



# МЕНЮ

21 ноября 2022 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 СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНЫЕ 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
<b>Итого</b>				<b>24,6</b>	<b>23,9</b>	<b>106,7</b>	<b>666</b>
<b>Обед</b>							
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	1,4	3,8	6,7	68
2011	265	ПЛОВ	200	15,9	17,2	40,7	381
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	232	1,4	0,3	12,2	65
<b>Итого</b>				<b>24,5</b>	<b>24,1</b>	<b>133,8</b>	<b>806</b>
<b>Всего</b>				<b>49,1</b>	<b>48</b>	<b>240,5</b>	<b>1472</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Федорова Р.Р.

Повар с м/о \_\_\_\_\_ Ляшенко А.В.



# МЕНЮ

22 ноября 2022 г.

## 7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Сборник рецептов	№ 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
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
<b>Итого</b>				<b>34,3</b>	<b>30,8</b>	<b>123,7</b>	<b>843</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>30,7</b>	<b>28,2</b>	<b>107,4</b>	<b>759</b>
<b>Всего</b>				<b>65</b>	<b>59</b>	<b>231,1</b>	<b>1602</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Федорова Р.Р.

Повар с м/о \_\_\_\_\_ Лященко А.В.



# МЕНЮ

23 ноября 2022 г.

## 7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	24,6	18	38,9	422
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,2	0,4	47,7	129
<b>Итого</b>				<b>31,1</b>	<b>20</b>	<b>112,5</b>	<b>677</b>
<b>Обед</b>							
2008	27	САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	5,6	13	1,9	148
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200	7,9	6,4	14,7	148
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13	8,9	4,6	150
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	7	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
2008		АПЕЛЬСИН	143	1,3	0,3	11,6	62
<b>Итого</b>				<b>36,5</b>	<b>36,5</b>	<b>128,8</b>	<b>945</b>
<b>Всего</b>				<b>67,6</b>	<b>56,5</b>	<b>241,3</b>	<b>1622</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Федорова Р.Р.

Повар с м/о \_\_\_\_\_

Ляшенко А.В.



# МЕНЮ

24 ноября 2022 г.

## 7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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	ЯБЛОКО	100	0,9	0,3	12,2	56
<b>Итого</b>				<b>24,2</b>	<b>33,4</b>	<b>92,4</b>	<b>720</b>
<b>Обед</b>							
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	90	13,4	11,4	0,6	159
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		БАНАН	200	3	1	42	192
<b>Итого</b>				<b>31,4</b>	<b>29</b>	<b>163,5</b>	<b>998</b>
<b>Всего</b>				<b>55,6</b>	<b>62,4</b>	<b>255,9</b>	<b>1718</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Федорова Р.Р.

Повар с м/о \_\_\_\_\_

Ляшенко А.В.



**МЕНЮ**  
25 ноября 2022 г.

**7-10 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
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	ЯБЛОКО	215	0,8	0,8	18	86
<b>Итого</b>				<b>17,1</b>	<b>23,9</b>	<b>104,5</b>	<b>657</b>
<b>Обед</b>							
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 И СМЕТАНОЙ	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	143	1,3	0,4	17,5	80
<b>Итого</b>				<b>30,7</b>	<b>41,2</b>	<b>142,3</b>	<b>986</b>
<b>Всего</b>				<b>47,8</b>	<b>65,1</b>	<b>246,8</b>	<b>1643</b>

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Федорова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.