



на 19.09 МЕНЮ 2022

ДЕНЬ 1

| № рецептуры   | Название блюда  | Масса, г    | Калорийность, ккал. | Масса, г    | Калорийность, ккал. |
|---------------|---|-------------|---------------------|-------------|---------------------|
|               | <b>Понедельник, 1 неделя</b>  |             |                     |             |                     |
|               | <b>Завтрак</b>  |             |                     |             |                     |
|               |   | 1-3         |                     | 3-7         |                     |
| 54-9к-2020    | Каша вязкая молочная овсяная  | 150         | 204,6               | 200         | 272,8               |
| 54-6о-2020    | Яйцо вареное  | 40          | 56,6                | 40          | 56,6                |
| 54-4гн-2020   | Чай с молоком и сахаром   | 150         | 37,7                | 180         | 45,2                |
| Пром.         | Батон простой   | 20          | 47,5                | 20          | 47,5                |
|               | <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>370</b>  | <b>412,5</b>        | <b>450</b>  | <b>422,1</b>        |
|               | <b>Второй завтрак</b>   |             |                     |             |                     |
| Пром.         | Молоко 2.5%   | 150         | 80                  | 150         | 80                  |
|               | <b>Итого за Второй завтрак</b>  | <b>150</b>  | <b>80</b>           | <b>150</b>  | <b>80</b>           |
|               | <b>Обед</b>   |             |                     |             |                     |
| 54-9з-2020    | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом | 40          | 48,4                | 50          | 60,5                |
| 54-6с-2020    | Суп картофельный с клецками   | 150         | 70,2                | 200         | 93,6                |
| 54-1г-2020    | Макароны отварные   | 130         | 170,6               | 150         | 196,8               |
| ном.рец №174  | Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат                                  | 75          | 150,5               | 75          | 150,5               |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной   | 30          | 21,2                | 30          | 21,2                |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси сухофруктов   | 150         | 60,7                | 180         | 72,9                |
| Пром.         | Хлеб пшеничный  | 20          | 46,9                | 20          | 46,9                |
| Пром.         | Хлеб ржаной   | 20          | 34,2                | 20          | 34,2                |
|               | <b>Итого за Обед</b>  | <b>615</b>  | <b>602,7</b>        | <b>725</b>  | <b>676,6</b>        |
|               | <b>Полдник</b>  |             |                     |             |                     |
| 54-16к-2020   | Каша "Дружба"   | 150         | 126,7               | 200         | 168,9               |
| 54-3гн-2020   | Кисель  | 150         | 37,9                | 180         | 45,5                |
| Пром.         | Яблоко  | 100         | 44,4                | 100         | 44,4                |
| Пром.         | Хлеб пшеничный  | 20          | 46,9                | 20          | 37,8                |
|               | <b>Итого за Полдник</b>   | <b>420</b>  | <b>255,9</b>        | <b>500</b>  | <b>296,6</b>        |
|               | <b>Итого за день</b>  | <b>1555</b> | <b>1351,1</b>       | <b>1825</b> | <b>1475,3</b>       |



Директор МБДОУ «СОРТАСОВАНО»



МЕНЮ  
на 20.09 2022г

ДЕНЬ 2

| Вторник, 1 неделя              |  | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. |
|--------------------------------|--|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>                 |  | 1-3         |                         | 3-7         |                         |
| 54-1з-2020                     | Сыр твердых сортов в нарезке                   | 10          | 35,8                    | 10          | 35,8                    |
| 54-7к-2020                     | Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом        | 150         | 214,4                   | 200         | 285,8                   |
| 54-21гн-2020                   | Какао с молоком                                | 150         | 60,8                    | 180         | 72,9                    |
| Пром.                          | Батон простой                                  | 20          | 47,5                    | 20          | 47,5                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>330</b>  | <b>358,5</b>            | <b>410</b>  | <b>442</b>              |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |             |                         |             |                         |
| Пром.                          | Ряженка 2.5%                                   | 150         | 76,4                    | 150         | 76,4                    |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>150</b>  | <b>76,4</b>             | <b>150</b>  | <b>76,4</b>             |
| <b>Обед</b>                    |  |             |                         |             |                         |
| 54-13з-2020                    | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 40          | 30,4                    | 50          | 38,1                    |
| 54-8с-2020                     | Суп гороховый                                  | 150         | 99,9                    | 200         | 133,1                   |
| 54-3м-2020                     | Голубцы ленивые                                | 150         | 192,5                   | 180         | 230,9                   |
| 54-33хн-2020                   | Напиток апельсиновый                           | 150         | 24,8                    | 180         | 29,7                    |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
| Пром.                          | Хлеб ржаной                                    | 20          | 34,2                    | 20          | 34,2                    |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>530</b>  | <b>428,7</b>            | <b>650</b>  | <b>512,9</b>            |
| <b>Полдник</b>                 |  |             |                         |             |                         |
| 54-27м-2020                    | Рагу из курицы                                 | 110/40      | 163                     | 140/60      | 217,3                   |
| 54-10в-2020                    | Булочка ванильная                              | 50          | 147,4                   | 50          | 147,4                   |
| Пром.                          | Сок яблочный                                   | 150         | 65                      | 180         | 77,9                    |
| Пром.                          | Хлеб ржаной                                    | 20          | 34,2                    | 20          | 34,2                    |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>370</b>  | <b>409,6</b>            | <b>450</b>  | <b>476,8</b>            |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1380</b> | <b>1273,2</b>           | <b>1660</b> | <b>1508,1</b>           |





