

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

(ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит  
Аликовского райпо"

\_\_\_\_\_ / Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**10 дневное меню**  
Возрастная категория: с 3–7 лет .

**День 1( Понедельник)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	199	Каша пшенинная жидкая с маслом	155(10/5)	5,59	7,04	28,29	196,58	<b>4,39</b>
2.	3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	<b>15,46</b>
3.	411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	<b>0,96</b>
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>12,19</b>	<b>15,09</b>	<b>58,87</b>	<b>425,29</b>	<b>20,81</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	21	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,05	5,41	51,77	<b>1,87</b>
2.	117	Бульон куриный с гренками	200(180/20)	8,05	5,79	1,59	76,39	<b>15,02</b>
3.	258/372	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	6,97	1,49	5,21	58,34	<b>35,42</b>
4.	332	Рис отварной	150	3,66	6,1	35,57	198,83	<b>9,10</b>
5.	394	Компот из сухофруктов	200	0,46		25,77	100,84	<b>5,90</b>
6.		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	<b>2,56</b>
7.		Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,5	<b>1,92</b>
		<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>24,36</b>	<b>17,06</b>	<b>100,34</b>	<b>631,07</b>	<b>71,79</b>

**Полдник**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	229	Омлет натуральный с маслом	150(140/10)	14,08	25,01	2,87	290,91	<b>37,73</b>
2.	420	Простокваша	180	5,04	4,5	19,8	91,19	<b>19,25</b>
3.	386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	<b>14,67</b>
4.		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	<b>1,28</b>
		<b>Итого полдник:</b>	<b>445</b>	<b>20,66</b>	<b>30,03</b>	<b>39,76</b>	<b>462,8</b>	<b>72,93</b>

Старший повар \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_ /Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

(ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит  
Аликовского райпо"

\_\_\_\_\_ / Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**10 дневное меню**

Возрастная категория: с 3–7 лет .

**День 2( Вторник)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	182	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	6,1	7,24	39,71	246,64	<b>7,40</b>
2.	416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	<b>9,30</b>
4.	1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,2	<b>8,76</b>
<b>Итого завтрак:</b>			<b>425</b>	<b>12,24</b>	<b>19,07</b>	<b>70,41</b>	<b>495,54</b>	<b>25,46</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	34	Салат из свеклы отварной	50	0,68	3,04	3,93	44,92	<b>2,78</b>
2.	72	Щи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	<b>2,90</b>
3.	299/372	Котлеты рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	6,24	16,21	10,28	207,62	<b>29,58</b>
5.	330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,45	5,62	36,56	230,41	<b>7,06</b>
6.	394	Кисель из повидла	180	0,06		26,03	98,83	<b>4,06</b>
7.		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	<b>2,56</b>
8.		Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,5	<b>1,92</b>
<b>Итого обед:</b>			<b>675</b>	<b>20,03</b>	<b>29,37</b>	<b>108,11</b>	<b>785,47</b>	<b>50,85</b>

**Полдник**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	251	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	20,86	7,05	22,89	239,79	<b>38,45</b>
2.	419	Молоко кипяченое	180	5,29	4,8	8,82	87,05	<b>11,72</b>
3.		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	<b>1,28</b>
4.	386	Груши свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	<b>21,31</b>
<b>Итого полдник:</b>			<b>445</b>	<b>27,69</b>	<b>12,27</b>	<b>48,5</b>	<b>404,54</b>	<b>72,76</b>

Старший повар \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_/Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_

Генеральный директор ООО "Общепит  
Аликовского райпо"

(ФИО директора)

\_\_\_\_\_ / Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**10 дневное меню**  
Возрастная категория: с 3-7 лет .

**День 3( Среда)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1.	182	Каша овсяная вязкая с маслом	155	6,35	8,41	27,41	207,26	<b>4,44</b>
2.	3	Бутерброд с сыром	60	6,53	8,03	19,48	186,6	<b>15,46</b>
3.	411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	<b>0,96</b>
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>12,95</b>	<b>16,46</b>	<b>57,99</b>	<b>435,97</b>	<b>20,86</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1.	42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,47	23,88	<b>2,91</b>
2.	62	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	<b>5,44</b>
3.	299\372	Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	<b>29,58</b>
4.	330	Каша пшеничная рассыпчатая	140	6,16	4,65	33,63	201,14	<b>5,01</b>
5.	390	Компот из груш	180	0,14	0,11	21,38	83,34	<b>9,17</b>
6.		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	<b>2,56</b>
7.		Хлеб дарницкий	30	2,01	0,39	12,21	73,5	<b>1,92</b>
		<b>Итого за обед:</b>	<b>685</b>	<b>18,92</b>	<b>25,75</b>	<b>106,22</b>	<b>730,71</b>	<b>56,59</b>

