

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____
(ФИО директора)

Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____/ Иванова О.Н.

Дата:

Дата: _____ г.

10 дневное меню
Возрастная категория: с 3–7 лет.
Осенне- зимний сезон.

День 1(Понедельник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	199	Каша пшенная жидкая с маслом	150/5	3,35	4,42	23,9	149	3,70
2.	1	Бутерброд с маслом сливочным	10/40/50	3,06	9,43	18,27	170	8,34
3.	411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,69
4.	386	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	5,70
Итого завтрак:			465	6,75	14,15	59,02	389,8	18,44

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	13	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3	1,18	33,65	10,32
2.	110	Суп овощной	180	4,23	8,29	12,29	140,4	10,63
3.	258	Треска припущенная с овощами	40/30/70	5,16	0,21	2,2	31,5	7,25
4.	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,5	7,61
5.	390	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,03	17,82	73	4,02
6.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	2,07
7.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	1,55
Итого обед:			690	17,47	16,99	78,4	539,05	43,45

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	229	Омлет натуральный с маслом	80/5/85	7,49	14,4	1,4	166	16,74
2.	420	Ряженка	150	4,35	3,75	0	76	13,67
3.		Хлеб пшеничный	15	1,19	0,03	7,25	35	1,03
Итого полдник:			250	13,03	18,18	8,65	277	31,44

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____
 (ФИО директора)

Генеральный директор ООО "Общепит
 Аликовского райпо"

_____ / Иванова О.Н.

Дата:

Дата: _____ г.

10 дневное меню
 Возрастная категория: с 3–7 лет.
 Осенне- зимний сезон.

День 2(Вторник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	182	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,32	3,96	24,08	141	5,35
2.	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	7,41
3.	3	Бутерброд с сыром	15/5/30/50	5,25	7,64	16,17	154,4	14,13
4.	386	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32	11,83
5.		Итого завтрак:		10,65	14,21	60,16	411,4	38,72

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	14	Салат из св.помидоров	50	0,56	3,08	2,36	40	5,77
2.	72	Щи из свежей капусты	180	1,36	3,86	5,35	62	2,12
3.	299	Котлеты рубленые	70	10,41	7,8	10,4	154	30,13
4.	373	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,1	1,40
5.	179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	115/5	8,56	5,7	38,5	240	6,30
6.	394	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85	4,10
7.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	2,07
8.		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52	1,55
		Итого обед:		25,74	21,75	103,15	715,1	53,44

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	251	Запеканка из творога	50	12,4	8,4	12,8	177,8	16,81
2.	372	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22	1,86
3.	420	Простокваша	150	4,35	3,75	6,15	76	14,11
4.		Хлеб пшеничный	15	1,19	0,03	7,25	35	1,03
		Итого полдник:	250	18,18	14,19	26,95	310,8	33,82

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____
(ФИО директора)

Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____/ Иванова О.Н.

Дата:

Дата: _____ г.

10 дневное меню
Возрастная категория: с 3-7 лет.
Осенне- зимний сезон.

День 3(Среда)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	182	Каша овсяная вязкая с маслом	150/5	4,01	2,06	25,19	135	3,86
2.	1	Бутерброд с маслом сливочным	10/40/50	3,06	9,43	18,27	170	8,34
3.	411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,69
4.	389	Мандарины	70	0,56	0,14	15,23	64	20,95
5.		Итого завтрак:	465	7,69	11,65	68,68	409	33,85

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	42	Салат из моркови	50	0,5	0,08	4,3	20	1,91
2.	62	Борщ со свежей капустой	180	1,15	3,48	7,86	67,5	3,79
3.	373	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,1	1,40
4.	299	Биточки рубленые	60	7,3	22,5	10,4	274	25,48
5.	179	Рис отварной	150	4,65	5,2	47,8	258,7	6,71
6.	390	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	74	5,99
7.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	2,07
8.		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52	1,55
		Итого за обед:	665	18,24	32,64	114,13	828,3	48,90

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	437	Пирожки печеные с картофелем	70	4,41	2,38	28,6	155	3,02
2.	419	Молоко кипяченое	180	5,49	4,8	9,09	2,46	12,09
3.		Итого:	250	9,9	7,18	37,6	157,4	15,11

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____
 (ФИО директора)

Генеральный директор ООО "Общепит
 Аликовского райпо"

_____ / Иванова О.Н.

Дата:

Дата: _____ г.

_____ г.

10 дневное меню
 Возрастная категория: с 3-7 лет.
 Осенне- зимний сезон.

