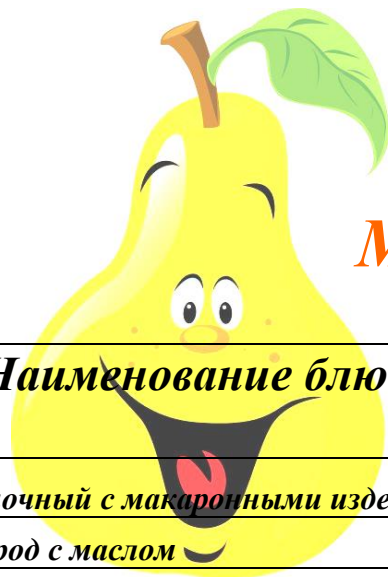


МЕНЮ

1 день



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,06	7,32	24,62	194	93
	Бутерброд с маслом	40	2,11	6,42	11,57	116,3	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
Второй завтрак	Компот ягодный	100	0,41	0,08	13,1	55	399,4
	Кефир 3,2%	100	1,88	2,95	18,73	104,28	702
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	100	21,89	6,13	50,71	333,01	10
	Бульон куриный	250	14,6	14,25	0,95	190,3	511
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,08	0,28	11,97	62,68	115
	Фрикадельки из птицы (куриные грудки)	80	15,44	1,83	6,78	107,32	308
	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3,06	3,74	24,54	144,36	318
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0	18,99	78,84	375
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Оладьи с джемом	110	10,23	8,39	66,85	381,7	449
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	400
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	368
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	80	14,54	3,37	9,74	129,03	261
	Рис отварной	150	3,81	2,94	6,38	67,92	320
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	701.1

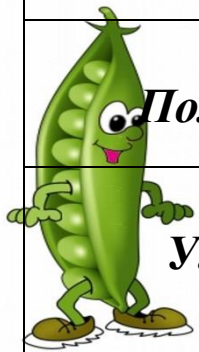




МЕНЮ

2 день

Прием пищи	Наименование блюда <small>#189971773</small>	Выход блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	210	7,67	6,24	31,02	212,37	11
	Бутерброд маслом	40	2,11	6,42	11,57	116,3	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
Второй завтрак	Компот ягодный	100	0,41	0,08	13,1	55	399,4
	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28	702
Обед	Салат из свёклы	60	0,43	3,68	1,51	40,70	15
	Рассольник Ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,95	76
	Бефстроганов из говядины	80	12,58	11,6	3,05	166,97	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,97	3,75	22,34	142,76	165
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,13	0	25,15	103,03	378
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,13	5,7	29,85	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
Полдник	Пудинг из творога (запечённый)	130	18,27	12,65	24,21	283,48	235
	Чай с сахаром	200	5,8	6,4	7,6	118	400.1
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	368
Ужин	Фрикадельки куриные	100	15,03	9,02	6,7	169,11	278a
	Рагу из овощей	130	2,95	3,59	19,28	121,69	321
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	701.1





МЕНЮ

3 день

Заведующая
ДОО «Лучик»
на Соколе

Утверждаю

Сурайкина А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная жидкая геркулесовая	205	9,16	7,69	32,76	238,13	185.3
	Какао с молоком	180	4,66	4,91	13,95	120,04	397
	Бутерброд с маслом	40	2,11	6,42	11,57	116,3	1
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,41	0,08	13,1	55	399.4
	Кефир 3,2%	25	1,88	2,95	18,73	104,28	702
Обед	Огурец свежий	60	0,4	0,65	1,08	11,66	13
	Щи из капусты с картофелем	250	5,4	5,62	19,72	151,53	81
	Шницели рубленые из говядины	80	14,84	15,46	6,27	225,26	282
	Макаронные изделия отварные	100	3,88	2,87	23,69	135,92	317
	Соус сметанный с томатом	30	0,6	0,78	2,39	19,3	355
	Напиток из плодов шиповника	180	0,7	0,14	18,61	77,33	376
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,13	5,7	29,85	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
Полдник	Булочка «К чаю»	70	10,25	11,58	54,33	362,82	485
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	368
	Чай с сахаром	200	8,2	3	11,8	114	007з
Ужин	Суфле из птицы	80	22,33	24,94	3,15	326,13	310
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,24	3,18	12,65	94,21	336
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	701.1



