

1 неделя - 19

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Хорева И.А.)



Меню (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Макаронные изделия отварные с маслом	150	169,08	5,62	4,31	26,95
Печенье сахарное мука высш. сорт	22				
Чай с сахаром	200	59,84			14,94
Завтрак 2					
Сок фруктовый	100				
Обед					
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	465,26	23,45	22,69	41,8
Биточки рубленые из птицы	80	125	14,95	3,67	8,03
Каша вязкая перловая с маслом	150	202,5	4,61	5,98	32,7
Соус белый основной	40	19,48	0,24	1,4	1,47
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50				
Компот из сухофруктов	200	45,49	0,44		27,78
Полдник					
Суп молочный с гречневой крупой	200	141,6	5,97	5,48	17,08
Какао с молоком	200	170	4,4	4,4	28,3
Булочка домашняя	50	140,77	2,99	3,14	25,09
Рекомендованный ужин					

Исполнитель: Калькулятор _____ (Щербакова Л.М.)

Шеф-повар: _____ (.)

28

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Хорева И.А.)

Меню (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	297,6	11,96	11,86	35,86
Хлеб пшеничный с маслом	50	121,63	3,22	2,63	20,77
Кофейный напиток с молоком	200	98,8	2,6	2,4	17,6
Завтрак 2					
Фрукты	100				
Обед					
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	421,65	19,14	30,55	17,54
Бефстроганов из отварной говядины	50	103,35	6,96	7,82	1,26
Каша гречневая вязкая с маслом	150				
Компот из сухофруктов	200	45,49	0,44		27,78
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50				
Полдник					
Сырники из творога со сгущенным молоком	140	234	18,69	12,67	11,4
Хлеб пшеничный	30				
Чай с сахаром	200	59,84			14,94
Рекомендованный ужин					

Исполнитель: Калькулятор _____ (Щербакова Л.М.)

Шеф-повар: _____ (.)

УТВЕРЖДАЮ
дирекции _____ (Хорева)

ТБ | Белки, г | Жиры, г

Меню (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	145	5,75	5,21	18,84
Хлеб пшеничный с повидлом	50	219,55	6,13	10,2	25,8
Какао с молоком	200	170	4,4	4,4	28,3
Завтрак 2					
Молоко кипяченое	150	88,8	4,35	4,8	7,05
Обед					
Суп картофельный с рыбой	200	126,83	2,56	405	19,91
Голубцы ленивые	160	320	8,85	26,07	12,56
		208,7	3,65	5,37	36,68
Соус сметанный	40	19,48	0,24	1,4	1,47
Компот из изюма	200	60,99	0,21	0,04	14,85
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50				
Полдник					
Яйцо куриное диетическое	1 шт.	0,9	0,1	0,1	
Винегрет овощной	100	94,8	1,36	52,93	8,44
Чай с сахаром	200	59,84			14,94
Хлеб пшеничный	30				
Рекомендованный ужин					

Исполнитель: Калькулятор_____ (Щербакова Л.М.)

Шеф-повар: _____()

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Хорева И.А.)

Меню (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Суп молочный с манной крупой	200	132,2	5,21	5,08	16,42
Хлеб пшеничный с маслом	50	183,72	3,81	7,25	25,8
Кофейный напиток с молоком	200	98,8	2,6	2,4	17,6
Завтрак 2					
Напиток из шиповника	100				
Обед					
Рассольник ленинградский на курином бул.	200	120,75	2,1	5,11	16,59
Биточки рубленные из птицы	80	183,55	12,79	12,65	4,57
Рагу из овощей	150	166	2,4	11,33	13,59
Компот из сухофруктов	200	58,26	0,04		14,51
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50				
Полдник					
Пудинг из творога с яблоками	150	286,52	17,39	13,39	23,11
с киселем	40				
Чай с сахаром	200	59,84			14,94
Хлеб пшеничный	30				
Рекомендованный ужин					

Исполнитель: Калькулятор _____ (Щербакова Л.М.)

Шеф-повар: _____ ()

59.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Хорева И.А.)

Меню (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Суп молочный с пшеничной крупой	200	146,8	5,8	5,48	18,57
Печенье	22	183,72	3,81	7,25	25,8
Какао с молоком	200	98,89	3	2,67	15,89
Завтрак 2					
Дрожжевой напиток	100	34			
Обед					
Салат из свеклы	40	37,56	0,57	2,43	3,34
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	92,46	2,21	3,13	13,79
Котлета рыбная	80	268,39	18,66	19,32	4,96
Картофельное пюре	150	104,7	1,23	1,12	21,68
Компот из яблок	200	92,88	0,24	0,19	22,56
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50				
Полдник					
Биточки манные	150	161,53	4,12	2,07	31,57
Кисель из концентрата	40	11,65	0,01		2,9
Чай с лимоном	200	41	0,12	0,02	10,2
Хлеб пшеничный	30				
Рекомендованный ужин					

Исполнитель: Калькулятор _____ (Щербакова Л.М.)