на 21.09 2022

МЕНЮ  
ДЕНЬ 3

|             | Среда, 1 неделя                                   | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. |
|-------------|---|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|             | <b>Завтрак</b>                                    | 1-3         |                         | 3-7         |                         |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями)                        | 10          | 66,1                    | 10          | 66,1                    |
| 54-1о-2020  | Омлет натуральный                                 | 150         | 225,2                   | 170         | 255,2                   |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром                           | 155         | 20,4                    | 186         | 24,5                    |
| Пром.       | Батон простой                                     | 20          | 47,5                    | 20          | 47,5                    |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>335</b>  | <b>359,2</b>            | <b>386</b>  | <b>393,3</b>            |
|             | <b>Второй завтрак</b>                             |             |                         |             |                         |
| Пром.       | Молоко 2.5%                                       | 150         | 80                      | 150         | 80                      |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b>                    | <b>150</b>  | <b>80</b>               | <b>150</b>  | <b>80</b>               |
|             | <b>Обед</b>                                       |             |                         |             |                         |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом | 40          | 49,5                    | 50          | 62                      |
| 54-1с-2020  | Щи из свежей капусты со сметаной                  | 150         | 69,2                    | 200         | 92,2                    |
| 54-4г-2020  | Каша гречневая рассыпчатая                        | 130         | 202,5                   | 150         | 233,7                   |
| №272        | Биточек рубленый из говядины с соусом             | 50/30       | 148,6                   | 50/30       | 148,6                   |
| №438        | Напиток яблочный                                  | 150         | 35,6                    | 180         | 42,8                    |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                       | 20          | 34,2                    | 20          | 34,2                    |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                    | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
|             | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>590</b>  | <b>586,5</b>            | <b>700</b>  | <b>660,4</b>            |
|             | <b>Полдник</b>                                    |             |                         |             |                         |
| 54-3г-2020  | Макароны отварные с сыром                         | 150         | 207,7                   | 180         | 249,3                   |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром                           | 150         | 37,7                    | 180         | 45,2                    |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                    | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                           | <b>320</b>  | <b>292,3</b>            | <b>380</b>  | <b>341,4</b>            |
|             | <b>Итого за день</b>                              | <b>1395</b> | <b>1318</b>             | <b>1616</b> | <b>1475,1</b>           |





