

Утверждаю
Директор

И.П. Попова



МЕНЮ
от 29.09.2024

Категория прожив.(7-11 лет)

Наименование	ВЫХОД	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ 0,200	0,200	3,00	15,400	15,400	40,600	360,00
2 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 4	0,200	3,00	0,500	0,080	23,000	94,72
3 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 0,060	0,060	3,00	0,078	6,060	5,590	56,10
4 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,050/0,010/	3,00	3,850	4,000	24,650	150,50
Итого:	0,530		19,828	25,540	93,840	661,320
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	3,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	3,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,380		1,300	1,100	50,200	224,600
ОБЕД						
1 ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ. 0,250 11	0,250	3,00	2,300	2,000	6,300	60,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	3,00	5,160	3,360		50,80
3 ГУЛЯШ 0,075/100	0,175	3,00	22,900	13,060	8,380	244,17
4 КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) 0,150	0,150	3,00	4,200	5,100	25,200	163,50
5 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 0,060	0,060	3,00	0,660	0,120	2,280	14,40
6 КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	0,200	3,00	0,200	0,200	27,200	110,00
7 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	3,00	3,400	1,260	17,000	103,60
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	3,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	3,00				
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	3,00				
Итого:	0,947		43,270	26,700	109,660	879,470
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	3,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТЕР. ИЗД. 0,020 (СУХАРИ)	0,020	3,00				
Итого:	0,220		5,800	5,000	9,600	108,000
УЖИН						
1 РЫБА НАВАГА ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	4,00	16,200	0,800		79,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 0,150 11	0,150	4,00	3,000	0,600	23,700	112,50
3 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 0,060	0,060	4,00	0,840	6,000	5,530	80,00
4 ЧАЙ С САХАРОМ 0,200/0,015	0,200/0,015	4,00	0,200		14,000	56,00
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
Итого:	0,615		28,090	10,260	83,530	564,100
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,150	0,150	4,00	4,310	3,730	6,300	80,60
Итого:	0,150		4,310	3,730	6,300	80,600
Всего:	2,842		102,59	72,33	353,13	2518,09

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

(Handwritten signatures)

Утверждаю
Директор



И.П. Попова

МЕНЮ
от 29.09.2024

Категория прожив. (12лет и ст.)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ 0,200	0,200	6,00	15,400	15,400	40,600	360,00
2 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 4	0,200	6,00	0,500	0,080	23,000	94,72
3 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 0,060	0,060	6,00	0,078	6,060	5,590	56,10
4 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,100/10/15	6,00	12,900	14,600	49,300	383,00
Итого:	0,585		28,878	36,140	118,490	893,820
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	6,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	6,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,380		1,300	1,100	50,200	224,600
ОБЕД						
1 ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ. 0,250 11	0,250	6,00	2,300	2,000	6,300	60,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	6,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 ГУЛЯШ 0,075/100	0,175	6,00	22,900	13,060	8,380	244,17
4 КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИР) 0,180	0,180	6,00	5,000	6,100	30,200	196,00
5 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 0,060	0,060	6,00	0,660	0,120	2,280	14,40
6 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	0,200	6,00	0,200	0,200	27,200	110,00
7 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	6,00	5,100	1,900	25,500	155,40
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	6,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	6,00				
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	6,00				
Итого:	0,993		40,860	26,980	123,500	933,570
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 РЫБА НАВАГА ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	6,00	16,200	0,800		79,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВ. 0,200 11	0,200	6,00	4,000	0,800	31,600	150,00
3 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 0,060	0,060	6,00	0,840	6,000	5,530	80,00
4 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	6,00	4,450	1,600	23,300	133,00
5 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	6,00	3,400	1,260	17,000	103,60
6 ЧАЙ С САХАРОМ 0,200/0,015	0,200/0,015	6,00	0,200		14,000	56,00
Итого:	0,665		29,090	10,460	91,430	601,600
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:	3,028		114,32	84,58	417,82	2952,79

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)