Шеф-повар: _____ ()

2 недели - 69.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Хорева И.А.)

Меню (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша вязкая гречневая с сахаром	150	152,25	4,66	3,96	24,59
Печенье сахарное мука высш. сорт	22				
Чай с сахаром	200	59,84			14,94
Завтрак 2					
Сок фруктовый	100				
Обед					
Рассольник домашний на курином бульоне	200	90,75	1,97	2,73	14,58
Плов из из птицы	160				
Кисель из концентрата	200	58,26	0,04		14,51
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50				
Полдник					
Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	297,6	11,96	11,86	35,86
Чай с молоком	200	98,89	3	2,67	15,89
Крендель сахарный	50	130,82	3,13	2,47	23,99
Рекомендованный ужин					

Исполнитель: Калькулятор _____ (Щербакова Л.М.)

Шеф-повар: _____ (.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Хорева И.А.)

Меню (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Суп молочный с манной крупой	200	132,2	5,21	5,08	16,42
Хлеб пшеничный с маслом	50	121,63	3,22	2,63	20,77
Какао с молоком	200	170	4,4	4,4	28,3
Завтрак 2					
Фрукты	100				
Обед					
Салат из свеклы с чесноком	40	37,56	0,57	2,43	3,34
Суп картофельный с макар.изделиями	200	104,75	2,68	2,83	17,14
Биточки паровые	80	149	11,59	7,97	7,75
Пюре из гороха с маслом	150	256,55	15,41	5,13	37,19
Компот из сухофруктов	200	45,49	0,44		27,78
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50				
Полдник					
Запеканка из творога	110	273,83	15,4	11,65	26,18
с киселем	40				
Чай с сахаром	200	59,84			14,94
Хлеб пшеничный	30				
Рекомендованный ужин					

Исполнитель: Калькулятор _____ (Щербакова Л.М.)

Шеф-повар: _____ ()

89

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Хорева И.А.)

Меню (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Суп молочный с рисовой крупой	200	132,4	4,81	5,08	16,83
Хлеб пшеничный с повидлом	50	219,55	6,13	10,2	25,8
Кофейный напиток с молоком	200	98,8	2,6	2,4	17,6
Завтрак 2					
Дрожжевой напиток	100	34			
Обед					
Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	205,42	10,34	7,64	23,57
Кнели с рисом из птицы	60	93,75	11,21	2,75	6,02
Капуста тушеная	150	121,17	3,52	5,1	15,3
Компот из сухофруктов	200	45,49	0,44		27,78
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50				
Полдник					
Рыба, запеченная в омлете	80	139,89	12,25	6,44	8,23
Кабачковая икра	30	53,22	0,82	3,13	5,29
Чай с сахаром	200	59,84			14,94
Хлеб пшеничный	30				
Рекомендованный ужин					

Исполнитель: Калькулятор _____ (Щербакова Л.М.)

Шеф-повар: _____ (.)

99.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Хорева И.А.)

Меню (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Суп молочный с гречневой крупой	200	141,6	5,97	5,48	17,08
Хлеб пшеничный с маслом	35	202,09	4,19	7,97	28,38
Какао с молоком	200	170	4,4	4,4	28,3
Завтрак 2					
Напиток из шиповника	100				
Обед					
Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	168,05	10,96	6,08	8,36
Печень по-строгановски	40	109,43	2,06	10,61	8,03
Макаронные изделия отварные с маслом	150	169,08	5,62	4,31	26,95
Компот из изюма	200	60,99	0,21	0,04	14,85
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50				
Полдник					
вареники ленивые с маслом	100	224,22	15,2	11,29	14,7
Чай с сахаром	200	59,84			14,94
Хлеб пшеничный	30				
Рекомендованный ужин					

Исполнитель: Калькулятор _____ (Щербакова Л.М.)

Шеф-повар: _____ ()

108

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Хорева И.А.)

Меню (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Суп молочный с пшеном	200	146,8	5,8	5,48	18,57
Печенье	22	183,72	3,81	7,25	25,8
Кофейный напиток с молоком	200	98,8	2,6	2,4	17,6
Завтрак 2					
Молоко кипяченое	150	88,8	4,35	4,8	7,05
Обед					
Суп из овощей на мясном бульоне	200	108,05	4,14	6,06	9,25
Запеканка картофельная с мясом	160	237	12,13	9,5	25,7
Соус белый основной	40	19,48	0,24	1,4	1,47
Кисель из концентрата	200	58,26	0,04		14,51
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50				
Полдник					
Салат из моркови	45	59,19	0,51	4,53	4,08
Омлет натуральный	60	111,36	5,02	9,68	0,96
Чай с сахаром	200	59,84			14,94
Хлеб пшеничный	30				
Рекомендованный ужин					

Исполнитель: Калькулятор _____ (Щербакова Л.М.)

Шеф-повар: _____ .)