МЕНЮ  
на 22.09 2020

ДЕНЬ 4

|              | Четверг, 1 неделя                                   | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. |
|--------------|---|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|              | <b>Завтрак</b>                                      | 1-3         |                         | 3-7         |                         |
| 54-1з-2020   | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 10          | 35,8                    | 10          | 35,8                    |
| 54-19к-2020  | Суп молочный с макаронными изделиями                | 150         | 100,7                   | 200         | 134,2                   |
| 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                                       | 150         | 19,6                    | 180         | 23,5                    |
| Пром.        | Батон простой                                       | 20          | 47,5                    | 20          | 47,5                    |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>340</b>  | <b>203,6</b>            | <b>410</b>  | <b>241</b>              |
|              | <b>Второй завтрак</b>                               |             |                         |             |                         |
| Пром.        | Сок яблочный  | 150         | 65                      | 150         | 65                      |
|              | <b>Итого за Второй завтрак</b>                      | <b>150</b>  | <b>65</b>               | <b>150</b>  | <b>65</b>               |
|              | <b>Обед</b>   |             |                         |             |                         |
| 54-7з-2020   | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 40          | 57,1                    | 50          | 71,5                    |
| 54-7с-2020   | Суп картофельный с макаронными изделиями            | 150         | 89,7                    | 200         | 119,6                   |
| 54-21г-2020  | Горошница   | 130         | 177,5                   | 150         | 204,8                   |
| ном.рец №608 | Котлета мясная Любительская, полуфабрикат с соусом  | 65/20       | 187,9                   | 65/20       | 187,9                   |
| 54-3гн-2020  | Кисель  | 150         | 37,9                    | 180         | 45,5                    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
| Пром.        | Хлеб ржаной   | 20          | 34,2                    | 20          | 34,2                    |
|              | <b>Итого за Обед</b>                                | <b>595</b>  | <b>631,2</b>            | <b>715</b>  | <b>710,4</b>            |
|              | <b>Полдник</b>                                      |             |                         |             |                         |
| 54-6т-2020   | Сырники   | 150         | 293,6                   | 150         | 293,6                   |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком                                     | 150         | 60,8                    | 180         | 72,9                    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
|              | <b>Итого за Полдник</b>                             | <b>335</b>  | <b>401,3</b>            | <b>350</b>  | <b>413,4</b>            |
|              | <b>Итого за день</b>                                | <b>1420</b> | <b>1301,1</b>           | <b>1625</b> | <b>1429,8</b>           |





МЕНЮ  
на 23.09 2022

ДЕНЬ 5

|              | Пятница, 1 неделя                        | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. |
|--------------|--|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|              | <b>Завтрак</b>                           | 1-3         |                         | 3-7         |                         |
| 54-19з-2020  | Масло сливочное (порциями)               | 10          | 66,1                    | 10          | 66,1                    |
| 54-7к-2020   | Каша манная                              | 150         | 169,4                   | 200         | 225,9                   |
| 54-4гн-2020  | Чай с молоком и сахаром                  | 150         | 37,7                    | 180         | 45,2                    |
| Пром.        | Батон простой                            | 20          | 47,5                    | 20          | 47,5                    |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>330</b>  | <b>320,7</b>            | <b>410</b>  | <b>384,7</b>            |
|              | <b>Второй завтрак</b>                    |             |                         |             |                         |
| Пром.        | Молоко 2.5%                              | 150         | 80                      | 150         | 80                      |
|              | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>150</b>  | <b>80</b>               | <b>150</b>  | <b>80</b>               |
|              | <b>Обед</b>                              |             |                         |             |                         |
| 54-16з-2020  | Винегрет с растительным маслом           | 40          | 44,7                    | 50          | 56                      |
| 54-2с-2020   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150         | 82,8                    | 200         | 110,4                   |
| 54-11г-2020  | Картофельное пюре                        | 130         | 120,8                   | 150         | 139,4                   |
| 54-7р-2020   | Рыба, припущенная в молоке (минтай)      | 75          | 100                     | 75          | 100                     |
| 54-2хн-2020  | Компот из кураги                         | 150         | 50,2                    | 180         | 60,2                    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                           | 20          | 46,9                    | 20          | 34,2                    |
| Пром.        | Хлеб ржаной                              | 20          | 34,2                    | 20          | 46,9                    |
|              | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>585</b>  | <b>479,6</b>            | <b>695</b>  | <b>547,1</b>            |
|              | <b>Полдник</b>                           |             |                         |             |                         |
| 54-13к-2020  | Каша вязкая молочная пшеничная           | 150         | 202,7                   | 200         | 270,3                   |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком               | 150         | 58,9                    | 180         | 70,7                    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                           | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
| Пром.        | Сушка простая                            | 12          | 39,7                    | 12          | 39,7                    |
|              | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>332</b>  | <b>348,2</b>            | <b>412</b>  | <b>427,6</b>            |
|              | <b>Итого за день</b>                     | <b>1397</b> | <b>1228,5</b>           | <b>1667</b> | <b>1439,4</b>           |





