

УТВЕРЖДАЮ:
О. В. Ингинен

подпись

расшифровка подписи

М Е Н Ю

День 1

Зима 2024

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	САД	
----------------------	-----	--

Завтрак

№ п/п		Пищевая ценность				Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
1.	Каша манная жидкая	6,07	8,18	27,32	207,24	200				
2.	Чай с сахаром	1,3	0	10,0	39,0	200				
3.	Бутерброд с маслом	2,6	7,6	17,5	146,0	35/7				

2 Завтрак

1.	Молоко кипяченое	5,5	6	8,6	108	180				
2.	Печенье сахарное	2,3	2,9	22,3	125,1	30				

Обед

1.	Свекольник со сметаной на курином бульоне	9,2	5,8	11,9	145,00	250				
2.	Салат из кв.капусты	0,96	3,06	4,62	49,8	60				
3.	Биточки, рубленые из свинины	11,7	8,7	11,8	172	75				
	Соус сметанный	0,30	3,4	1,08	30	20				
4.	Каша гречневая рассыпчатая	8,6	7,3	36,9	240,6	150				
5.	Компот из сухофруктов	0,6	0	31,4	124	200				
6.	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	0,31	15,7	75,5	37				

Полдник

1.	Макароны с сыром	3,29	10,01	22,71	218	150/15				
2.	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	18,3	82,8	35				
3.	Чай с сахаром	1,3	0	10,0	39,0	200				
4.	Яблоко	0,5		12,9	62	100				

Зав. производством

Е. В. Романенко

УТВЕРЖДАЮ:
О. В. Ингинен

подпись

расшифровка подписи

М Е Н Ю

Д е н ь 2

Зима 2024

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	САД	
----------------------	-----	--

Завтрак

№ п/ п.		Пищевая ценность				Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
1.	Каша ячневая вязкая	5,29	5,73	26,35	174,7	200				
2.	Кофейный напиток с молоком	4,5	3,7	19,6	127,10	200				
3.	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	7,9	14,3	13,04	214,5	25/25/7				

2 Завтрак

1.	Кефир	5,22	4,50	7,56	97,21	180				
2.	Вафли	1,4	1,7	38,7	177	50				

Обед

1.	Бульон куриный с гречками	12,7	4,5	15,8	160,4	250				
2.	Соленый огурец	1,7		0,8	11,4	60				
3.	Плов с курицей	17,2	8,4	42,8	324	200				
4.	Компот из сухофруктов	0,6	0	31,4	124	200				
5.	Хлеб ржаной	2,5	0,31	15,7	75,5	37				

Полдник

1.	Твор.запеканка с повидлом	26,3	16,2	22,3	332,5	150/25				
2.	Чай с сахаром	1,3	0	10,0	39,0	200				

Зав. производством

Е.В. Романенко

УТВЕРЖДАЮ:
О. В. Ингинен

подпись

расшифровка подписи

М Е Н Ю
Д е н ь № 3
Зима 2024

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	САД	
----------------------	-----	--

Завтрак

№ п/п		Пищевая ценность				Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
1.	Каша геркулесовая	4,9	5,5	22,17	165,3	200				
2.	Какао с молоком	4,9	5	32,5	190	200				
3.	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	5,04	6,3	20,6	156,3	35/20/5				

2 Завтрак

1.	Йогурт	3,5	3,1	5,6	70,6	125				
----	--------	-----	-----	-----	------	-----	--	--	--	--

Обед

1.	Суп овощной на курином бульоне	5,9	6,2	11,6	127,2	250				
2.	Салат из свеклы	0,8	4,4	5,1	64	60				
3.	Картофель по-домашнему	13,9	14,1	15,0	243,5	200				
4.	Компот из сухофруктов	0,6	0	31,4	124	200				
5.	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	0,31	15,7	75,5	37				

Полдник

1.	Оладьи с повидлом	11,0	10,5	69,15	417	150/25				
2.	Чай с лимоном	0,13	0,02	11,3	45,6	200				

Зав. производством

Е. В. Романенко

УТВЕРЖДАЮ:
О. В. Ингинен

подпись

расшифровка подписи

М Е Н Ю
Д е н ь № 4
Зима 2024

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	САД	
----------------------	-----	--

Завтрак

№ п/ /		Пищевая ценность				Выход					
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность						
1.	Каша пшеничная жидкая	8,98	9,37	35,51	262,68	200					
2.	Чай с сахаром	1,3	0	10,0	39,0	200					
3.	Хлеб пшеничный с маслом	2,6	7,6	17,5	146,0	35/7					

