



Общественное учреждение социального питания»



Утверждаю

Чувилева О.А.

МЕНЮ
3-7 лет
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	180	4,5	5,5	20,0	157,0
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,0
Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
		11,2	16,2	51,3	407,0
2 Завтрак					
Компот из сежих плодов (яблоки)	180	0,1	0,1	14,3	60,0
		0,1	0,1	14,3	60,0
Обед					
Суп картофельный с клецками и курой	200	7,1	7,5	23,2	193,0
Печень по-строгановски	70	9,3	7,0	5,2	129,0
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,4	178,0
Напиток из изюма	200	0,5	0,1	21,1	88,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
		26,7	18,8	95,6	675,0
Уплотненный полдник					
Рагу из овощей с мясом	250	12,5	26,8	25,6	422,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	105,0
Пирог Манник	50	2,8	7,7	24,3	179,0
		18,4	35,7	85,5	766,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1775	56,4	70,8	246,7	1 908,0



МЕНЮ
3-7 лет
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша ячневая молочная жидкая	180	4,5	5,6	19,1	154,0
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	81,0
Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,0
		13,1	19,0	48,6	429,0
2 Завтрак					
Кефир	180	5,2	5,8	7,2	106,0
		5,2	5,8	7,2	106,0
Обед					
Свекольник со сметаной	200	1,9	5,8	11,8	110,0
Суфле из рыбы	70	14,7	8,5	5,6	169,0
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	128,0
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	19,8	84,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
		23,5	19,4	71,4	578,0
Уплотненный полдник					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким 150/50	200	23,7	16,1	33,3	403,0
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
		26,4	17,1	57,3	519,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1680	68,2	61,3	184,5	1 632,0

ООО «Комбинат социального питания»



МЕНЮ
3-7 лет
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша пшенная молочная жидкая	180	5,4	6,1	22,9	178,0
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,0
Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
		13,1	17,5	63,4	476,0
2 Завтрак					
Яблоко	100	0,5	0,5	12,8	61,0
		0,5	0,5	12,8	61,0
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,8	5,8	7,8	93,0
Тефтели "Нежные" с соусом 70/50	120	9,0	14,2	8,6	212,0
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,0
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3	0,0	31,9	131,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
		19,3	23,1	96,2	692,0
Уплотненный полдник					
Жаркое по-домашнему с мясом	250	9,8	22,8	31,6	391,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	105,0
		12,9	24,0	67,2	556,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1695	45,8	65,1	239,6	1 785,0



МЕНЮ
3-7 лет
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,8	5,6	20,1	159,0
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	55,0
Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	63,0
		13,3	18,0	52,1	435,0
2 Завтрак					
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,1	0,1	14,3	60,0
		0,1	0,1	14,3	60,0
Обед					
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,2	4,4	16,0	121,0
Голубцы ленивые	200	9,5	20,2	20,1	323,0
Напиток из изюма	200	0,5	0,1	21,1	88,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
		17,5	25,3	73,9	619,0
Уплотненный полдник					
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив. 200/5	205	6,2	6,9	19,9	180,0
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	19,9	80,0
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,3	6,7	42,7	256,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,0
		14,0	14,2	92,8	568,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,9	57,6	233,1	1 682,0



МЕНЮ
3-7 лет
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	4,9	6,5	18,4	161,0
молочная жидкая	180	2,7	2,1	11,4	81,0
Чай с молоком	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Масло сливочное (порциями)	35	2,6	1,0	18,0	92,0
Хлеб пшеничный	10	2,3	3,0	0,0	36,0
Сыр (порциями)		12,6	19,9	47,9	436,0
2 Завтрак					
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,3	80,0
		0,0	0,0	18,3	80,0
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой	200	5,4	7,0	12,7	140,0
Плов с мясом	200	10,5	21,6	41,3	423,0
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3	0,0	32,0	131,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
		19,5	29,2	102,7	781,0
Уплотненный полдник					
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	13,1	12,8	6,8	215,0
150/50	200	0,1	0,0	6,0	24,0
Чай с низким сод. сахара	35	2,6	1,0	18,0	92,0
Хлеб пшеничный	20	3,0	8,6	27,8	200,0
Печенье		18,8	22,4	58,6	531,0
	1700	50,9	71,5	227,5	1 828,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					



Утверждаю



Чувилева О.А.