на МЕНЮ 26.09 2022

ДЕНЬ 7

|              | Понедельник, 2 неделя                             | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. |
|--------------|---|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|              | <b>Завтрак</b>                                    | 1-3         |                         | 3-7         |                         |
| 54-19з-2020  | Масло сливочное (порциями)                        | 10          | 66,1                    | 10          | 66,1                    |
| 54-3г-2020   | Макаронны отварные с сыром                        | 150         | 207,7                   | 180         | 249,3                   |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком                                   | 150         | 60,8                    | 180         | 72,9                    |
| Пром.        | Батон простой                                     | 20          | 47,5                    | 20          | 47,5                    |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>330</b>  | <b>382,1</b>            | <b>390</b>  | <b>435,8</b>            |
|              | <b>Второй завтрак</b>                             |             |                         |             |                         |
| Пром.        | Сок яблочный                                      | 150         | 65                      | 150         | 65                      |
|              | <b>Итого за Второй завтрак</b>                    | <b>150</b>  | <b>65</b>               | <b>150</b>  | <b>65</b>               |
|              | <b>Обед</b>                                       |             |                         |             |                         |
| 54-11з-2020  | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом | 40          | 49,5                    | 50          | 62                      |
| 54-3с-2020   | Рассольник Ленинградский                          | 150         | 94,2                    | 200         | 125,5                   |
| 54-13м-2020  | Запеканка картофельная с говядиной                | 150         | 312,2                   | 180         | 374,6                   |
| 54-1хн-2020  | Компот из смеси сухофруктов                       | 150         | 60,7                    | 180         | 72,9                    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                    | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
| Пром.        | Хлеб ржаной                                       | 20          | 34,2                    | 20          | 34,2                    |
|              | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>530</b>  | <b>597,7</b>            | <b>660</b>  | <b>716,1</b>            |
|              | <b>Полдник</b>                                    |             |                         |             |                         |
| 54-7к-2020   | Каша манная                                       | 150         | 169,4                   | 200         | 225,9                   |
| 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                                     | 150         | 19,6                    | 180         | 23,5                    |
| 54-10в-2020  | Булочка ванильная                                 | 50          | 147,4                   | 50          | 147,4                   |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                    | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
|              | <b>Итого за Полдник</b>                           | <b>370</b>  | <b>383,3</b>            | <b>450</b>  | <b>443,7</b>            |
|              | <b>Итого за день</b>                              | <b>1380</b> | <b>1428,1</b>           | <b>1650</b> | <b>1660,6</b>           |



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБДОУ



МЕНЮ

на 27.09.2022 г.

ДЕНЬ 8

|              | Вторник, 2 неделя   | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. |
|--------------|---|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|              | <b>Завтрак</b>  | 1-3         |                         | 3-7         |                         |
| 54-21к-2020  | Каша жидкая молочная рисовая  | 150         | 138,4                   | 200         | 184,5                   |
| 54-6о-2020   | Яйцо вареное  | 40          | 56,6                    | 40          | 56,6                    |
| 54-4гн-2020  | Чай с молоком и сахаром   | 150         | 37,7                    | 180         | 45,2                    |
| Пром.        | Батон простой   | 20          | 47,5                    | 20          | 47,5                    |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>370</b>  | <b>316</b>              | <b>450</b>  | <b>369,6</b>            |
|              | <b>Второй завтрак</b>   |             |                         |             |                         |
| Пром.        | Молоко 2.5%   | 150         | 80                      | 150         | 80                      |
|              | <b>Итого за Второй завтрак</b>  | <b>150</b>  | <b>80</b>               | <b>150</b>  | <b>80</b>               |
|              | <b>Обед</b>   |             |                         |             |                         |
| 54-9з-2020   | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом | 40          | 48,4                    | 50          | 60,5                    |
| 54-6с-2020   | Суп картофельный с клецками   | 150         | 70,2                    | 200         | 93,6                    |
| 54-12м-2020  | Плов с курицей  | 100/50      | 236                     | 120/60      | 283,2                   |
| 54-33хн-2020 | Напиток апельсиновый  | 150         | 24,8                    | 180         | 29,7                    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный  | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
| Пром.        | Хлеб ржаной   | 20          | 34,2                    | 20          | 34,2                    |
|              | <b>Итого за Обед</b>  | <b>530</b>  | <b>460,5</b>            | <b>660</b>  | <b>548,1</b>            |
|              | <b>Полдник</b>  |             |                         |             |                         |
| 54-13к-2020  | Каша вязкая молочная пшеничная  | 150         | 202,7                   | 200         | 270,3                   |
| 54-3гн-2020  | Чай с лимоном и сахаром   | 155         | 20,9                    | 186         | 25,1                    |
| Пром.        | Сушка простая   | 12          | 39,7                    | 12          | 39,7                    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный  | 20          | 46,9                    | 20          | 109,8                   |
|              | <b>Итого за Полдник</b>   | <b>337</b>  | <b>310,2</b>            | <b>418</b>  | <b>444,9</b>            |
|              | <b>Итого за день</b>  | <b>1387</b> | <b>1166,7</b>           | <b>1678</b> | <b>1442,6</b>           |





