

Утверждаю
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 28.09.2024

Категория прожив.(7-11 лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. МАННЫЙ 0,250	0,250	4,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	4,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 РОЖОК,МАСЛО,СЫР 50/10/10	0,070	4,00	7,150	8,230	24,950	204,10
4 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 2	0,2200	4,00	0,380	2,800	25,000	140,00
Итого:	0,560		17,130	20,330	68,450	542,100
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	4,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	4,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,380		1,300	1,100	50,200	224,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТОФ. С ПШЕНОМ,ЯЙЦОМ, СМЕТ. 0,270	0,270	4,00	9,450	8,200	16,700	170,60
2 ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ 0,250	0,250	4,00	15,200	13,200	24,200	238,00
3 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	4,00				
4 ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНС. С Т.О 0,060	0,060	4,00	1,860	0,120	3,900	24,00
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	4,00	4,450	1,600	23,300	133,00
6 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	4,00	3,400	1,260	17,000	103,60
7 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	4,00				
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	4,00				
Итого:	0,672		34,360	24,380	85,100	669,200
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	4,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТЕР. ИЗД. 0,020 (СУХАРИ)	0,020	4,00				
Итого:	0,220		5,800	5,000	9,600	108,000
УЖИН						
1 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 0,060	0,060	4,00	0,660	0,120	2,280	14,40
2 КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 0,200	0,200	4,00	0,200	0,200	47,400	194,00
3 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	4,00	3,400	1,260	17,000	103,60
4 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	4,00	4,450	1,600	23,300	133,00
5 ЖАРКОЕ ПО ДОМАШ.(СВИНИНА) 0,075/0,250	0,325	4,00	21,200	13,000	36,000	352,00
Итого:	0,675		29,910	16,180	125,980	797,000
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,150	0,150	3,00	4,310	3,730	6,300	80,60
Итого:	0,150		4,310	3,730	6,300	80,600
Всего:	2,657		92,81	70,72	345,63	2421,50

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М.Е.Н.Ю.
от 28.09.2024

Категория прожив. (12лет и ст.)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. МАННЫЙ 0,250	0,250	7,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	7,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	7,00	11,180	12,430	49,700	355,60
4 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	7,00	3,870	3,100	25,200	145,50
Итого:	0,615		24,650	24,830	93,400	699,100
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	7,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	7,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,380		1,300	1,100	50,200	224,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТОФ. С ПШЕНОМ, ЯЙЦОМ, СМЕТ.	0,270	7,00	9,450	8,200	16,700	170,60
2 ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ 0,250	0,250	7,00	15,200	13,200	24,200	238,00
3 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	7,00	0,560	0,050	27,890	113,79
4 ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНС. С Т.О 0,060	0,060	7,00	1,860	0,120	3,900	24,00
5 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	7,00	5,100	1,900	25,500	155,40
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	7,00	4,450	1,600	23,300	133,00
7 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	7,00				
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	7,00				
Итого:	0,898		36,620	25,070	121,490	834,790
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	6,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТЕРСКИЕ ИЗД. 0,025 (СУХАРИ)	0,025	6,00	3,200	0,400	17,000	94,00
Итого:	0,225		9,000	5,400	26,600	202,000
УЖИН						
1 ЖАРКОЕ ПО - ДОМ. 0,050/0,250 9	0,300	6,00	19,500	12,000	33,300	324,00
2 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 0,060	0,060	6,00	0,660	0,120	2,280	14,40
3 КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 0,200	0,200	6,00	0,200	0,200	47,400	194,00
4 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	6,00	5,100	1,900	25,500	155,40
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	6,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,670		29,910	15,820	131,780	820,800
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,180	0,180	6,00	5,200	4,500	7,600	97,20
Итого:	0,180		5,200	4,500	7,600	97,200
Всего:	2,968		106,68	76,72	431,07	2878,49

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)