МЕНЮ
3-7 лет
2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4,9	6,5	18,4	161,0
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	81,0
Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
		11,2	16,9	47,9	400,0
2 Завтрак					
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,3	80,0
		0,0	0,0	18,3	80,0
Обед					
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	4,5	4,4	14,7	117,0
Котлета Рыжик	70	8,3	13,7	7,6	197,0
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,0
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	19,8	84,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
		21,6	21,3	90,0	654,0
Уплотненный полдник					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким 150/50	200	23,7	16,1	33,3	403,0
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
		26,4	17,1	57,3	519,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1670	59,2	55,3	213,5	1 653,0

ООО «Комбинат социального питания»



Утверждаю



Чувилева О.А.

**МЕНЮ
3-7 лет
2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,8	5,6	20,1	159,0
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,0
Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
		11,5	16,3	51,4	409,0
2 Завтрак					
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,1	0,1	14,3	60,0
		0,1	0,1	14,3	60,0
Обед					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	200	2,2	5,9	14,1	122,0
Гуляш из птицы	70	13,5	3,3	3,7	103,0
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,4	178,0
Напиток из изюма	200	0,5	0,1	21,1	88,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
		26,0	13,5	85,0	578,0
Уплотненный полдник					
Рагу из овощей с мясом	250	12,5	26,8	25,6	422,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	105,0
Пирог Манник	50	2,8	7,7	24,3	179,0
		18,4	35,7	85,5	766,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1775	56,0	65,6	236,2	1 813,0



Утверждаю



Чувилева О.А.

МЕНЮ
3-7 лет
2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная рисовая жидкая	180	4,3	2,4	24,6	142,0
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	81,0
Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,0
		12,9	15,8	54,1	417,0
2 Завтрак					
Яблоко	100	0,5	0,5	12,8	61,0
		0,5	0,5	12,8	61,0
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200	4,9	6,9	10,6	129,0
Биточки рыбные	70	17,1	5,9	20,2	202,0
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	128,0
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3	0,0	31,9	131,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
		28,6	17,8	96,9	677,0
Уплотненный полдник					
Омлет натуральный с зеленым горошком 150/50	200	13,1	12,8	6,8	215,0
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	105,0
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	200,0
		19,2	22,6	61,2	544,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1625	61,2	56,7	225,0	1 699,0

ООО «Комбинат социального питания»



Утверждаю

Директор

Чувилева О.А.

МЕНЮ
3-7 лет
2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	180	4,5	5,5	20,0	157,0
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,0
Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
		12,2	16,9	60,5	455,0
2 Завтрак					
Кефир	180	5,2	5,8	7,2	106,0
		5,2	5,8	7,2	106,0
Обед					
Суп картофельный с яйцом	200	5,3	7,1	16,1	154,0
Биточек Сочный	70	11,0	10,2	8,8	180,0
Рис отварной	130	3,2	3,7	33,7	185,0
Напиток из изюма	200	0,5	0,1	21,1	88,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
		23,3	21,7	96,4	694,0
Уплотненный полдник					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким 150/50	200	23,7	16,1	33,3	403,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
		26,4	17,1	66,3	555,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1670	67,1	61,5	230,4	1 810,0

ООО «Комбинат социального питания»



Чувилева О.А.

МЕНЮ
3-7 лет
2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша ячневая молочная жидкая	180	4,5	5,6	19,1	154,0
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	55,0
Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	92,0
Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	63,0
		13,0	18,0	51,1	430,0
2 Завтрак					
Компот из сежих плодов (яблоки)	180	0,1	0,1	14,3	60,0
		0,1	0,1	14,3	60,0
Обед					
Суп картофельный с пшеном и курой	200	11,4	9,0	48,6	325,0
Жаркое по-домашнему с мясом	200	7,9	18,3	25,3	313,0
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	19,8	84,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
		23,2	28,0	110,4	809,0
Уплотненный полдник					
Каша молочная гречневая в молоке 200/5	205	8,7	7,7	34,9	254,0
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	19,9	80,0
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,3	6,7	42,7	256,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,0
		16,5	15,0	107,8	642,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1770	52,8	61,1	283,6	1 941,0