

**Меню Сад (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10/20	<b>Бутерброд с повидлом (хлеб)</b> <i>хлеб пшеничный в/с, повидло</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-118	
180/3	<b>Каша молочная "Дружба"</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-131	
190	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (норwichовый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-113	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
100	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-2, Углеводы-6, Калорийность-36	
<b>Итого</b>		Белки-11, Жиры-11, Углеводы-65, Калорийность-398	
503			
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком без яблока</b> <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Калорийность-39	
180	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-81	
70	<b>Гуляш</b> <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-126	
130	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-134	
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-103	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Булочка Молочная</b> <i>мука пшеничная в/с, молоко 2.5%, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-35, Калорийность-180	
200	<b>Кисель из к/ц/плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-13, Калорийность-49	
<b>Итого</b>		Белки-24, Жиры-20, Углеводы-130, Калорийность-793	
900			
<b><u>Ужин</u></b>			
40/30	<b>Тефтели рыбные тушеные с соусом</b> <i>филе минтая, хлеб пшеничный в/с, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-4, Калорийность-260	
110	<b>Рис припущенный с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-29, Калорийность-196	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-13, Жиры-10, Углеводы-73, Калорийность-635	<b>182-00</b>
435			

Бухгалтер-  
калькуляторМалышева  
Н.М.Генеральный  
директорЗатонский  
Д.А.Согласовано  
Директор

МП

Акционерное общество

# Меню Сад (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/30	<b>Бутерброд с маслом (хлеб)</b> <i>хлеб пшеничный в/с, масло сливочное</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-68	
185	<b>Каша молочная Геркулес</b> <i>молоко 2.5%, крупа геркулесовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-136	
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-110	
<u>Завтрак2</u>			
100	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-2, Углеводы-6, Калорийность-36	
<b>520</b>	<b>Итого</b>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-53, Калорийность-350	
<u>Обед</u>			
50	<b>Салат из моркови с яблоками</b> <i>морковь в/к, яблоко, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-20	
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель в/к, крупа горох, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	
20	<b>Гренки (рж- пш) 30 г</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-57	
70	<b>Тефтели из говядины</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-137	
130	<b>Каша пшеничная (вязкая)</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-23, Калорийность-139	
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Углеводы-19, Калорийность-74	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
<u>Полдник</u>			
100	<b>Яблоко</b>	Углеводы-10, Калорийность-47	
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-21, Калорийность-83	
<b>954</b>	<b>Итого</b>	Белки-24, Жиры-22, Углеводы-146, Калорийность-858	
<u>Ужин</u>			
70	<b>Биточки припущенные из птицы</b> <i>филе грудки куриное, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-7, Калорийность-226	
130	<b>Каша гречневая (вязкая)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-129	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-42	
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
<b>450</b>	<b>Итого</b>	Белки-18, Жиры-18, Углеводы-61, Калорийность-514	<b>182-00</b>

Бухгалтер-  
калькуляторМальшова  
Н.М.Генеральный  
директорЗатонский  
Д.А.Согласовано  
Директор

МП

## Меню Сад (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
10/20	<b>Бутерброд с повидлом (хлеб)</b> <i>хлеб пшеничный в/с, повидло</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-118	
180/3	<b>Каша молочная манная</b> <i>молоко 2.5%, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22, Калорийность-152	
190	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95	
<b>Завтрак2</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-2, Углеводы-6, Калорийность-36	
503	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-63, Калорийность-401	
<b>Обед</b>			
50	<b>Салат из свежих помидор с луком</b> <i>помидоры, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, Калорийность-40	
180	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-69	
150	<b>Плов из филе птицы</b> <i>филе грудки куриное, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-27, Калорийность-248	
180	<b>Компот из кураги и изюма</b> <i>сахар-песок, курага, изюм, кислота лимонная</i>	Углеводы-18, Калорийность-67	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка Веснушка (м.р)</b> <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное, масло подсолнечное, сахар-песок, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29, Калорийность-158	
200	<b>Чай с вареньем клубничным</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	
850	<b>Итого</b>	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-114, Калорийность-711	
<b>Ужин</b>			
50	<b>Комлета из минтая</b> <i>филе минтая, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-5, Калорийность-61	
30	<b>Соус томатный</b> <i>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Жиры-1, Углеводы-2, Калорийность-19	
110	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-114	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
435	<b>Итого</b>	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-61, Калорийность-349	<b>182-00</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальцева  
Н.М.

Генеральный  
директор

Зятовский  
Д.А.

Согласовано  
Директор

МП



## Меню Сад (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
5/30	<b>Бутерброд с маслом (хлеб)</b> <i>хлеб пшеничный в/с, масло сливочное</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-68	
180/3	<b>Каша молочная рисовая (жидкая)</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-22, Калорийность-153	
190	<b>Какао с молоком..</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-113	
<b>Завтрак2</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-2, Углеводы-6, Калорийность-36	
		<b>Итого</b>	
508		Белки-11, Жиры-13, Углеводы-52, Калорийность-370	
<b>Обед</b>			
50	<b>Салат из свежих огурцов</b> <i>огурцы, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Жиры-3, Углеводы-1, Калорийность-34	
180	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-91	
80	<b>Шницель домашний 50/30 (с соусом)</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное, сахар-песок</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-127	
130	<b>Перловка рассыпчатая с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-146, Калорийность-154	
180	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-21, Калорийность-88	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	
<b>Полдник</b>			
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай с молоком.</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-87	
		<b>Итого</b>	
911		Белки-22, Жиры-23, Углеводы-263, Калорийность-875	
<b>Ужин</b>			
50	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-45	
150	<b>Омлет с картофелем, с маслом</b> <i>яйцо куриное, картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное</i>	Белки-10, Жиры-19, Углеводы-11, Калорийность-258	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-42	
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
		<b>Итого</b>	
450		Белки-15, Жиры-22, Углеводы-51, Калорийность-462	<b>182-00</b>

Бухгалтер-калькулятор



Мальшева Н.М.

Генеральный директор






Загонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП



**Меню Сад (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)					
<b>Завтрак</b>								
10/20	<b>Бутерброд с повидлом (хлеб)</b> <i>хлеб пшеничный в/с, повидло</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-118						
180/3	<b>Каша молочная пшенная (жидкая)</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-152						
190	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-105						
<b>Завтрак2</b>								
100	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-2, Углеводы-6, Калорийность-36						
503	<b>Итого</b>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-64, Калорийность-410						
<b>Обед</b>								
50	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, лук в/к</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-80						
180	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-81						
70	<b>Тефтели из говядины с рисом (Ежики)</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-170						
110	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-114						
150	<b>Чай с вареньем клубничным</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-9, Калорийность-36						
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47						
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35						
<b>Полдник</b>								
50	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дражжи сухие, ванилин</i>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19, Калорийность-98						
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сахар-песок, смесь сухофруктов, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101						
850	<b>Итого</b>	Белки-20, Жиры-24, Углеводы-119, Калорийность-762						
<b>Ужин</b>								
200	<b>Овощи тушеные в сметанном соусе</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, картофель в/к, сметана 15%, лук в/к, горошек зеленый, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-22, Калорийность-226						
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-42						
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118						
450	<b>Итого</b>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-57, Калорийность-385	<b>182-00</b>					
Бухгалтер- калькулятор		Мальшева Н.М.	Генеральный директор		Зайцевский Д.А.	Согласовано Директор		МП Буз