

1 День



Утверждаю

Л.В.Хаманова

Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	28,42	183,34
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,91	19,22
	Итого за 'Завтрак '		7,35	9,48	45,92	302,97
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	13,28	104,89
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	265,93
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	70	8,80	8,49	2,46	121,88
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	13,06	55,74
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		22,59	20,13	85,63	644,61
	Полдник					
39/1	Колбасные, мясные изделия, запечённые в тесте	60	5,53	7,83	16,29	160,24
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,60	0,00	21,04
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Полдник '		10,25	12,63	25,79	259,07
	Итого за день		40,68	42,34	167,44	1249,90
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		0,18	-2,66	-28,31	-100,10
	Содержание, % от калорийности		13,00	31,00	55,00	

МЕНЮ

2 день

Утверждаю

Л.Б.Хаманова




Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
20/5	Суфле творожное	150	21,54	15,56	17,59	299,79
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Завтрак '		28,08	24,84	50,78	541,47
	10:00					
-	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	73,02
	Итого за '10:00 '		0,60	0,60	14,70	73,02
	Обед					
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	121,02
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	32,39	183,94
3/11	Соус молочный с овощами	20	0,40	1,20	1,44	18,39
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,06	8,27	4,47	133,03
6/10	Компот из смородины	200	0,09	0,03	10,91	44,18
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		21,52	17,25	84,54	596,74
	Полдник					
2/6	Омлет запеченный или паровой	50	4,86	5,30	0,85	70,41
-	Батон	20	1,54	0,60	10,02	53,90
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,91	19,22
	Итого за 'Полдник '		6,48	5,92	15,77	143,53
	Итого за день		56,69	48,61	165,79	1354,76
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		16,19	3,61	-29,96	4,76
	Содержание, % от калорийности		17,00	33,00	50,00	

МЕНЮ

Утверждаю
Л.В.Хаманова



3 день

Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,62	8,71	19,68	187,33
1/6	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,24
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Завтрак '		15,86	15,54	41,88	371,74
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
28/2	Суп-пюре гороховый	200	5,47	1,97	15,15	107,31
57/8	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	150	12,14	9,57	17,13	208,36
11/1	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,55	0,02	18,95	78,28
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Обед '		21,47	12,00	71,92	499,79
	Полдник					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	2,19	5,35	46,80
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,59
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,91	19,22
	Итого за 'Полдник '		1,93	2,30	17,26	99,60
	Итого за день		39,76	29,94	141,15	1014,36
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		-0,74	-15,06	-54,60	-335,64
	Содержание, % от калорийности		16,00	27,00	57,00	

МЕНЮ

4 день

Утверждаю

Л.В.Хаманова Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,74	6,27	28,06	189,92
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
30/1	Чай с молоком	200	2,92	3,16	9,51	76,61
	Итого за 'Завтрак '		9,62	13,80	50,16	366,95
	10:00					
-	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	48,68
	Итого за '10:00 '		0,40	0,40	9,80	48,68
	Обед					
-	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,49	3,12
2/2	Борщ со сметаной	200	1,70	4,20	8,44	82,02
4/9	Плов из мяса кур	150	10,68	8,30	31,57	250,03
7/10	Компот из вишни	200	0,12	0,03	11,34	45,06
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		15,63	12,93	70,85	476,41
	Полдник					
1/12	Тесто дрожжевое сдобное	35	3,24	3,19	17,88	115,84
42/1	Фарш из свежей капусты с яйцом	25	0,87	1,56	1,47	24,52
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
	Итого за 'Полдник '		9,93	11,16	28,77	257,78
	Итого за день		35,58	38,29	159,59	1149,82
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		-4,92	-6,71	-36,16	-200,18
	Содержание, % от калорийности		13,00	31,00	57,00	

МЕНЮ

5 день

Л.В. Хамадова

Утверждаю

Л.В. Хамадова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,01	6,99	31,24	210,19
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,60	0,00	21,04
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Завтрак '		11,69	16,17	53,33	409,42
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	2,41	5,98	54,75
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,59
17/7	Зразы или рулет из рыбы	70	9,62	6,18	7,50	125,68
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,76	0,04	17,26	74,99
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		17,93	12,68	70,14	484,18
	Полдник					
-	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	253,36
-	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	153,12
	Итого за 'Полдник '		9,90	7,88	69,04	406,48
	Итого за день		40,01	36,83	202,61	1343,32
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		-0,49	-8,17	6,86	-6,68
	Содержание, % от калорийности		12,00	26,00	62,00	