**Полдник**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1.	437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	<b>6,24</b>
2.	420	Ряженка	200	6	5	8,4	102	<b>19,23</b>
3.	389	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	<b>40,18</b>
		<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>12</b>	<b>9,04</b>	<b>48,01</b>	<b>323,97</b>	<b>65,65</b>

Старший повар \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_/Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_

Генеральный директор ООО "Общепит  
Аликовского райпо"

(ФИО директора)

\_\_\_\_\_ / Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**10 дневное меню**  
Возрастная категория: с 3-7 лет .

**День 4 (Четверг)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	182	Каша вязкая манная с маслом	205	9,44	8,98	44,44	290,77	<b>4,84</b>
2.	412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	<b>2,49</b>
3.	2	Бутерброд с повидлом	55	2,42	4,36	28,38	161,8	<b>8,86</b>
<b>Итого завтрак:</b>			<b>440</b>	<b>11,98</b>	<b>13,36</b>	<b>83,02</b>	<b>492,78</b>	<b>16,19</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	46	Винегрет овощной	60	0,79	3,68	4,74	55,38	<b>4,66</b>
2.	88	Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	<b>4,67</b>
3.	299/372	Шницель рубленый со сметанным соусом	105(75/30)	8,39	20,22	13,89	264,17	<b>34,63</b>
5.	339	Пюре картофельное	150	3,18	8,2	19,85	165,58	<b>9,36</b>
6.	390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	84,42	<b>5,37</b>
7.		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	<b>2,56</b>
8.		Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,5	<b>1,92</b>
<b>Итого:</b>			<b>755</b>	<b>18,93</b>	<b>35,09</b>	<b>103,13</b>	<b>810,11</b>	<b>63,17</b>

**Полдник**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	453	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	<b>7,57</b>
2.	420	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90	<b>12,40</b>
3.	386	Бананы свежие	100	1,5	0,1	21	89	<b>16,03</b>
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>11,15</b>	<b>14,28</b>	<b>64,79</b>	<b>432,31</b>	<b>36,00</b>

Старший повар \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_ / Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

(ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит  
Аликовского райпо"

\_\_\_\_\_ / Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**10 дневное меню**  
Возрастная категория: с 3–7 лет .

**День 5( Пятница)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	182	Каша перловая вязкая с маслом	155	5,33	6,51	30,62	200,26	<b>4,03</b>
2.	414	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,73	16,09	106,44	<b>7,61</b>
3.	3	Бутерброд с сыром	60	6,53	8,03	19,48	186,6	<b>15,46</b>
<b>Итого завтрак:</b>			<b>415</b>	<b>15,06</b>	<b>17,27</b>	<b>66,19</b>	<b>493,3</b>	<b>27,10</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	21	Салат из белокочанной капусты	50	0,75	2,54	4,51	43,15	<b>1,87</b>
2.	82	Рассольник Ленинградский	200	1,79	4,47	13,52	103,75	<b>5,77</b>
3.	304/372	Тефтели мясные со сметанным соусом	140(70/70)	8,72	9,13	10,95	157,23	<b>28,99</b>
4.	354	Капуста тушеная	150	2,95	4,85	13,62	107,88	<b>9,12</b>
5.	394	Компот из сухофруктов	180	0,41		23,19	90,76	<b>5,31</b>
6.		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	<b>2,56</b>
7.		Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,5	<b>1,92</b>
<b>Итого:</b>			<b>695</b>	<b>18,94</b>	<b>21,62</b>	<b>92,58</b>	<b>647,67</b>	<b>55,54</b>

**Полдник**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	432	Оладьи с повидлом	65	4,82	4,69	29,52	180,09	<b>7,81</b>
2.	386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	<b>14,67</b>
3.	420	Простокваша	180	5,04	4,5	19,8	91,19	<b>19,25</b>
<b>Итого:</b>			<b>310</b>	<b>10,26</b>	<b>9,59</b>	<b>59,12</b>	<b>316,28</b>	<b>41,73</b>

Старший повар \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_/Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

(ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит  
Аликовского райпо"

\_\_\_\_\_ / Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**10 дневное меню**  
Возрастная категория: с 3 – 7 лет .