День 4 (Четверг)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	199	Каша вязкая манная с маслом	150/5	3,4	3,96	22,94	141	3,78
2.	412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	1,61
3.	2	Бутерброд с джемом	20/5/30/55	2,51	3,93	28,88	161	7,66
4.	386	Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	66	12,15
5.		Итого завтрак:	477	7,08	8,26	76,72	409	25,20

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	21	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,5	1,29
2.	82	Рассольник Ленинградский	180	1,6	4,09	13,54	97	4,01
3.	299	Шницель из свинины	70	7,3	22,5	10,4	274	30,13
5.	373	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,1	1,40
6.	179	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,3	5,43	50,06	281	5,80
7.	390	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,03	17,82	73	4,02
8.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	2,07
9.		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52	1,55
		Итого:	705	22,69	35,84	121,83	901,6	50,27

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	453	Булочка Дорожная	70	4,7	9,7	36,4	253,4	3,76
2.	420	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	14,27
		Итого:	250	9,92	14,2	43,6	343,4	18,03

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ / Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____
(ФИО директора)

Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____/ Иванова О.Н.

Дата:

Дата: _____ г.

10 дневное меню
Возрастная категория: с 3–7 лет.
Осенне- зимний сезон.

День 5(Пятница)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	182	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,07	3,99	21,8	135	3,61
2.	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	7,41
3.	3	Бутерброд с сыром	15/5/30/50	5,25	7,64	16,17	154,4	14,13
4.	386	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	5,70
5.		Итого завтрак:	455	11,4	14,31	57,53	404,2	30,85

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	15	Салат из св.огурцов и помидоров	50	0,48	3,06	1,53	36,2	7,59
2.	88	Суп картофельный с вермишелью	180	2,15	2,27	13,71	84	4,91
3	373	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,1	1,40
4	304	Тефтели из говядины	60	5,08	5,65	6,43	96,8	18,06
5	354	Капуста тушеная	150	3,83	4,95	4,9	72,5	7,50
6	394	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85	4,10
7		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	2,07
8		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52	1,55
		Итого:	895	16,39	17,24	73,11	508,6	47,18

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	432	Оладьи с повидлом	120/10/130	9,12	8,12	56,1	334	9,75
2.	420	Ряженка	180	5,22	4,5	0	91,2	16,41
		Итого:	310	14,34	12,62	56,1	425,2	26,16

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____
 (ФИО директора)

Генеральный директор ООО "Общепит
 Аликовского райпо"

_____ / Иванова О.Н.

Дата:

Дата: _____ г.

_____ г.

10 дневное меню
 Возрастная категория: с 3 – 7 лет .
 Осенне- зимний сезон.

День 6(Понедельник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	182	Каша вязкая ячневая с маслом сливочн	150/5/155	3,26	0,43	26,07	121	3,61
2.	413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	6,58
3.	1	Бутерброд с маслом сливочным	10/40/50	3,06	9,43	18,27	170	8,34
4.	389	Мандарины	70	0,56	0,14	15,23	64	20,95
5.		Итого:	455	9,55	12,34	73,88	444	39,47

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	34	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,17	46,8	1,29
2.	90	Суп картофельный с рыбными фрикад.	180	4,03	2,17	11,2	80,8	7,02
3.	322	Котлеты рубленые из курицы	70	11	11,2	11,6	191,3	21,87
4.	372	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22	1,86
5.	219	Макароны отварные	150	7,1	5,45	34,06	213,75	2,64
6.	396	Кисель вишневый	180	0,07		16,7	67	11,20
7.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	2,07
8.		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52	1,55
		Итого:	705	27,49	24,52	102,99	744,65	49,50

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	441	Ватрушки с повидлом	70	3,1	2,08	30,8	155,4	9,09
2.	420	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	14,27
		Итого:	250	8,32	6,58	38	245,4	23,36

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____
(ФИО директора)

Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____/ Иванова О.Н.

Дата:

Дата: _____ г.

10 дневное меню
Возрастная категория: с 3 – 7 лет .
Осенне- зимний сезон.

День 7(Вторник)**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	182	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,67	4,89	20,94	146	5,20
2.	411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,69
3.	2	Бутерброд с джемом	20/5/30/55	2,51	3,93	28,88	161	7,66
4.	386	Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	66	12,15
		Итого:	470	8,29	9,19	74,51	413	25,71

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	46	Винегрет овощной	50	0,6	3,08	4,21	47,3	3,04
2.	87	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,7	97,02	2,15
3.	305	Фрикадельки мясные	60	4,72	4,78	4,21	79	25,78
4.	373	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,1	1,40
5.	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,5	7,61
6.	390	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	74	5,99
7.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	2,07
8.		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52	1,55
		Итого :	665	16,97	17,83	84,29	568,92	49,58

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	229	Омлет натуральный с маслом	80/5/85	7,49	14,4	1,4	166	16,74
2.	420	Простокваша	180	5,22	4,5	7,38	91,2	16,97
3.		Хлеб пшеничный	15	1,19	0,03	7,25	35	1,03
		Итого:	280	13,9	18,93	16,03	292,2	34,74

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____
 (ФИО директора)

Генеральный директор ООО "Общепит
 Аликовского райпо"

_____ / Иванова О.Н.

Дата:

Дата: _____ г.