МЕНЮ

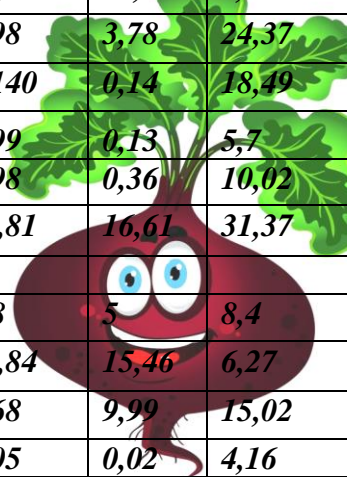
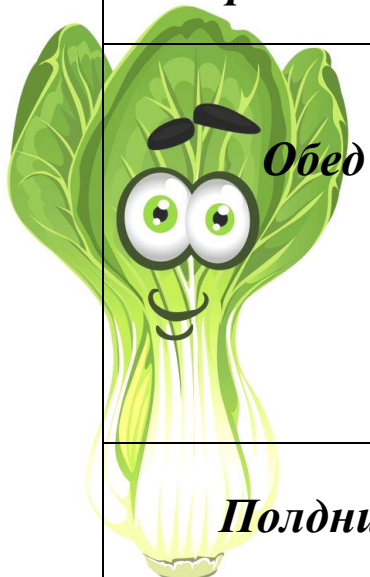
4 день

Утверждаю

Заведующая
ДОО «Лучик»
на Соколе

Сурайкина А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	210	7,69	5,65	31,35	208,47	9
	Бутерброд с маслом	40	2,11	6,42	11,57	116,3	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
Второй завтрак	Компот из свежих яблок	100	0,41	0,08	13,1	55	399.4
	Фрукты	25	1,88	2,95	18,73	104,28	702
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком	35	0,24	0,04	0,66	3,85	49з
	Борщ вегетарианский	250	3,0	5,92	15,03	126,42	59
	Гуляш из говядины	80	12,6	11,37	2,42	162,37	278
	Рис отварной рассыпчатый	100	2,98	3,78	24,37	143,64	315
	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,14	18,49	76,75	372
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,7	29,85	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Сырники из творога	120	19,81	16,61	31,37	354,41	231
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	401.3
Ужин	Шницели рубленые из говядины	80	14,84	15,46	6,27	225,26	282
	Пюре картофельное	150	2,68	9,99	15,02	161,62	137
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	701.1

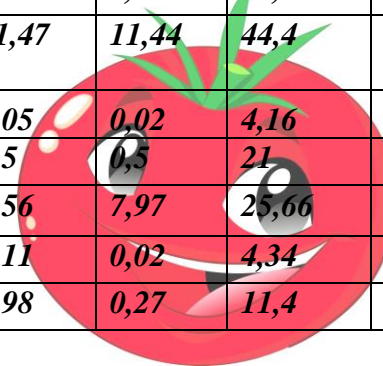
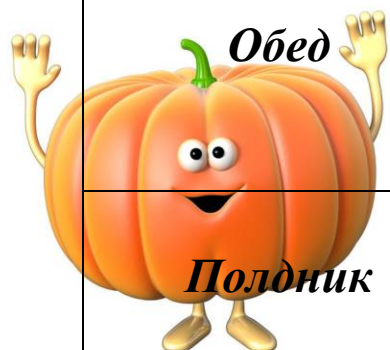


