

Муниципальное общество "Садик" Меню Сад (3-7 лет)

Возраст	Наименование блюда	п. бел. (г/ккал), жиры (г), углеводы (г), витамин С(мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
5/30	Бутерброд с маслом	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-104	
180/3	Каша молочная пшеничная с маслом	Белки-7, Жиры-3, Углеводы-26, Калорийность-193	
190	Чай с молоком	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-93	
408	Итого за Завтрак	Белки-12, Жиры-13, Углево-54-86, Калорийность-389	
Завтрак2			
100	Сок фруктовый	Углеводы-10, Калорийность-45	
100	Итого за Завтрак2	Углеводы-10, Калорийность-45	
Обед			
50	Салат "Бурячок"	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Калорийность-63	
180	Суп с вермишелью	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-67	
180	Плов из отварной говядины	Белки-19, Жиры-15, Калорийность-349	
180	Компот из сухофруктов	Углеводы-24, Калорийность-98	
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	
	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-22, Углеводы-59, Калорийность-668	
Полдник			
100	Яблоко	Углеводы-14, Калорийность-55	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	
200/8	Чай с лимоном	Углеводы-15, Калорийность-61	
339	Итого за Полдник	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-53, Калорийность-279	
Ужин			
200	Капуста тушеная	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-22, Калорийность-190	
200	Чай с сахаром	Углеводы-11, Калорийность-44	
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	
450	Итого за Ужин	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-57, Калорийность-341	
	Итого за день	Белки-49, Жиры-52, Углеводы-235, Калорийность-1722	189-00

Заказчик

Мальцова Н.М.

Генеральный директор

Зитонский Д.А.

Складово-Директор

МП

28.11.2023 (2вт)

Меню Сад (3-7 лет)

Кол-во шт	Наименование блюда	в. бел., ж. жир, углевод. (г), энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюда (руб)
Завтрак			
1020	Бутерброд с творогом	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-71	
180	Каша молочная рисовая <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-159	
190	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковое)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-138	
400	Итого за Завтрак	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-62, Калорийность-367	
Завтрак2			
100	Сок фруктовый	Углеводы-10, Калорийность-45	
100	Итого за Завтрак2	Углеводы-10, Калорийность-45	
Обед			
50	Салат "Степной" <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50	
180	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-108	
90	Комплета рыбная из горбуши "Школьная" <i>филе горбуши на кости, хлеб пшеничный в/к, морковь в/к, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-90	
130	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-126	
180	Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-75	
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	
650	Итого за Обед	Белки-14, Жиры-19, Углеводы-98, Калорийность-540	
Полдник			
50	Булочка Веснушка <i>мука пшеничная в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, яйца, дрожжи сухие, яйцо куриное с2, ванилин, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-30, Калорийность-196	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>сахар-песок, крахмал, лимонная кислота</i>	Углеводы-20, Калорийность-124	
250	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-50, Калорийность-320	
Ужин			
200	Макаронны отварные с овощами <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Калорийность-251	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-44	
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	
450	Итого за Ужин	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-35, Калорийность-402	
Итого за день			
		Белки-39, Жиры-42, Углеводы-255, Калорийность-1674	189-00

Кухонный мастер

Маслярова Н.М.

Генеральный директор

Загонский Д.А.

Согласовано
Директор

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

Меню Сад (3-7 лет)

ИНН 43/11-77205

Завтрак

10/20	Бутерброд с вареньем <i>сладкий творожный в/с, варенье в ассортименте</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-75
180/3	Каша молочная ячневая с маслом <i>молоко 2,5%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Калорийность-148
190	Пшеница с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, пшеница</i>	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-104
403	Итого за Завтрак	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-327

Завтрак2

100	Сок фруктовый	Углеводы-10, Калорийность-45
100	Итого за Завтрак2	Углеводы-10, Калорийность-45

Обед

50	Салат из белокочанной капусты с маслом <i>капуста в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, Калорийность-49
180	Свекольник <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-82
70	Гуляши из свинины <i>свинина в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-126
130	Каша пшеничная с овощами <i>крупа пшеничная, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33, Калорийность-201
180	Компот из кураги и изюма <i>сахар-песок, курага, изюм, кислота лимонная</i>	Углеводы-14, Калорийность-59
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48
650	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-19, Углеводы-85, Калорийность-607

Полдник

50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60
250	Итого за Полдник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-53, Калорийность-236

