 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| | Итого за прием | 820 | 28,31 | 18,72 | 28,02 | 18,39 | 87,3 | 740,8 | 29,4 |
| | Полдник | | | | | | | | |
| | Сок (100) | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Фрукты | 250 | 0,7 | 0 | 0,7 | 0,7 | 17,14 | 85,15 | 17,49 |
| | Итого за прием | 350 | 1,2 | 0 | 0,8 | 0,7 | 27,24 | 128,4 | 19,49 |
| | Ужин | | | | | | | | |
| 14/7 | Суфле из рыбы | 80 | 11,83 | 12,37 | 3,42 | 0,03 | 2,62 | 88,74 | 0,07 |
| 4/3 | Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,82 | 0,62 | 4,11 | 0,41 | 17,09 | 122,2 | 8,2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,45 | 1,42 | 0,01 | 11,23 | 61,21 | 0,26 |
| | Итого за прием | 455 | 17,96 | 14,44 | 9,15 | 0,65 | 43,24 | 333,5 | 8,54 |
| | Итого за день | | 67,07 | 46,21 | 57,94 | 21,25 | 232,9 | 1775 | 58,87 |
| | Норма (Дошкольные организации, 3-7 лет, СанПиН 2.4.1.3049-13) | | 54 | 32,4 | 60 | 0 | 261 | 1800 | 0 |
| | Отклонение | | 13,07 | 13,81 | -2,06 | 21,25 | -28,07 | -25,3 | 58,87 |
| | Содержание, % от калорийности | | 15 | | 29 | | 52 | | |

Цена 132,35 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Витамины С, мг |
|--------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|-------------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,31 | 2,35 | 5,09 | 0,32 | 27,51 | 179,9 | 0,42 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,9 | 2,88 | 0,07 | 13,36 | 89,56 | 0,52 |
| 2/13 | Хлеб с маслом и сыром | 30/5/1 | 4,95 | 2,67 | 6,53 | 0,24 | 14,83 | 141,7 | 0,07 |
| | Итого за прием | 445 | 13,27 | 7,92 | 14,49 | 0,63 | 55,7 | 411,1 | 1,01 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Сок (100) | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Итого за прием | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Обед | | | | | | | | |
| 23/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом (60) | 60 | 0,75 | 0 | 4,95 | 4,95 | 3,48 | 63,41 | 1,43 |
| 29/2 | Суп-пюре гороховый, с мясом говядины | 200/15 | 7,87 | 2,81 | 3,88 | 0,56 | 14,44 | 131 | 0,48 |
| 34/2 | Гренки (сухарики) | 10 | 0,91 | 0 | 0,1 | 0,1 | 5,9 | 29,43 | 0 |
| 31/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 130 | 7,99 | 6,91 | 7,99 | 1,14 | 7 | 135,1 | 2,17 |
| 20/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,48 | 0 | 0,18 | 0,21 | 20,22 | 89,24 | 60 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0 | 0,6 | 0,6 | 16,7 | 96,69 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| | Итого за прием | 690 | 23,2 | 9,71 | 17,9 | 7,75 | 80,05 | 606,2 | 64,08 |
| | Полдник | | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия | 20 | 2,16 | 0 | 0,26 | 0,26 | 13,78 | 68,82 | 0 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,02 | 10,14 | 40,1 | 2 |
| | Итого за прием | 225 | 2,25 | 0 | 0,28 | 0,28 | 23,92 | 108,9 | 2 |
| | Ужин | | | | | | | | |
| 13/5 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 20,35 | 20,09 | 17,64 | 3,15 | 19,1 | 321,3 | 0,94 |
| | Повидло | 30 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 19,5 | 75,45 | 0,15 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,45 | 1,42 | 0,01 | 11,23 | 61,21 | 0,26 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| 8/12 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,36 | 0,84 | 3,95 | 3,68 | 33,09 | 194 | 0,1 |
| | Итого за прием | 465 | 29,13 | 22,38 | 23,21 | 7,04 | 95,22 | 713,3 | 1,45 |
| | Итого за день | | 68,35 | 40,02 | 55,97 | 15,7 | 265 | 1883 | 70,54 |
| | Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) | ? | 54 | 32,4 | 60 | 0 | 261 | 1800 | 0 |
| | Отклонение | | 14,35 | 7,62 | -4,03 | 15,7 | 3,98 | 82,7 | 70,54 |
| | Содержание, % от калорийности | | 15 | | 27 | | 56 | | |

