

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА понедельник 1 недели

2021

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
1 день	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	6,60	5,10	7,80	5,16	25,50	20,30	172,80	129,60
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	50	50	2,90	2,90	3,02	3,02	0,35	0,35	51,00	51,00
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,01	6,02	4,52	24,70	18,56
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	Итого за завтрак/второй завтрак:	557	486	13,22	10,92	15,04	11,66	62,07	50,35	440,10	349,97
Обед:	Салат из моркови	50	30	0,78	0,47	0,06	0,04	6,14	3,48	28,98	16,59
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (горошек зеленый зам., капуста б/к, картофель, лук, масло растительное, морковь, сметана)	210	158	1,42	1,32	4,79	3,41	12,49	9,39	113,47	79,60
	Плов из отварной птицы (куры, лук, масло растительное, морковь, рис, томатная паста)	210	170	13,90	10,40	15,20	12,70	30,35	29,69	332,30	288,60
	Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукты, аскорбиновая кислотная)	200	150	0,56	0,42			20,90	13,68	75,18	56,39
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Итого за обед:	715	544	18,86	14,71	20,68	16,66	95,38	71,81	640,38	493,54
Полдник:	Запеканка из творога со сгущенным молоком (манка, масло сливочное, молоко, молоко сгущенное, сахар, сметана, творог, яйцо)	170	120	13,20	9,50	11,50	9,30	45,30	40,70	379,83	278,03
	Кефир с сахаром (кефир, сахар)	180	160	2,61	2,20	6,26	4,40	18,30	10,39	115,35	100,76
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
	Итого за полдник:	450	380	16,21	12,08	18,16	14,08	78,30	60,40	542,18	423,44
	Итого за день:	1722	1410	48,29	37,71	53,87	42,40	235,75	182,56	1622,66	1266,95

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА вторник 1 недели

2021

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
2 день	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная (манка, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	5,370	3,90	5,90	3,94	21,26	13,80	132,70	106,50
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Сыр (порциями)	13	9	1,51	1,10	1,60	1,30			33,10	22,76
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	Итого за завтрак/второй завтрак:	540	475	13,90	10,84	15,29	11,81	64,86	51,83	446,00	359,67
Обед:	Помидор свежий	50	30	0,80	0,48	3,15	1,89	5,60	2,22	45,40	27,24
	Суп рисовый на мясном бульоне (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, рис)	200	150	2,16	0,90	4,50	2,34	27,10	25,10	108,09	78,81
	Капуста тушеная с мясом (говядина б/к, капуста б/к, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука, томатная паста)	220	180	13,50	10,60	12,10	11,70	21,70	20,20	347,20	290,60
	Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,14	8,65	46,25	35,92
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Итого за обед:	715	546	18,75	14,15	20,47	16,50	91,04	71,74	637,39	484,93
Полдник:	Рыба, запеченная под омлетом (масло сливочное, молоко, мука, рыба, яйцо)	150	120	11,30	8,80	10,46	7,70	17,20	16,85	194,60	155,68
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Печенье	40	30	1,28	0,98	6,72	5,04	20,40	14,30	180,40	130,30
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
	Итого за полдник:	510	425	16,16	12,55	18,81	14,04	78,36	60,01	539,94	419,12
	Итого за день:	1765	1446	48,81	37,54	54,56	42,35	234,26	183,58	1623,32	1263,72

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Заверушина
И.О. Федина
Лебедева С.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"