МЕНЮ

6 день

Утверждаю
Л.В.Хаманова

Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
	Завтрак					
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	33,34	223,05
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
30/1	Чай с молоком	200	2,92	3,16	9,51	76,61
	Итого за 'Завтрак '		12,89	13,14	55,44	400,08
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
-	Помидор	30	0,32	0,06	1,12	7,62
12/2	Суп картофельный с клёцками со сметаной	200	1,36	2,23	9,37	66,17
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	3,98	14,61	110,40
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,06	8,27	4,47	133,03
6/10	Компот из смородины	200	0,09	0,03	10,91	44,18
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		17,31	14,95	59,50	457,58
	Полдник					
23/1	Манник..	60	3,64	4,69	22,52	148,55
-	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	153,12
	Итого за 'Полдник '		9,04	6,69	46,92	301,67
	Итого за день		39,73	34,89	171,96	1202,57
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		-0,77	-10,11	-23,79	-147,43
	Содержание, % от калорийности		14,00	27,00	59,00	

МЕНЮ

7 день

Утверждаю
Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всево	всево		
	Завтрак					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	19,81	313,85
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Завтрак '		31,89	23,68	52,99	555,53
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,67	2,15	6,02	47,70
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,85	4,72	10,59	96,47
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	150	3,43	4,39	30,16	180,43
4/7	Рыба, тушенная с овощами	70	8,65	5,78	2,83	98,89
3/11	Соус молочный с овощами	20	0,40	1,20	1,44	18,39
11/1	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,55	0,02	18,95	78,28
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		18,53	18,64	89,01	616,34
	Полдник					
	Пряники	60	1,92	0,00	4,80	27,36
30/1	Чай с молоком	200	2,92	3,16	9,51	76,61
	Итого за 'Полдник '		4,84	3,16	14,31	103,97
	Итого за день					
			55,76	45,58	166,41	1319,08
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		15,26	0,58	-29,34	-30,92
	Содержание, % от калорийности		17,00	32,00	51,00	

МЕНЮ

8 день

Утверждаю
Л.В. Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,20	205,61
1/6	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,24
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
30/1	Чай с молоком	200	2,92	3,16	9,51	76,61
	Итого за 'Завтрак '		14,40	14,19	49,41	388,84
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	2,93	12,41	89,07
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,39	9,70	8,24	161,46
8/11	Соус красный с луком	20	0,20	0,91	1,27	14,45
7/10	Компот из вишни	200	0,12	0,03	11,34	45,06
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		15,25	13,94	52,28	406,21
	Полдник					
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,85	2,20	5,45	47,34
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,59
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Полдник '		4,98	5,50	21,95	158,71
	Итого за день		35,13	33,73	133,73	997,00
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		-5,37	-11,27	-62,02	-353,00
	Содержание, % от калорийности		14,00	31,00	54,00	

МЕНЮ

9 день

Утверждаю

Л.В. Хамацова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
19/4	Каша молочная ассорти (геркулес, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,86	7,20	23,02	184,01
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,60	0,00	21,04
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Завтрак '		12,53	16,38	45,10	383,25
	10:00					
-	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	73,02
	Итого за '10:00 '		0,60	0,60	14,70	73,02
	Обед					
4/2	Борщ с картофелем	200	1,74	4,37	11,72	97,11
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,59
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	15,85	13,33	0,17	184,20
17/1	Компот из сухофруктов и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	88,27
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		24,61	21,86	70,91	598,34
	Полдник					
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,57	3,94	32,71	193,11
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
	Итого за 'Полдник '		11,38	10,36	42,13	310,53
	Итого за день		49,13	49,20	172,84	1365,14
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		31,50	35,25	152,25	1050,00
	Отклонение		17,63	13,95	20,59	315,14
	Содержание, % от калорийности		15,00	33,00	52,00	

МЕНЮ

10 день

Утверждаю
Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,65	13,78	2,20	183,07
1/1	Горошек зеленый	35	1,06	1,44	2,23	29,47
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,60	0,00	21,04
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
30/1	Чай с молоком	200	2,92	3,16	9,51	76,61
	Итого за 'Завтрак '		20,18	24,34	26,54	410,60
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	2,11	2,16	32,59
37/2	Уха с крупой рисовой	200	5,03	6,74	10,48	125,63
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	265,93
9/8	Печень по-строгановски	70	8,90	9,95	1,94	133,51
11/1	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,55	0,02	18,95	78,28
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		26,86	26,03	90,35	732,11
	Полдник					
-	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	253,36
18/1	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,54
	Итого за 'Полдник '		4,61	5,92	70,87	358,90
	Итого за день		52,14	56,39	197,86	1544,85
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		11,64	11,39	2,11	194,85
	Содержание, % от калорийности		14,00	34,00	52,00	