_____ г.

10 дневное меню
Возрастная категория: с 3 – 7 лет .
Осенне- зимний сезон.

День 8(Среда)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	199	Каша пшенная жидкая с маслом	150/5	3,35	4,42	23,9	149	3,70
2.	1	Бутерброд с маслом сливочным	10/40/50	3,06	9,43	18,27	170	8,34
3.	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	7,41
4.	389	Апельсин	70	0,63	0,14	15,65	66	13,65
		Итого :	455	9,84	16,25	70,52	469	33,10

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	13	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3	1,18	33,65	10,32
2.	94	Суп лапша домашняя	180	1,89	3,64	8,5	73,8	1,20
3.	299	Шницель	60	6,43	19,96	10,17	246,1	25,48
4.	373	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,1	1,40
5.	179	Рис отварной	150	4,65	5,2	47,8	258,7	2,34
6.	390	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,03	17,82	73	4,02
7.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	2,07
8.		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52	1,55
		Итого:	695	18,13	33,12	111,18	819,35	48,38

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	441	Ватрушка с творогом	70	6,2	10,6	17,4	190	13,33
2.	419	Молоко кипяченое	180	5,49	4,8	9,09	2,46	12,09
		Итого:	250	11,69	15,4	26,49	192,46	25,41

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____
(ФИО директора)

Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____/ Иванова О.Н.

Дата:

Дата: _____ г.

10 дневное меню
Возрастная категория: с 3 – 7 лет .
Осенне- зимний сезон.

День 9 (Четверг)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	182	Каша овсяная вязкая с маслом	150/5	4,01	2,06	25,19	135	3,86
2.	1	Бутерброд с маслом сливочным	10/40/50	3,06	9,43	18,27	170	8,34
3.	412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	1,61
4.	389	Мандарины	70	0,56	0,14	15,23	64	20,95
		Итого:	472	7,75	11,65	68,89	410	34,76

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	14	Салат из св.помидоров	50	0,5	3,08	2,3	40	5,77
2.	62	Борщ со свежей капустой	180	1,15	3,48	7,86	67,5	3,79
3	373	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,1	1,40
4	299	Биточки рубленые	60	7,3	22,5	10,4	274	25,48
5	179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,56	5,7	38,5	240	7,22
6	396	Кисель вишневый	180	0,07		16,7	67	11,20
7		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	2,07
8		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52	1,55
		Итого:	695	22,1	36,05	101,47	822,6	58,48

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	437	Пирожки печеные с картофелем	70	4,4	2,3	28,6	155,4	3,02
2.	420	Ряженка	180	5,22	4,5	0	91,2	16,41
		Итого:	250	9,62	6,8	28,6	246,6	19,43

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____
(ФИО директора)

Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____/ Иванова О.Н.

Дата:

Дата: _____ г.

10 дневное меню
Возрастная категория: с 3 – 7 лет.
Осенне- зимний сезон.

День 10 (Пятница)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	199	Каша вязкая манная с маслом	150/5	3,4	3,96	22,94	141	3,78
2.	3	Бутерброд с сыром	15/5/30/50	5,25	7,64	16,17	154,4	14,13
3.	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	7,41
4.	386	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	5,70
		Итого:	455	11,73	14,28	58,67	410,2	31,02

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	34	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,17	46,8	1,29
2.	72	Щи из свежей капусты	180	1,36	3,86	5,35	62	2,12
3	373	Соус томатный	25	0,17	0,63	1,2	11,1	2,34
4	271	Котлеты рубленые из трески	50	7,78	3,08	6,53	85,1	9,13
5	336	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23	142,2	6,63
6	394	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85	4,10
7		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	2,07
8		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52	1,55
		Итого :	695	17,54	15,59	85,59	555,2	29,22

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	453	Булочка Дорожная	70	4,7	9,7	36,4	253,4	3,76
2.	420	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	14,27
		Итого:	250	9,92	14,2	43,6	343,4	18,03

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

78,27

средняя

1035,03

103,50