А.С. Сычугов

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА четверг 1 недели

2021

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
4 день	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная (геркулес,масло сливочное,молоко,сахар)	180	150	6,60	5,10	7,80	5,16	25,50	20,30	172,80	129,60
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток,молоко,сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	Итого за завтрак/второй завтрак:	527	466	13,62	10,94	15,59	11,73	69,10	58,33	453,00	360,01
Обед:	Огурец свежий	50	30	0,34	0,20	0,04	0,03	1,23	0,73	6,27	3,70
	Борщ с мясом со сметаной (говядина б/к,капуста б/к,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,свекла,сметана,томатная паста)	210	158	4,75	3,01	6,60	4,55	10,50	9,90	128,28	91,62
	Котлеты мясные (говядина б/к,лук репчатый,масло растительное,сухари панировочные,хлеб пшеничный,яйцо)	80	60	7,83	5,48	7,80	6,70	10,83	9,90	161,27	140,12
	Рис отварной (рис,масло сливочное)	130	110	2,65	2,60	4,42	4,10	19,77	18,10	151,21	126,98
	Соус томатный с овощами (лук репчатый,масло сливочное,морковь,мука,томатная паста)	30	20	0,41	0,25	0,78	0,43	2,36	1,40	18,28	10,66
	Компот из сухофруктов (сахар,сухофрукты,аскорбиновая кисловая)	200	150	0,56	0,42			20,90	13,68	75,18	56,39
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Итого за обед:	745	564	18,73	14,06	20,28	16,32	91,09	69,28	630,95	481,82
Полдник:	Омлет натуральный (масло сливочное,молоко,яйцо)	130	100	8,82	7,82	15,28	12,21	3,00	2,50	220,70	200,70
	Зеленый горошек	50	30	2,46	1,47	0,23	0,14	6,97	4,37	40,81	34,81
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
	Кондитерские изделия (вафли)	50	25	1,60	0,80	1,40	0,70	41,23	30,30	161,05	95,53
	Итого за полдник:	450,00	335,00	16,06	12,48	18,14	13,97	77,26	56,72	540,50	419,53
	Итого за день:	1722	1365	48,41	37,48	54,00	42,02	237,45	184,33	1624,44	1261,36

СОГЛАСОВАНО:

*И.о. заместителя
директора
МБОУ "Речной садик"*
Ледерова С.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

[Handwritten signature]

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА пятницу 1 недели

2021

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
5 день	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша "дружба" молочная (масло сливочное,молоко,пшено,рис,сахар)	180	150	4,70	3,90	4,92	4,10	21,43	15,97	134,23	111,85
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Какао с молоком (какао,молоко,сахар)	200	180	5,12	3,40	5,32	3,60	13,64	9,69	123,70	88,40
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	Итого за завтрак/второй завтрак:	527	466	13,43	10,14	14,43	11,17	65,27	50,84	449,53	351,06
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью (капуста б/к, морковь, масло растительное, сахар)	50	30	1,01	0,61	2,06	2,04	4,36	2,73	40,64	32,04
	Рассольник с курами со сметаной (картофель,куры,лук репчатый,масло растительное,морковь,огурцы соленые,перловая крупа,сметана)	210	158	4,45	2,45	11,39	8,37	17,44	16,11	200,27	134,88
	Жаркое по-домашнему (картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,сердце говяжье,томатная паста)	210	170	11,38	8,80	7,48	5,86	32,36	28,10	256,77	232,20
	Компот из свежих фруктов (сахар,яблоки,аскорбиновая кислота)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,14	8,65	46,25	35,92
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Итого за обед:	715	544	19,13	14,03	21,64	16,84	90,79	71,16	634,38	487,40
Полдник:	Ватрушка с творогом (дрожжи,масло растительное,масло сливочное,молоко,мука,сахар,творог,яйцо)	70	70	9,20	9,20	10,60	10,60	23,40	23,40	215,10	215,10
	Вермишель отварная молочная (вермишель,масло сливочное,молоко,сахар)	130	110	3,95	1,20	4,99	2,39	14,22	8,24	149,90	72,20
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
	Итого за полдник:	520	455	16,73	13,17	17,22	14,29	78,38	60,50	529,94	420,44
	Итого за день:	1762	1465	49,29	37,34	53,28	42,30	234,44	182,50	1613,85	1258,9

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав.участком
М.А.О.У. "Религиозный центр"
Лебедева С.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"

Сытников А.С.