2 Завтрак

1.	Молоко кипяченое	5,5	6	8,6	108	180					
2.	Печенье сахарное	2,3	2,9	22,3	125,1	30					

Обед

1.	Суп гороховый на курином бульоне	12,1	8,9	17,5	161,6	250					
2.	Салат из моркови	0,7	4,3	5,6	64,08	60					
3.	Рис припущенный	5,0	8,6	53,0	315,0	150					
4.	Гуляш из курицы	9,4	6,5	2,1	132	75/40					
5.	Компот из сухофруктов	0,6	0	31,4	124	200					
6.	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	0,31	15,7	75,5	37					

Полдник

1.	Омлет	7,3	7,9	4,3	113,5	105					
2.	Кисель из повидла	0,8	0	22,2	89,4	200					
3.	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	18,3	82,8	35					
4.	Яблоко	0,5		12,9	62	100					

Зав. производством

Е. В. Романенко

УТВЕРЖДАЮ:
О. В. Ингинен

подпись

расшифровка подписи

М Е Н Ю
Д е н ь № 5
Зима 2024 г.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	САД	
----------------------	-----	--

Завтрак

№ п/ /		Пищевая ценность				Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
1.	Каша гречневая молочная с маслом	8,98	9,37	35,51	262,68	200				
2.	Чай с молоком	2,8	3,2	14,7	95,4	200				
3.	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	7,9	14,3	13,04	214,5	25/25/7				

Обед

1.	Рассольник Ленингр.на кур.бульоне	8,8	9,4	16,6	150,9	250				
2.	Салат из квашеной капусты	0,96	3,06	4,62	49,8	60				
3.	Котлета рыбная с соусом молочным	16,6	6,9	14,6	181,5	80/30				
4.	Пюре картофельное	3,1	5,1	19,7	133,4	150				
5.	Компот из сухофруктов	0,6	0	31,4	124	200				
6.	Хлеб ржано- пшеничный	2,5	0,31	15,7	75,5	37				

Полдник

1.	Сдоба обыкновенная	6,9	3,5	39,21	213	75				
2.	Кисель из повидла	0,8	0	22,2	89,4	200				

Зав. производством

Е. В. Романенко

УТВЕРЖДАЮ:

О. В. Ингинен

подпись

расшифровка подписи

М Е Н Ю

Д е н ь № 6

Зима 2024 г.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	САД	
----------------------	-----	--

Завтрак

№ п/п		Пищевая ценность				Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
1.	Каша вязкая «Ассорти»	8,98	5,56	25,76	184,7	200				
2.	Чай с сахаром	1,3	0	10,0	39,0	200				
3.	Хлеб пшеничный с маслом	2,6	7,6	17,5	146,0	35/7				

2 Завтрак

1.	Кефир	5,22	4,50	7,56	97,21	180				
2.	Вафли	1,4	1,7	38,7	177	50				

Обед

1	Борщ с капустой б/к, картофелем, мясом и сметаной	8,6	5,7	10,2	136,4	250				
2.	Соленый огурец	1,7		0,8	11,4	60				
3.	Оладьи из печени со сметанным соусом	9,78	11,66	16,41	210	80/25				
4.	Рис припущенный	5,0	8,6	53,0	315,0	150				
5.	Компот из сухофруктов	0,6	0	31,4	124	200				
6.	Хлеб ржано- пшеничный	2,5	0,31	15,7	75,5	37				

Полдник

1.	Рагу из овощей	4,56	9	17,56	171,5	200				
2.	Чай с сахаром	1,3	0	10,0	39,0	200				
3.	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	18,3	82,8	35				
4.	Яблоко	0,5		12,9	62	100				

Зав. производством

Е. В. Романенко

УТВЕРЖДАЮ:

О. В. Ингинен

подпись

расшифровка подписи

М Е Н Ю
Д е н ь 7
Зима 2024г.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	САД	
----------------------	-----	--

Завтрак

№ п/ /		Пищевая ценность				Выход	Пищевая ценность				Выход
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1.	Каши вязкая «пшеничная»	5,29	5,73	26,35	174,7	200					
2.	Какао с молоком	4,9	5	32,5	190	200					
3.	Бутерброд с маслом с сыром	7,9	14,3	13,04	214,5	25/25/7					