**День 6(Понедельник)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	182	Каша вязкая ячневая с маслом сливочн	205	7,47	7,4	36,5	240,73	<b>4,28</b>
2.	413	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	<b>6,65</b>
3.	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	8,49	14,66	146,2	<b>8,76</b>
		<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>18,79</b>	<b>65,38</b>	<b>477,03</b>	<b>19,69</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	34	Салат из свеклы отварной	60	0,81	3,65	4,72	53,91	<b>2,78</b>
2.	90	Суп картофельный с рыбными фрикад.	200	4,89	2,71	14,64	104,25	<b>12,32</b>
3.	322/372	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	95	13,79	12,24	13,77	132,85	<b>30,66</b>
4.	335	Макароны отварные	150	1,85	4,18	11	90,21	<b>2,60</b>
5.	401	Кисель из повидла	200	0,07		28,92	109,81	<b>4,51</b>
6.		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	<b>2,56</b>
7.		Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,5	<b>1,92</b>
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>25,73</b>	<b>23,41</b>	<b>99,84</b>	<b>635,93</b>	<b>57,35</b>

**Полдник**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	441	Ватрушки с повидлом	70	4,71	2,49	48,41	232,66	<b>13,78</b>
2.	420	Кефир	200	5,6	5	8	100	<b>13,78</b>
3.	386	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	<b>40,18</b>
		<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11,11</b>	<b>7,79</b>	<b>64,51</b>	<b>372,66</b>	<b>67,74</b>

Старший повар \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_ /Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

(ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит  
Аликовского райпо"

\_\_\_\_\_ / Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**10 дневное меню**  
Возрастная категория: с 3 – 7 лет .

**День 7(Вторник)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	182	Каша гречневая вязкая с маслом	205	8,62	8,29	37,6	256,88	<b>6,43</b>
2.	2	Бутерброд с повидлом	55(30/5/20)	2,42	4,36	28,38	161,8	<b>8,86</b>
3.	416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	<b>9,30</b>
<b>Итого:</b>			<b>440</b>	<b>14,82</b>	<b>15,99</b>	<b>82,02</b>	<b>521,38</b>	<b>24,59</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	46	Винегрет овощной	50	0,66	3,07	3,95	46,15	<b>3,88</b>
2.	87	Суп картофельный с горохом	180	3,66	3,84	14	106,44	<b>2,67</b>
3.	305/372	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	90(45/45)	9,41	7,67	8,67	137,53	<b>35,14</b>
4.	339	Пюре картофельное	150	2,76	7,1	17,2	143,51	<b>9,36</b>
5.	390	Компот из груш	180	0,14	0,11	21,39	83,34	<b>9,17</b>
6.		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	<b>2,56</b>
7.		Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,5	<b>1,92</b>
<b>Итого :</b>			<b>720</b>	<b>20,95</b>	<b>22,42</b>	<b>92</b>	<b>661,87</b>	<b>64,70</b>

**Полдник**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	229	Омлет натуральный с маслом	150	14,08	25,01	2,87	290,91	<b>37,73</b>
2.	412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	<b>2,49</b>
3.		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	<b>1,28</b>
4.	386	Бананы	100	1,5	0,1	21	89	<b>16,03</b>
<b>Итого:</b>			<b>445</b>	<b>16,84</b>	<b>25,25</b>	<b>41,36</b>	<b>455,82</b>	<b>57,53</b>

Старший повар \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_ /Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

(ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит  
Аликовского райпо"

\_\_\_\_\_ / Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**10 дневное меню**

Возрастная категория: с 3 – 7 лет .