Ужин

10	Сыр (порция)	Белки-2, Жиры-3, Калорийность-36
200	Гречка рассыпчатая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-11, Углеводы-38, Калорийность-265
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107
463	Итого за Ужин	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-77, Калорийность-468

Итого за день Белки-47, Жиры-42, Углеводы-253, Калорийность-1 683

189-00

Итого за день

Матвеева И.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Сотласово
Директор

Сотласово

Меню Сад (3-7 лет)

№ п/п	Имя, Фамилия, Отчество	№, имя, фамилия, отчество ребенка	№, имя, фамилия, отчество ребенка и УЛ, если есть	Статус (если требуется)
-------	------------------------	-----------------------------------	---	-------------------------

Завтрак

20/10/8	Бутерброд с сыром и маслом <i>хлеб пшеничный в/с, сыр твердый, масло сливочное</i>	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-132
180/3	Каша молочная манная <i>молоко 2,5%, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22, Калорийность-151
180	Чай с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-88

Итого за Завтрак

401 Белки-11, Жиры-16, Углеводы-46, Калорийность-370

Завтрак2

100 Сок фруктовый Углеводы-10, Калорийность-45

Итого за Завтрак2

Обед

50	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Калорийность-41
180	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-75
80	Комлета рыбная из минтая <i>консервы из минтая, 100гр замороженные тфр, масла подсолнечное</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140
130	Кануста тушеная <i>кануста в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, томат-паста, морковь в/к, крупа пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Калорийность-110
180	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-17, Калорийность-70
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48

Итого за Обед

660 Белки-19, Жиры-19, Углеводы-71, Калорийность-527

Полдник

50	Ватрушка с творогом <i>хлеб пшеничный в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масла подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-164
200	Кисель из яц плодового или ягодного <i>яц в/к, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-20, Калорийность-124

Итого за Полдник

250 Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, Калорийность-288

Ужин

200	Суп молочный с вермишелью <i>молоко 2,5%, вермишель (макаронные изделия яичные), масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-148
200	Чай с вареньем <i>варенье клубничное, чай черный лист</i>	Углеводы-13, Калорийность-50
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107

Итого за Ужин

250 Белки-10, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-305

Итого за день

189-00 Белки-48, Жиры-48, Углеводы-215, Калорийность-1336

Бухгалтер-калькулятор

Мальцева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

В.И.Ф.

Меню Сад (3-7 лет)

Время	Наименование блюда	по белку (г), жиру (г), углеводам (г), витаминам (мг), микроэлементам (мг)	Стоимость порция (руб)
Завтрак			
15/25	Бутерброд с повидлом <i>хлеб пшеничный, повидло</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22, Калорийность-101	
180/3	Каша молочная "Дружба" <i>молоко 2,5%, крупа пшеница, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-161	
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16, Калорийность-96	
Итого за Завтрак		Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, Калорийность-357	
103			
Завтрак2			
100	Сок фруктовый	Углеводы-10, Калорийность-45	
Итого за Завтрак2		Углеводы-10, Калорийность-45	
Обед			
50	Салат из свеклы с солеными огурцами <i>свекла в/к, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	Белки-1, Жиры-5, Калорийность-63	
180	Борщ из свежей капусты с картофелем <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, сахар-песок, соль поваренная, зелень лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-56	
80	Котлета домашняя с соусом	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-149	
130	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-15, Жиры-4, Углеводы-33, Калорийность-232	
180	Компот из сухофруктов <i>сахар-песок, смесь сухофруктов, кислота лимонная</i>	Углеводы-24, Калорийность-98	
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	
Итого за Обед		Белки-27, Жиры-26, Углеводы-94, Калорийность-689	
660			
Полдник			
50	Сырники с морковью <i>молоко, морковь в/к, мука пшеничная в/с, сахар-песок яйцо куриное с2, масло подсолнечное, крупа манная, масло сливочное</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-12, Калорийность-147	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-44	
Итого за Полдник		Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23, Калорийность-191	
250			
Ужин			
190	"Картофель по-деревенски" с чесноком <i>картофель в/к, масло подсолнечное, чеснок в/к, соль поваренная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45, Калорийность-263	
10	Сметана к I блюдам	Жиры-2, Калорийность-16	
200	Чай с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-98	
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	
Итого за Ужин		Белки-12, Жиры-11, Углеводы-85, Калорийность-483	
450			
Итого за день		Белки-57, Жиры-53, Углеводы-275, Калорийность-1766	189-00

Мушкетер-Мальшова Н.М. Генеральный директор Загонский Д.А. Согласовано Директор