**МЕНЮ НА вторник 2 недели**

2021

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
7 день	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная (манка,масло сливочное,молоко,сахар)	180	150	5,37	3,90	5,90	3,94	21,26	13,80	132,70	106,50
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Какао с молоком (какао,молоко,сахар)	200	180	5,12	3,40	5,32	3,60	13,64	9,69	123,70	88,40
Второй завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
	Итого за завтрак/второй завтрак:	527	461	14,00	10,02	15,71	11,29	69,70	47,88	449,00	344,36
Обед:	Огурец свежий	50	30	0,34	0,20	0,04	0,03	1,23	0,73	6,27	3,70
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,свекла,сметана,томатная паста)	210	158	1,70	1,20	4,81	4,20	16,86	15,63	122,15	109,93
	Гуляш из говядины (говядина б/к,лук репчатый,масло сливочное,морковь,мука,томатная паста)	80	60	8,60	5,10	10,85	8,59	2,64	2,28	189,30	142,51
	Каша гречневая рассыпчатая (гречка,масло сливочное)	130	110	5,43	4,62	3,89	3,27	22,58	21,58	154,88	125,31
	Компот из сухофруктов (сахар,сухофрукты,аскорбиновая кисловая)	200	150	0,56	0,42			20,90	13,68	75,18	56,39
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Итого за обед:	715	544	18,83	13,64	20,23	16,59	89,71	69,46	638,23	490,19
Полдник:	Рыба, тушенная с овощами (лук репчатый,масло растительное,морковь,рыба св.,томатная паста)	80	60	8,33	5,45	6,01	3,28	3,28	1,80	138,33	60,83
	Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко)	150	120	2,87	3,20	5,53	4,98	14,40	10,08	90,90	83,70
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Сдоба обыкновенная (дрожжи,масло растительное,масло сливочное,молоко,мука,сахар,яйцо)	60	60	1,80	1,80	5,25	5,25	34,36	34,36	192,80	192,80
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
	Итого за полдник:	510	420	16,18	12,84	18,01	14,43	78,10	65,79	539,97	425,82
	Итого за день:	1752	1425	49,01	36,50	53,95	42,32	237,51	183,13	1627,20	1260,37

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заверенности
 М.А.Ф.У. и Детский сад № 37
 Лебедева С.В.



МЕНЮ НА среда 2 недели

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.



2021

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
8 день	СРЕДА										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	6,60	5,10	7,80	5,16	25,50	20,30	172,80	129,60
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	Итого за завтрак/второй завтрак:	527	466	13,62	10,94	15,59	11,73	69,10	58,33	453,00	360,01
Обед:	Помидор свежий	50	30	0,80	0,48	3,15	1,89	5,60	2,22	45,40	27,24
	Суп пшеничный с курицей (картофель, курица, лук репчатый, масло растительное, морковь, пшено)	200	150	4,06	2,10	7,94	6,50	19,83	17,80	179,26	163,50
	Голубцы ленивые с мясом (говядина б/к, капуста б/к, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука, рис, сметана, томатная паста, яйцо)	210	170	11,73	9,20	9,35	7,51	29,34	27,32	261,48	210,20
	Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,14	8,65	46,25	35,92
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Итого за обед:	705	536	18,88	13,95	21,15	16,47	91,41	71,56	622,83	489,22
Полдник:	Салат летний (картофель, помидор, огурец, лук, масло растительное)	130	110	2,19	1,80	5,10	4,26	20,36	18,23	123,28	93,99
	Биточки мясные (говядина б/к, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный)	70	50	9,55	7,27	5,08	3,79	8,35	3,65	126,49	99,62
	Печенье	40	30	1,28	0,98	6,72	5,04	20,40	14,30	180,40	130,30
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
	Итого за полдник:	460	370	16,20	12,44	18,13	14,01	75,17	55,73	548,11	412,40
	Итого за день:	1692	1372	48,69	37,33	54,87	42,21	235,67	185,62	1623,94	1261,63

СОГЛАСОВАНО:

*И.о. зам. директора
МАРО «Детский сад № 37»
Лебедева С.В.*



МЕНЮ НА четверг 2 недели

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Планета вкуса»

[Handwritten signature]

Сычугов А.С.



