



# МЕНЮ

13 марта 2023 г.

## 7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,5	5,3	39,4	229
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ	70	9,8	16,9	16,3	258
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,6	3,1	14,6	101
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,4	14,5	71
2011	43	ФРУКТЫ	111	1	0,2	8,7	46
<b>Итого</b>				<b>23,5</b>	<b>25,9</b>	<b>93,5</b>	<b>705</b>
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	11,2	2	115
2011	117	СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9,6	8,9	9,9	159
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	3,4	26,6	155
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	36,9	37,3	0,2	484
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	11,8	49
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,4	14,5	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	56
<b>Итого</b>				<b>56,6</b>	<b>61,5</b>	<b>76,9</b>	<b>1089</b>
<b>Всего</b>				<b>80,1</b>	<b>87,4</b>	<b>170,4</b>	<b>1794</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Федорова Р.Р.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



# МЕНЮ

14 марта 2023 г.

## 7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,5	38,8	211
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10	6,7	8	133
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,4	14,5	71
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
<b>Итого</b>				<b>20</b>	<b>15,5</b>	<b>101,6</b>	<b>627</b>
<b>Обед</b>							
2011	42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,7	3,7	5,1	58
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4	1,9	13,3	87
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	19,4	14,9	319
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	14,8	69
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,6	19,3	94
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	56
2011	43	ФРУКТЫ	111	0,4	0,3	11,1	51
<b>Итого</b>				<b>31,7</b>	<b>26,3</b>	<b>90,4</b>	<b>734</b>
<b>Всего</b>				<b>51,7</b>	<b>41,8</b>	<b>192</b>	<b>1361</b>

Бухгалтер  Калугина Н.И.

Медицинская сестра  Федорова Р.Р.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



# МЕНЮ

15 марта 2023 г.

## 7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
		ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	12,2	1,2	27,4	173
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,3	5,6	40,2	236
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	16	14	8,2	238
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	37	3,2	0,6	17,9	87
2011	43	ФРУКТЫ	111	1	0,2	8,7	46
<b>Итого</b>				<b>39,2</b>	<b>21,8</b>	<b>119,1</b>	<b>860</b>
<b>Обед</b>							
2011	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,1	6,9	6,1	90
2008	232	СОЛЯНКА РЫБНАЯ	200	7,6	4,4	7,9	103
2011	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	3,5	6,6	19,5	159
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,2	12,2	7,6	188
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,1		10,8	44
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,4	14,5	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	56
<b>Итого</b>				<b>29</b>	<b>30,7</b>	<b>78,3</b>	<b>711</b>
<b>Всего</b>				<b>68,2</b>	<b>52,5</b>	<b>197,4</b>	<b>1571</b>

Бухгалтер  Калугина Н.И.

Медицинская сестра  Федорова Р.Р.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



# МЕНЮ

16 марта 2023 г.

## 7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,4	10,7	23,2	233
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	7,5	15,1	138
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,7	19,1	164
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,4	14,5	71
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
<b>Итого</b>				<b>25,3</b>	<b>29,1</b>	<b>102,5</b>	<b>777</b>
<b>Обед</b>							
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	8,8	1,7	89
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,8	3,3	12,1	87
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,1	6,5	25,4	182
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12,3	6,7	6	152
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,4	14,5	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	56
2011	43	ФРУКТЫ	111	0,4	0,4	10,6	51
<b>Итого</b>				<b>24,6</b>	<b>26,3</b>	<b>91,9</b>	<b>727</b>
<b>Всего</b>				<b>49,9</b>	<b>55,4</b>	<b>194,4</b>	<b>1504</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Федорова Р.Р.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



# МЕНЮ

17 марта 2023 г.

## 7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,5	20,5	19	348
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200			18,5	74
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	37	3,2	0,6	17,9	87
2011	43	ФРУКТЫ	111	1	0,2	8,7	46
<b>Итого</b>				<b>27,5</b>	<b>21,4</b>	<b>67,9</b>	<b>578</b>
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	11,2	2	115
2008	83	ЩИ	200	1,8	2,5	8,9	67
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,7	4,1	45	247
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	13,7	5,4	4,9	124
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	12,4	52
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,6	19,3	94
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	56
<b>Итого</b>				<b>29,7</b>	<b>24,1</b>	<b>104,4</b>	<b>755</b>
<b>Всего</b>				<b>57,2</b>	<b>45,5</b>	<b>172,3</b>	<b>1333</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Федорова Р.Р.

Повар с м/о  Мачулис О.В.