МЕНЮ  
на 28.09 20 2020

ДЕНЬ 9

|              |  | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. |
|--------------|--|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|              | Среда, 2 неделя                                |             |                         |             |                         |
|              | <b>Завтрак</b>                                 |             |                         |             |                         |
|              | Завтрак  | 1-3         |                         | 3-7         |                         |
| 54-19з-2020  | Масло сливочное (порциями)                     | 10          | 66,1                    | 10          | 66,1                    |
| 54-19к-2020  | Суп молочный с макаронными изделиями           | 150         | 100,7                   | 200         | 134,2                   |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком                     | 150         | 58,9                    | 180         | 70,7                    |
| Пром.        | Батон простой                                  | 20          | 47,5                    | 20          | 47,5                    |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>330</b>  | <b>273,2</b>            | <b>410</b>  | <b>318,5</b>            |
|              | <b>Второй завтрак</b>                          |             |                         |             |                         |
| Пром.        | Ряженка  | 150         | 76,4                    | 150         | 76,4                    |
|              | <b>Итого за Второй завтрак</b>                 | <b>150</b>  | <b>76,4</b>             | <b>150</b>  | <b>76,4</b>             |
|              | <b>Обед</b>                                    |             |                         |             |                         |
| 54-13з-2020  | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 40          | 30,4                    | 50          | 38,1                    |
| 54-8с-2020   | Суп гороховый                                  | 150         | 99,9                    | 200         | 133,1                   |
| 54-4г-2020   | Каша гречневая рассыпчатая                     | 130         | 202,5                   | 150         | 233,7                   |
| №272         | Биточек рубленый из говядины с соусом          | 50/30       | 148,6                   | 50/30       | 148,6                   |
| 54-3гн -2020 | Кисель   | 150         | 37,9                    | 180         | 45,5                    |
| Пром.        | Хлеб ржаной                                    | 20          | 34,2                    | 20          | 34,2                    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
|              | <b>Итого за Обед</b>                           | <b>590</b>  | <b>600,4</b>            | <b>700</b>  | <b>680,1</b>            |
|              | <b>Полдник</b>                                 |             |                         |             |                         |
| 54-27м-2020  | Рагу из курицы                                 | 110/40      | 163                     | 140/60      | 217,3                   |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
| Пром.        | Хлеб ржаной                                    | 20          | 34,2                    | 20          | 34,2                    |
| Пром.        | Сок яблочный                                   | 150         | 65                      | 180         | 77,9                    |
|              | <b>Итого за Полдник</b>                        | <b>340</b>  | <b>309,1</b>            | <b>420</b>  | <b>376,3</b>            |
|              | <b>Итого за день</b>                           | <b>1410</b> | <b>1259,1</b>           | <b>1680</b> | <b>1451,3</b>           |



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБДОУ «*Детский сад № 99*»



УТВЕРЖДАЮ  
 ООО «Крепыш»  
 Промов В.Ю.