МЕНЮ

11 день

Утверждаю
Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	201,10
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,60	0,00	21,04
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
29/1	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,70	38,66
	Итого за 'Завтрак '		9,63	11,26	53,02	361,21
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	2,11	4,48	42,40
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	121,02
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	32,39	183,94
12/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,42	10,99	3,32	154,82
16/1	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,68	0,10	12,24	57,08
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		22,98	20,94	87,75	655,43
	Полдник					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	2,11	5,49	45,79
-	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	63,34
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Полдник '		4,96	6,79	26,15	186,92
	Итого за день		38,08	39,08	177,02	1246,81
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		-2,42	-5,92	-18,73	-103,19
	Содержание, % от калорийности		13,00	29,00	58,00	

МЕНЮ

12 день

Утверждаю
Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
20/5	Суфле творожное	150	21,54	15,56	17,59	299,79
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,60	0,00	21,04
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Завтрак '		29,66	26,44	50,78	562,51
	10:00					
-	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	73,02
	Итого за '10:00 '		0,60	0,60	14,70	73,02
	Обед					
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	2,41	5,98	54,75
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,59
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	8,44	3,94	3,90	85,07
7/10	Компот из вишни	200	0,12	0,03	11,34	45,06
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		16,10	10,43	60,62	413,64
	Полдник					
1/12	Тесто дрожжевое сдобное	35	3,24	3,19	17,88	115,84
42/1	Фарш из свежей капусты с яйцом	25	0,87	1,56	1,47	24,52
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,91	19,22
	Итого за 'Полдник '		4,19	4,76	24,25	159,58
	Итого за день		50,55	42,23	150,35	1208,76
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		10,05	-2,77	-45,40	-141,24
	Содержание, % от калорийности		17,00	32,00	51,00	

МЕНЮ

13 день

Утверждаю
Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	15,60	137,69
1/6	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,24
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,91	19,22
	Итого за 'Завтрак '		10,47	9,61	33,21	263,53
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
-	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,74	4,68
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	16,63	131,24
5/8	Плов из отварного мяса говядины	180	11,91	9,49	34,26	277,28
11/1	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,55	0,02	18,95	78,28
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		20,09	14,38	89,59	587,66
	Полдник					
	Пряники	60	1,92	0,00	4,80	27,36
-	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	153,12
	Итого за 'Полдник '		7,32	2,00	29,20	180,48
	Итого за день		38,38	26,08	162,10	1074,91
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		31,50	35,25	152,25	1050,00
	Отклонение		6,88	-9,17	9,85	24,91
	Содержание, % от калорийности		15,00	23,00	62,00	

МЕНЮ

14 день

Утверждаю
Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,60	31,25	214,26
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,60	0,00	21,04
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Завтрак '		13,22	15,78	53,33	413,50
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
2/2	Борщ со сметаной	200	1,70	4,20	8,44	82,02
3/9	Рагу из мяса кур	180	11,25	15,71	19,98	274,19
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	13,06	55,74
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		16,16	20,39	60,50	508,13
	Полдник					
39/1	Колбасные, мясные изделия, запечённые в тесте	60	5,53	7,83	16,29	160,24
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,91	19,22
	Итого за 'Полдник '		5,61	7,85	21,20	179,46
	Итого за день		35,49	44,12	145,13	1144,33
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		-5,01	-0,88	-50,62	-205,67
	Содержание, % от калорийности		13,00	36,00	52,00	

МЕНЮ

15 день

Утверждаю
Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5,43	6,63	28,06	195,74
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,60	0,00	21,04
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Завтрак '		12,11	15,81	50,15	394,97
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	2,88	6,24	61,27
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	13,28	104,89
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	13,56	101,12
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,06	8,27	4,47	133,03
6/10	Компот из смородины	200	0,09	0,03	10,91	44,18
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		20,43	18,75	67,49	540,66
	Полдник					
-	Батон	40	3,08	1,20	20,04	107,81
-	Повидло яблочное	40	0,16	0,00	26,00	100,60
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
	Итого за 'Полдник '		9,05	7,61	55,46	325,82
	Итого за день		42,09	42,27	183,20	1304,70
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		31,50	35,25	152,25	1050,00
	Отклонение		10,59	7,02	30,95	254,70
	Содержание, % от калорийности		13,00	30,00	57,00	