Цена 101,49 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

| Но- мер рек. | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы- ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|--------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--------------|------------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,3 | 3,34 | 6,34 | 0,66 | 20,62 | 161,8 | 0,59 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,9 | 2,88 | 0,07 | 13,36 | 89,56 | 0,52 |
| 2/13 | Хлеб с маслом и сыром | 30/5/10 | 4,95 | 2,67 | 6,53 | 0,24 | 14,83 | 141,7 | 0,07 |
| | Итого за прием | 445 | 13,26 | 8,91 | 15,75 | 0,97 | 48,81 | 393,1 | 1,18 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | |
| | Сок (100) | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Итого за прием | 100 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10,1 | 43,24 | 2 |
| | Обед | | | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0,69 | 0 | 3,97 | 3,97 | 6,59 | 66,55 | 2,65 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,24 | 5,88 | 4,11 | 4,34 | 12,97 | 121,9 | 6,95 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом | 80/50 | 15,29 | 14,42 | 13,29 | 2,21 | 13,56 | 236,9 | 0,34 |
| 45/3 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,59 | 0,03 | 3,38 | 0,54 | 31,7 | 186 | 0 |
| 20/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,48 | 0 | 0,18 | 0,21 | 20,22 | 89,24 | 60 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0 | 0,6 | 0,6 | 16,7 | 96,69 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| | Итого за прием | 815 | 33,48 | 20,34 | 25,74 | 12,07 | 114,03 | 858,6 | 69,94 |
| | Полдник | | | | | | | | |
| 1/6 | Яйцо отварное | 20 | 2,54 | 2,54 | 2,3 | 0 | 0,14 | 31,39 | 0 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 2,16 | 0 | 0,26 | 0,26 | 13,78 | 68,82 | 0 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,45 | 1,42 | 0,01 | 11,23 | 61,21 | 0,26 |
| | Итого за прием | 240 | 6,1 | 3,99 | 3,98 | 0,27 | 25,15 | 161,4 | 0,26 |
| | Ужин | | | | | | | | |
| 21/3 | Биточки (котлеты) картофельные запеченные | 150 | 4,44 | 0,79 | 5,55 | 2,72 | 27,93 | 187 | 12,48 |
| 1/11 | Соус молочный (для подачи к блюду) | 50 | 0,95 | 0,75 | 2,33 | 0,03 | 3,12 | 37,32 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 61,3 | 0 |
| 5/12 | Ватрушка с творогом | 65 | 8,54 | 6,39 | 8,07 | 5,32 | 26,19 | 213,5 | 0,12 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,02 | 10,14 | 40,1 | 2 |
| | Итого за прием | 495 | 15,92 | 7,93 | 16,17 | 8,29 | 79,68 | 539,3 | 14,73 |
| | Итого за день | | 69,26 | 41,16 | 61,73 | 21,6 | 277,76 | 1996 | 88,11 |
| | Норма (Дошкольные организации, 3- 7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) | | 54 | 32,4 | 60 | 0 | 261 | 1800 | 0 |
| | Отклонение | | 15,26 | 8,76 | 1,73 | 21,6 | 16,76 | 195,6 | 88,11 |
| | Содержание, % от калорийности | | 14 | | 28 | | 56 | | |

Цена 107,21 руб.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430402

Владелец Драган Марина Анатольевна

Действителен с 18.04.2024 по 18.04.2025