МЕНЮ  
 на 29.09 2022

ДЕНЬ 10

|             | Четверг, 2 неделя                                   | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. |
|-------------|---|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|             | <b>Завтрак</b>                                      | 1-3         |                         | 3-7         |                         |
| 54-1з-2020  | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 10          | 35,8                    | 10          | 35,8                    |
| 54-1о-2020  | Омлет натуральный                                   | 150         | 225,2                   | 170         | 255,2                   |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром                                       | 150         | 19,6                    | 180         | 23,5                    |
| Пром.       | Батон простой                                       | 20          | 47,5                    | 20          | 47,5                    |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>350</b>  | <b>472,6</b>            | <b>380</b>  | <b>362</b>              |
|             | <b>Второй завтрак</b>                               |             |                         |             |                         |
| Пром.       | Молоко 2.5%   | 150         | 80                      | 150         | 80                      |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b>                      | <b>150</b>  | <b>80</b>               | <b>150</b>  | <b>80</b>               |
|             | <b>Обед</b>   |             |                         |             |                         |
| 54-7з-2020  | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 40          | 57,1                    | 50          | 71,5                    |
| 54-7с-2020  | Суп картофельный с макаронными изделиями            | 150         | 89,7                    | 200         | 119,6                   |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре                                   | 130         | 120,8                   | 150         | 139,4                   |
| 54-2м-2020  | Гуляш из говядины                                   | 40/40       | 185,7                   | 40/40       | 185,7                   |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов                         | 150         | 60,7                    | 180         | 72,9                    |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
| Пром.       | Хлеб ржаной   | 20          | 34,2                    | 20          | 34,2                    |
|             | <b>Итого за Обед</b>                                | <b>610</b>  | <b>595,1</b>            | <b>710</b>  | <b>670,2</b>            |
|             | <b>Полдник</b>                                      |             |                         |             |                         |
| 54-6к-2020  | Каша вязкая молочная пшеничная                      | 150         | 206,2                   | 200         | 274,9                   |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром                             | 150         | 37,7                    | 180         | 45,2                    |
| Пром.       | Яблоко  | 100         | 44,4                    | 100         | 44,4                    |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                             | <b>460</b>  | <b>439,4</b>            | <b>540</b>  | <b>411,4</b>            |
|             | <b>Итого за день</b>                                | <b>1570</b> | <b>1587,1</b>           | <b>1780</b> | <b>1523,6</b>           |





на 30.09 2022 г.

МЕНЮ  
ДЕНЬ 11

| Пятница, 2 неделя |  | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. | Масса, г    | Калорийно<br>сть, ккал. |
|-------------------|--|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|                   | <b>Завтрак</b>                           | 1-3         |                         | 3-7         |                         |
| 53-19з-2020       | Масло сливочное (порциями)               | 10          | 66,1                    | 10          | 66,1                    |
| 54-18к-2020       | Суп молочный с рисом                     | 150         | 100,1                   | 200         | 133,5                   |
| 54-3гн-2020       | Чай с лимоном и сахаром                  | 155         | 20,4                    | 186         | 24,5                    |
| Пром.             | Батон простой                            | 20          | 47,5                    | 20          | 47,5                    |
|                   | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>335</b>  | <b>234,1</b>            | <b>416</b>  | <b>271,6</b>            |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                    |             |                         |             |                         |
| Пром.             | Ряженка                                  | 150         | 76,4                    | 150         | 76,4                    |
|                   | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>150</b>  | <b>76,4</b>             | <b>150</b>  | <b>76,4</b>             |
|                   | <b>Обед</b>                              |             |                         |             |                         |
| 54-16з-2020       | Винегрет с растительным маслом           | 40          | 44,7                    | 50          | 56                      |
| 54-2с-2020        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150         | 82,8                    | 200         | 110,4                   |
| 54-1г-2020        | Макароны отварные                        | 130         | 170,6                   | 150         | 196,8                   |
| ном.рец<br>№174   | Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат | 75          | 150,5                   | 75          | 150,5                   |
| 54-3соус-2020     | Соус красный основной                    | 30          | 21,2                    | 30          | 21,2                    |
| №438              | Напиток яблочный                         | 150         | 35,6                    | 180         | 42,8                    |
| Пром.             | Хлеб ржаной                              | 20          | 34,2                    | 20          | 46,9                    |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                           | 20          | 46,9                    | 20          | 34,2                    |
|                   | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>615</b>  | <b>586,5</b>            | <b>725</b>  | <b>658,8</b>            |
|                   | <b>Полдник</b>                           |             |                         |             |                         |
| 54-16к-2020       | Каша "Дружба"                            | 150         | 126,7                   | 200         | 168,9                   |
| 54-3гн -2020      | Сок яблочный                             | 150         | 65                      | 180         | 45,5                    |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                           | 20          | 46,9                    | 20          | 46,9                    |
| Пром.             | Хлеб ржаной                              | 20          | 34,2                    | 20          | 46,9                    |
|                   | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>340</b>  | <b>272,8</b>            | <b>420</b>  | <b>308,2</b>            |
|                   | <b>Итого за день</b>                     | <b>1440</b> | <b>1169,8</b>           | <b>1711</b> | <b>1315</b>             |