МЕНЮ

16 день

Л.В.Хаманова

Утверждаю
Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	170	7,56	5,30	31,49	210,66
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
29/1	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,70	38,66
	Итого за 'Завтрак '		9,65	9,70	53,78	349,73
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
12/1	яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	2,13	4,64	42,98
37/2	Уха с крупой рисовой	200	5,03	6,74	10,48	125,63
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	265,93
11/8	Печень в молочном соусе	70	9,79	5,30	3,52	101,18
11/1	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,55	0,02	18,95	78,28
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		27,81	21,39	94,42	710,16
	Полдник					
23/1	Манник..	60	3,64	4,69	22,52	148,55
-	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	153,12
	Итого за 'Полдник '		9,04	6,69	46,92	301,67
	Итого за день		47,00	37,89	205,22	1404,81
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		6,50	-7,11	9,47	54,81
	Содержание, % от калорийности		14,00	25,00	61,00	

МЕНЮ

18 день

Утверждаю
Л.В. Хамадова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	208,44
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
30/1	Чай с молоком	200	2,92	3,16	9,51	76,61
	Итого за 'Завтрак '		11,42	13,50	53,34	385,47
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
31/2	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	2,57	3,97	9,79	88,89
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,14	37,75	237,59
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	8,44	3,94	3,90	85,07
3/11	Соус молочный с овощами	20	0,40	1,20	1,44	18,39
6/10	Компот из смородины	200	0,09	0,03	10,91	44,18
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		18,25	16,67	82,81	570,30
	Полдник					
49/1	моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	2,19	5,35	46,80
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,59
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,91	19,22
	Итого за 'Полдник '		1,93	2,30	17,26	99,60
	Итого за день		32,10	32,57	163,50	1098,61
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		31,50	35,25	152,25	1050,00
	Отклонение		0,60	-2,68	11,25	48,61
	Содержание, % от калорийности		12,00	27,00	61,00	

МЕНЮ

19 день

Утверждаю
Л. В. Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	25,65	182,82
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,60	0,00	21,04
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79
	Итого за 'Завтрак '		11,67	15,69	47,73	382,06
	10:00					
-	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,24
	Итого за '10:00 '		0,50	0,10	10,10	43,24
	Обед					
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	2,89	3,88	49,84
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,85	4,72	10,59	96,47
7/9	Картофель запеченный с фаршем из курицы	150	11,93	10,65	17,13	217,21
17/1	Компот из сухофруктов и шиповника с витамином С	200	0,68	0,10	17,13	75,67
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		18,99	18,73	67,75	535,37
	Полдник					
7/12	Ватрушка с яблоками	60	4,41	5,16	28,27	180,60
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
	Итого за 'Полдник '		10,22	11,57	37,69	298,02
	Итого за день		41,39	46,10	163,28	1258,68
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		0,89	1,10	-32,47	-91,32
	Содержание, % от калорийности		13,00	34,00	53,00	

МЕНЮ

20 день

Утверждаю
Л.В.Хаманова



Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,65	13,78	2,20	183,07
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	1,64	2,55	33,68
-	Батон	25	1,93	0,75	12,53	67,38
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
30/1	Чай с молоком	200	2,92	3,16	9,51	76,61
	Итого за 'Завтрак '		18,75	22,95	26,85	393,77
	10:00					
-	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	73,02
	Итого за '10:00 '		0,60	0,60	14,70	73,02
	Обед					
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	17,35	101,91
48/3	Горошница с морковью	150	10,16	2,83	25,03	179,63
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,06	8,27	4,47	133,03
11/1	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,55	0,02	18,95	78,28
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	29,01
	Итого за 'Обед '		26,31	13,46	84,82	589,03
	Полдник					
	Пряники	60	1,92	0,00	4,80	27,36
19/1	Кисель из ягод с витамином С	200	0,22	0,08	27,74	114,89
	Итого за 'Полдник '		2,14	0,08	32,54	142,25
	Итого за день		47,80	37,09	158,91	1198,08
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	45,00	195,75	1350,00
	Отклонение		7,30	-7,91	-36,84	-151,92
	Содержание, % от калорийности		17,00	29,00	55,00	