МЕНЮ

5 день



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	110	10,78	12,58	2,01	164,67	215
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,11	6,42	11,57	116,3	1
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
Второй завтрак	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	100	0,41	0,08	13,1	55	399.4
	<i>Бутерброд с сыром</i>	25	1,88	2,95	18,73	104,28	702
Обед	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	60	0,56	0,67	1,69	16,22	19
	<i>Суп рыбный</i>	250	9,45	3,57	15,67	133,12	87
	<i>Жаркое по-домашнему с мясом говядины</i>	150	18,63	16,97	16,54	293,54	276
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,14	0	18,99	78,84	375
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	15	0,99	0,13	5,7	29,85	701.2
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	<i>Пирожки печеные из дрожжевого теста</i>	80	11,47	11,44	44,4	327,14	454.1
Полдник	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	<i>Фрукты свежие</i>	100	1,5	0,5	21	96	368
	<i>Макаронны отварные с сыром</i>	120	7,56	7,97	25,66	205,27	206
Ужин	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,11	0,02	4,34	19,06	393
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	101.1





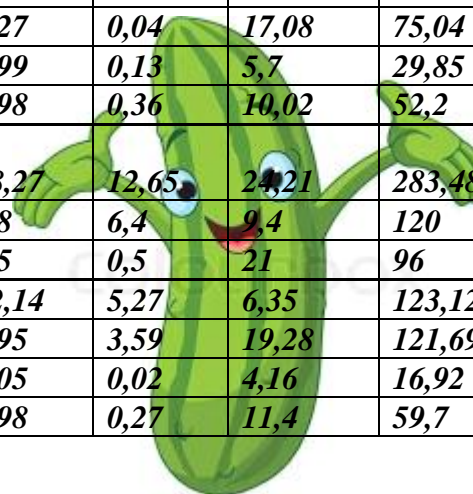
МЕНЮ 6 день

Заведующая
ДОО «Лучик»
на Соколе

Утверждаю

Сурайкина А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	205	8,36	6,19	28,19	203,15	6
	Бутерброд с маслом	50	5,64	4,47	13,68	122,86	3
	Какао с молоком	180	4,66	4,91	13,95	120,04	397
Второй завтрак	Лимонник	100	0,41	0,08	13,1	55	399.4
	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28	702
Обед	Салат из горошка зеленого	60	0,05	3,11	2,78	41,65	26
	Щи из капусты с картофелем	250	1,8	5,17	8,4	88,28	71
	Рис с овощами	150	21,36	5,54	22,98	227,54	304
	Фрикадельки куриные						
	Компот из лимона	180	0,27	0,04	17,08	75,04	374.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,13	5,7	29,85	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Пудинг из творога (запечённый) со сгущенным молоком	130	18,27	12,65	24,21	283,48	235
Полдник	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	400
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	368
	Котлеты рыбные тушеные	80	12,14	5,27	6,35	123,12	255
Ужин	Пюре картофельное	130	2,95	3,59	19,28	121,69	321
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	701.1



МЕНЮ
7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	6,91	5,99	29,68	201,72	185.1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	19,62	392
	Бутерброд с маслом	40	2,11	6,42	11,57	116,3	1
Второй завтрак	Компот из свежих ягод	100	0,41	0,08	13,1	55	399.4
	Кефир 3,2%	25	1,88	2,95	18,73	104,28	702
Обед	Огурец свежий	60	0,4	0,65	1,08	11,68	13
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,85	5,38	16,9	132,67	63
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,09	3,43	21,82	130,64	165.3
	Гуляш из мяса говядины	80	12,58	11,6	3,05	166,97	277
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0	18,99	78,84	375
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,7	29,85	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Оладьи с джемом	110	10,23	8,39	66,85	381,7	449
Полдник	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	368
	Ряженка	200	15,8	5	8,4	108	401.3
	Суфле из птицы	80	2,33	24,94	3,15	326,13	310
Ужин	Рагу из овощей	150	3,81	2,94	6,38	67,92	320
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	701.1