2021

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
9 день	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша рисовая молочная (рис,масло сливочное,молоко,сахар)	180	150	3,33	1,90	4,77	2,10	21,40	16,10	104,60	84,60
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Сыр (порциями)	13	9	2,15	2,09	2,20	2,10			33,10	32,76
	Какао с молоком (какао,молоко,сахар)	200	180	5,12	3,40	5,32	3,60	13,64	9,69	123,70	88,40
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	Итого за завтрак/второй завтрак:	540	475	14,21	10,23	16,48	11,27	65,24	50,97	453,00	356,57
Обед:	Салат из свежих овощей (помидор, огурец,лук репчатый, масло растительное)	50	30	0,90	0,54	3,06	2,04	5,28	3,17	52,17	33,10
	Суп вермишелевый на курином бульоне (вермишель,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь)	200	150	1,42	0,90	3,01	2,40	24,74	24,60	146,52	110,16
	Суфле куриное (куры,масло сливочное,молоко,мука,яйцо)	80	60	10,70	7,90	12,94	10,10	2,78	1,60	165,03	155,30
	Рагу из овощей (капуста б/к,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,томатная паста)	150	120	3,23	2,90	1,53	1,42	23,20	18,16	134,22	99,74
	Компот из ягод (сахар,ягоды,аскорбиновая кислота)	200	150	0,15	0,12	0,03	0,02	10,08	7,86	41,61	32,49
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Итого за обед:	725	546	18,60	14,46	21,20	16,48	91,58	70,96	630,00	483,15
Полдник:	Запеканка творожная (манка,масло сливочное,молоко,сахар,сметана,творог,яйцо)	150	110	15,20	11,10	14,04	11,70	53,89	44,30	388,99	335,30
	Соус сметанный сладкий (масло сливочное,мука,сахар,сметана)	20	15	0,38	0,32	2,75	2,04	3,07	1,99	78,74	27,77
	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
	Итого за полдник:	450	370	16,08	11,88	17,22	14,14	77,68	60,12	539,43	426,28
	Итого за день:	1715	1391	48,89	36,57	54,89	41,89	234,49	182,05	1622,42	1266,00

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующей
М.А. Федорова
Мелерова С.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"

[Handwritten signature]

Сычугов А.С.

**МЕНЮ НА пятницу 2 недели**

2021

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
10 день	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная (гречка,масло сливочное,молоко,сахар)	180	150	4,81	3,81	5,90	3,95	20,97	15,30	134,96	110,10
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	50	50	2,90	2,90	3,02	3,02	0,35	0,35	51,00	51,00
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток,молоко,сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	Итого за завтрак/второй завтрак:	577	516	14,73	12,55	16,71	13,54	64,92	53,68	466,16	391,51
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью (капуста б/к, морковь, масло растительное, сахар)	50	30	1,01	0,61	2,06	2,04	4,36	2,73	40,64	32,04
	Суп гороховый с гречками (горох,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,хлеб пшеничный)	215	160	2,02	1,50	4,10	2,78	16,22	16,10	170,35	135,90
	Шницель рыбный (лук репчатый,масло растительное,рыба св.,сухари панировочные,хлеб пшеничный,яйцо)	80	60	10,30	6,20	8,29	5,76	9,91	9,50	164,30	130,10
	Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко)	150	120	2,87	3,20	5,53	4,98	14,40	10,08	90,90	83,70
	Компот из сухофруктов (сахар,сухофрукты,аскорбиновая кисловая)	200	150	0,56	0,42			20,90	13,68	75,18	56,39
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Итого за обед:	740	556	18,96	14,03	20,61	16,07	91,29	67,66	631,82	490,48
Полдник:	Салат овощной (горошек зеленый консервированный,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь, огурец свежий)	50	30	1,26	0,76	2,21	2,12	8,17	4,91	68,66	32,43
	Оладьи из печени/соте из печени (масло растительное,мука,печень говяжья,яйцо)	80	60	8,26	5,20	10,55	7,42	9,47	6,47	162,53	80,50
	Ватрушка с повидлом (дрожжи,масло растительное,молоко,мука,повидло,сахар,яйцо)	100	100	5,87	5,87	4,00	4,00	40,15	40,15	221,86	221,86
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
	Итого за полдник:	510	435	15,89	12,29	17,18	13,94	78,51	65,36	524,75	398,00
	Итого за день:	1827	1507	49,57	38,87	54,50	43,55	234,72	186,70	1622,73	1279,99