



МЕНЮ

17 октября 2022 г.

7-10 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	13,7	14,4	13,4	215
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,2	1,8	2,1	26
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	7,3	45,2	276
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,3	29,5	80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
2011	43	ЯБЛОКИ	137	0,5	0,5	11,4	55
Итого				25,1	24,4	118,1	721
Обед							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	1,9	1,5	24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	1,7	5,3	7,1	88
2011	265	ПЛОВ	210	16,8	18,1	42,7	400
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2011	43	АПЕЛЬСИН	165	1	0,2	8,7	46
Итого				25,3	26,4	132,7	826
Всего				50,4	50,8	250,8	1547

Бухгалтер _____

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра _____

Федорова Р.Р.

Повар с м/о _____

Ляшенко А.В.



МЕНЮ

18 октября 2022 г.

7-10 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ С МАСЛОМ	90	12,9	23,7	12,1	293
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	5,6	40,4	237
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,3		15,2	63
Итого				22,6	29,7	97,3	678
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14
2009	131	СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,6	13	94
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23	23,6	19,4	383
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				31,1	28,6	117,2	806
Всего				53,7	58,3	214,5	1484

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Федорова Р.Р.

Повар с м/о  Лященко А.В.



МЕНЮ

20 октября 2022 г.

7-10 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ	90	16,9	14,6	12,4	248
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	150	3,1	18,1	23	268
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3		15,2	63
2011	43	ЯБЛОКИ	100	0,2	0,2	5,7	27
Итого				23,5	33,3	85,9	691
Обед							
2011		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	60	0,6	3	4,1	46
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,3	2,3	15	89
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	16,4	14	0,8	195
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,6	3,4	1,5	46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	7,2	39,7	248
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
2008		АПЕЛЬСИН	158	1,4	0,3	12,8	68
Итого				32,8	30,9	134,5	910
Всего				56,3	64,2	220,4	1601

Бухгалтер _____

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра _____

Федорова Р.Р.

Повар с м/о _____

Ляшенко А.В.



МЕНЮ

21 октября 2022 г.

7-10 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,4	10,5	23,2	222
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,1	153
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3	3,1	19,6	119
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2011	43	ЯБЛОКИ	200	0,7	0,7	16,7	80
Итого				17	23,8	103,2	651
Обед							
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	6,1	2,2	67
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200/0/20	4,9	6	8,8	109
2011	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ	90	15,1	20,9	17,8	293
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	6,9	23,3	169
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2011	43	БАНАН	168	1,5	0,5	20,6	94
Итого				30,9	41,3	145,4	1000
Всего				47,9	65,1	248,6	1651

Бухгалтер _____

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра _____

Федорова Р.Р.

Повар с м/о _____

Ляшенко А.В.