МЕНЮ

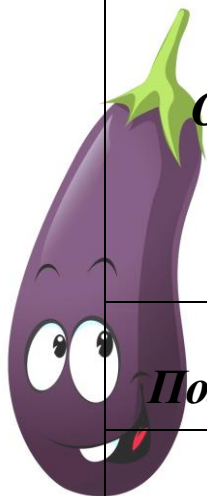
8 день

Заведующая
ДОО «Лучик»
на Соколе

Утверждаю

Сурайкина А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергети ч. ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	205	9,16	7,69	32,76	238,13	185.3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	19,62	392
	Бутерброд с маслом	40	2,11	6,42	11,57	116,3	1
Второй завтрак	Компот ягодный	100	0,41	0,08	13,1	55	399.4
	Фрукты	25	1,88	2,95	18,73	104,28	702
Обед	Огурец свежий	60	0,43	3,68	1,51	4070	15
	Суп гороховый	250	13,57	11,33	20,7	239,07	82
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,68	9,49	9,02	166,05	286
	Картофель отварной с маслом	120	2,5	3,66	19,9	122,8	125
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,13	0	25,15	103,03	378
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,7	29,85	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
Полдник	Булочка домашняя	70	10,15	11,47	54,17	360,72	469
	Чай с сахаром	200	8,2	3	11,8	114	007з
Ужин	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	701.1
	Фрикадельки из птицы(куриные грудки)	120	1,72	6,28	10,93	108,25	206
	Винегрет овощной						

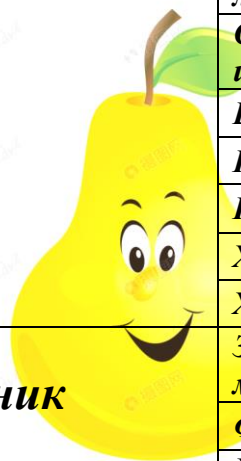




МЕНЮ

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	205	8,06	6,19	30,89	212,91	185.11
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	19,62	392
	Бутерброд с маслом	40	2,11	0,42	11,57	116,3	1
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	100	0,41	0,08	13,1	55	399.4
	Салат из моркови и яблок	25	1,88	2,25	18,73	104,28	702
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком	35	0,24	0,04	0,66	3,85	49з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,85	5,38	16,9	125,60	65
	Шницели рубленые из говядины	250	7,15	7	16,25	157,15	83
	Каша гречневая рассыпчатая	130	16,33	13,74	25,19	289,47	292
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,14	18,61	77,33	376
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,13	5,7	29,85	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	19,42	13,58	22,14	288,3	237
	Фрукты свежие	200	5,8	6,4	9,4	120	400
	Молоко, чай с сахаром						
Ужин	Макароны отварные с сыром	80	15,44	1,83	6,78	107,32	308
	Хлеб пшеничный	120	3,24	3,18	12,65	94,21	336
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	701.1



МЕНЮ

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	110	10,78	12,58	2,01	164,67	215
	Бутерброд с маслом	50	5,64	4,47	13,68	122,86	3
	Какао с молоком, чай с сахаром	180	4,66	4,91	13,95	120,04	397
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,41	0,08	13,1	55	399.4
	Бутерброд с сыром	25	1,88	2,95	18,73	104,28	702
Обед	Салат из свёклы	60	0,46	3,71	2,44	44,84	14
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	16,3	12,63	13	231,92	81
	Макаронник с мясом говядины	80	14,84	15,46	6,27	225,26	282
	Напиток из плодов шиповника	100	4,97	3,75	22,34	142,76	165
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,78	2,39	19,3	355
	Хлеб пшеничный	180	0,140	0,14	18,49	76,75	372
Полдник	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	368
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28	702
Ужин	Фрикадельки из птицы	100	15,03	9,02	6,7	169,11	278a
	Рис отварной рассыпчатый	130	2,95	3,59	19,28	121,69	321
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	4,16	16,92	392
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	701.1