Обед

1.	Суп картофельный с мясными фрик-ми	9,4	9,5	16,9	195,0	250					
2.	Голубцы ленивые	27,1	20,7	18,8	370	200					
3.	Компот из сухофруктов	0,6	0	31,4	124	200					
4.	Хлеб ржаной	2,5	0,31	15,7	75,5	37					

Полдник

1.	Сырники с повидлом	15,3	18,6	40,2	326	150/20					
2.	Чай с лимоном	0,13	0,02	11,3	45,6	200					

Зав. производством

Е. В. Романенко

УТВЕРЖДАЮ:
О.В. Ингинен

подпись

расшифровка подписи

М Е Н Ю
День № 8
Зима 2024

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	САД	
----------------------	-----	--

Завтрак

№ п/ /		Пищевая ценность				Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
1.	Каша рисовая молочная с маслом	8,98	9,37	35,51	262,68	200				
2.	Кофейный напиток с молоком	4,5	3,7	19,6	127,10	200				
3.	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	5,04	6,3	20,6	156,3	35/20/5				

2 Завтрак

1.	Молоко кипяченое	5,5	6	8,6	108	180				
----	------------------	-----	---	-----	-----	-----	--	--	--	--

Обед

1.	Суп-пюре из картофеля с гренками	10,1	10,6	21,6	222,1	250				
2.	Салат из моркови	0,7	4,3	5,6	64,08	60				
3.	Макаронник с мясом	14,3	15,8	26,2	309	200				
4.	Компот из сухофруктов	0,6	0	31,4	124	200				
5.	Хлеб ржано- пшеничный	2,5	0,31	15,7	75,5	37				

Полдник

1.	Сложный гарнир	3,6	28,05	16,5	118,3	75/50/25				
2.	Чай с сахаром	1,3	0	10,0	39,0	200				
3.	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	18,3	82,8	35				
4.	Печенье сахарное	2,3	2,9	22,3	125,1	30				

Зав. производством

Е. В. Романенко

М Е Н Ю

День № 9

Зима 2024 г.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	САД	
----------------------	-----	--

Завтрак

№ п/п		Пищевая ценность				Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
1.	Каша вязкая "Дружба"	4,4	9,2	25,4	177,33	200				
2.	Бутерброд с маслом сливочным	2,6	7,6	17,5	146	35/7				
3.	Чай с сахаром	1,3	0	10,0	39,0	200				

2 Завтрак

1.	Кефир	5,22	4,50	7,56	97,21	180				
2.	Вафли	1,4	1,7	38,7	177	50				

Обед

1.	Щи из св.капусты с картоф. на кур. бульоне	8,2	9,2	8,3	155,2	250				
2.	Котлета куриная с соусом молочным	16,03	11,3	15,6	219	75/30				
3.	Каша гречневая рассыпчатая	8,6	7,3	36,9	240,6	150				
4.	Компот из сухофруктов	0,2	0	19,5	74,5	200				
5.	Хлеб ржано- пшеничный	2,5	0,31	15,7	75,5	37				

Полдник

1.	Салат из вареных овощей	3	20,2	12,6	189,0	200				
2.	Чай с лимоном	0,13	0,02	11,3	45,6	200				
3.	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	18,3	82,8	35				

Зав. производством

Е. В. Романенко

М Е Н Ю

День 10

Зима 2024 г.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	САД	
----------------------	-----	--

Завтрак

№ п /		Пищевая ценность				Выход					
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность						
1.	Вермишель молочная	7	7,9	24,7	141	200					
2.	Чай с молоком	2,8	3,2	14,7	95,4	200					
3.	Хлеб пшеничный с маслом	2,3	2,9	22,3	125,1	35/7					

2 Завтрак

1.	Йогурт	3,5	3,1	5,6	70,6	125					
----	--------	-----	-----	-----	------	-----	--	--	--	--	--

Обед

1.	Суп крест .с крупой с мясом	8,9	10,00	12,5	140,7	250					
2.	Рыба отварная с соусом польским	10,7	9,42	35,05	159	80/50					
3.	Салат из квашеной капусты	0,96	3,06	4,62	49,8	60					
4.	Пюре картофельное	3,1	5,1	19,7	133,4	150					
5.	Компот из сухофруктов	0,6	0	31,4	124	200					
6.	Хлеб ржано-пшеничный	2,5	0,31	15,7	75,5	37					

Полдник

1.	Ватрушка с повидлом	6,9	3,5	39,21	213	75					
2.	Кисель из варенья	0,8	0	22,2	89,4	200					
	Яблоко	0,5		12,9	62	100					

Зав. производством

Е. В. Романенко