**День 8(Среда)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	182	Каша рисовая вязкая с маслом	205	6,1	7,24	39,71	246,64	<b>7,40</b>
2.	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	8,49	14,66	146,2	<b>8,76</b>
3.	414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,73	14,31	97,24	<b>11,32</b>
<b>итого :</b>			<b>445</b>	<b>11,62</b>	<b>18,46</b>	<b>68,68</b>	<b>490,08</b>	<b>27,48</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	42	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,57	28,65	<b>3,50</b>
2.	94	Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	<b>4,67</b>
3.	299/372	Шницель рубленый со сметанным соус	100	7,95	19,88	13,17	257,15	<b>36,60</b>
5.	179	Рис отварной	150	3,67	4,66	35,86	187,09	<b>9,10</b>
6.	390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	84,42	<b>5,37</b>
7.		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	<b>2,56</b>
8.		Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,5	<b>1,92</b>
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>18,94</b>	<b>27,59</b>	<b>120,25</b>	<b>797,87</b>	<b>63,72</b>

**Полдник**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	251/369	Запеканка из творога с молочным соусом	150	20,86	7,05	22,89	239,79	<b>38,45</b>
2.	419	Молоко кипяченое	180	5,29	4,8	8,82	87,05	<b>11,72</b>
3.		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	<b>1,28</b>
4.	386	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	<b>33,08</b>
<b>Итого:</b>			<b>445</b>	<b>28,19</b>	<b>12,17</b>	<b>47,1</b>	<b>402,54</b>	<b>84,53</b>

Старший повар \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_ /Виноградова Л.В



Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

(ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит  
Аликовского райпо"

\_\_\_\_\_/ Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**10 дневное меню**  
Возрастная категория: с 3 – 7 лет .

**День 9 (Четверг)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	182	Каша овсяная вязкая с маслом	205	7,91	9,54	29,11	231,37	<b>4,89</b>
2.	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	8,49	29,11	231,37	<b>8,76</b>
3.	416	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	<b>6,65</b>
		<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,8</b>	<b>20,93</b>	<b>72,44</b>	<b>552,84</b>	<b>20,30</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	13	Салат из белокочанной капусты	50	0,75	2,54	4,51	43,51	<b>1,87</b>
2.	72	Щи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	<b>2,90</b>
3.	299	Биточки рубленые со сметанным соусом	75	6,63	16,49	10,88	213,22	<b>29,58</b>
4.	179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,45	5,62	36,56	230,41	<b>7,06</b>
5.	394	Компот из сухофруктов	180	0,41		23,19	90,76	<b>5,31</b>
6.		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	<b>2,56</b>
7.		Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,5	<b>1,92</b>
		<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>20,84</b>	<b>29,15</b>	<b>106,45</b>	<b>781,59</b>	<b>51,20</b>

**Полдник**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	<b>6,24</b>
2.	386	Мандарины	100	0,80	0,30	8,10	40,00	<b>40,18</b>
3.	420	Простокваша	200	5,6	5	22	101,32	<b>21,39</b>
		<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11,6</b>	<b>9,04</b>	<b>61,61</b>	<b>323,29</b>	<b>67,81</b>

Старший повар \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_/Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

(ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит  
Аликовского райпо"

\_\_\_\_\_/ Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**10 дневное меню**

Возрастная категория: с 3 – 7 лет .

**День 10 (Пятница)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	182	Каша вязкая манная с маслом	205	9,44	8,98	44,44	290,77	<b>4,84</b>
2.	3	Бутерброд с сыром	60	6,53	8,03	19,48	186	<b>15,46</b>
3.	416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	<b>9,30</b>
		<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>19,75</b>	<b>20,35</b>	<b>79,96</b>	<b>579,47</b>	<b>29,60</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	34	Салат из свеклы	60	0,81	3,65	4,72	53,91	<b>2,78</b>
2.	62	Борщ со свежей капустой	200	1,2	4,24	8,97	71,37	<b>6,04</b>
3.	271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	110	11,05	3,61	9,5	111,5	<b>26,17</b>
4.	336	Картофель отварной	150	2,92	4,73	22,22	144,94	<b>7,12</b>
5.	401	Кисель из повидла	200	0,06		28,92	109,81	<b>4,51</b>
6.		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	<b>2,56</b>
7.		Хлеб дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,5	<b>1,92</b>
		<b>Итого :</b>	<b>780</b>	<b>20,36</b>	<b>16,86</b>	<b>101,12</b>	<b>636,43</b>	<b>50,91</b>

**Полдник**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1.	453	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	<b>7,57</b>
2.	420	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90	<b>12,40</b>
3.	386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	<b>14,67</b>
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,05</b>	<b>14,58</b>	<b>53,59</b>	<b>388,31</b>	<b>34,64</b>

Старший повар \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_/Виноградова Л.В