

СОГЛАСОВАНО:

Директор КОУ "Сургутская
школа-детский сад для
обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья"

_____ А.Г. Плотников

_____ 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Радуга вкуса"

_____ А.А.Шидула

_____ 2023г.

Основное меню

Для организации питания в
КОУ "Сургутская школа-детский сад
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

для детей в возрасте 3-7 лет

2023г.

КОУ "Сургутская школа-детский сад"

Утверждаю

Директор
ООО "Радуга Вкуса"
/Шикула А. А./

МЕНЮ

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,2	6,1	26,1	182
2011	ПП	ЙОГУРТ 2,5%	110				1
2011	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,6	0,7	14,2	53
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,8	9,4	15	170
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		14,8	60
Итого				12,7	16,2	70,1	466
II Завтрак							
2008		БАНАН	200	3	1	42	192
Итого				3	1	42	192
Обед							
2011	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	60	0,9	3,5	5,3	58
2011	112	СУП С ВЕРИШЕЛЮ И КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200	5,7	5,3	14,6	129
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЮ	130	2,5	4,1	20,7	130
2012	306	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,9	4,8	8,1	148
2011	346	КОМПОТ ИЗ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	20,8	86
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				31,5	18,3	96,4	679
Полдник							
2011	445	БУЛОЧКА ОБОГАЩЕННАЯ	60	6	2,6	34,6	185
2011	386	СНЕЖОК 2,5%	200	5,6	5	22	156
Итого				11,6	7,6	56,6	341
Ужин							
2011	73	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	16,9	26,6	36,4	452
2011	393	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,3	0,1	19,4	81
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				22,4	32,5	87,3	732
Всего				81,2	75,6	352,4	2410

диетолог _____

мед работник _____

повар-бригадир _____

Утверждаю

Директор
ООО "Радуга Вкуса"
/Шикула А. А./

МЕНЮ

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,2	4,8	21,6	147
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	0,1	0,1		1
2011	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,6	0,7	14,2	53
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,8	9,4	15	170
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	19,6	128
Итого				15,5	18,7	70,4	499
II Завтрак							
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,5	0,4	12,4	56
Итого				0,5	0,4	12,4	56
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4	74
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И ГОВЯДИНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	200	6	5,4	16,3	139
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	5,1	12,7	111
2012	204	КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ	100	12,1	18,9	11,6	232
200826	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,4	93
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				26	36,1	93,9	777
Полдник							
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	8,1	4,3	30,4	194
2008	435	КЕФИР 2,5%	200	6	0,2	8	62
Итого				14,1	4,5	38,4	256
Ужин							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2	65
2011	132	ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ	130	28,5	7,6	63,8	449
2012	303	ЗАПЕЧЁННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ В КЛЯРЕ	100	15	17,8	3,5	233
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	25,9	119
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				48,8	32,3	122,1	994
Всего				104,9	92	337,2	2582

диетолог _____

мед работник _____

повар-бригадир _____

Утверждаю

Директор
ООО "Радуга Вкуса"
/Шикула А. А./

МЕНЮ

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,9	6,6	25,8	187
2011	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,6	0,7	14,2	53
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,8	9,4	15	170
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				13,5	16,7	70	471
II Завтрак							
2008		АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0,3	12,2	65
Итого				1,4	0,3	12,2	65
Обед							
2015	3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	60	1,2	4,2	4	59
2017	38	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,8	6,8	15,8	150
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ МАСЛОМ	130	3,8	3,4	27,4	155
2011	328	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	100	13,1	9,2	5,3	159
2011	348	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	19,6	80
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				30	24,2	99	731
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
2011	386	СНЕЖОК 2,5%	200	5,6	5	22	156
Итого				9,4	9,9	59,2	365
Ужин							
2011	70	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ(ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1	8
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	130	5,4	7,8	33,4	225
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15	17,5	2,7	228
2008	673	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,1		21,8	90
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				25,1	25,9	85,8	679
Всего				79,4	77	326,2	2311

диетолог _____

мед работник _____

повар-бригадир _____

Утверждаю

Директор
ООО "Радуга Вкуса"
_____/Шикула А. А./

МЕНЮ

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	4,7	4,7	41,2	229
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	10	9,2	17,2	182
2011	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,6	0,7	14,2	53
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,8	9,4	15	170
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2,8	16,1	102
Итого				25,1	26,8	103,7	736
II Завтрак							
	336	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	46
Итого				0,4	0,4	9,5	46
Обед							
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,8	3,7	2,5	48
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,1	8	6,8	120
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,8	3,5	30,4	172
2011	269	ЛЮЛЯ-КЕБАБ С СОУСОМ	100	0,3	2	4,8	38
2011	375	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0,2	0,1	23,8	97
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				15,3	17,8	95,2	603
Полдник							
2011	454	КОВРИЖКА "МЕДОВАЯ" БЕЗ НАЧИНКИ	75	4,5	3,5	55,8	274
2008	435	КЕФИР 2,5%	200	6	0,2	8	62
Итого				10,5	3,7	63,8	336
Ужин							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	130	6,1	4,5	27,5	175
2012	285	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	110	0,3	2	4,8	38
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЕ	180	0,9	0,2	17,8	77
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				13,6	13,3	81,7	500
Всего				64,9	62	353,9	2221

диетолог _____

мед работник _____

повар-бригадир _____

Утверждаю

Директор
ООО "Радуга Вкуса"
/Шикула А. А./

МЕНЮ

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,7	7,5	20,1	168
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	0,1	0,1		1
2011	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,6	0,7	14,2	53
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,8	9,4	15	170
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		14,8	60
Итого				12,3	17,7	64,1	452
II Завтрак							
2008		МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого				0,8	0,2	7,5	38
Обед							
2011	30	САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, РЕДИСА И ОГУРЦОВ	60	0,9	3,6	2,1	44
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	8,3	7,5	15,3	161
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,3	7,1	17,2	143
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,3	9,3	5	173
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	25,9	119
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				29,5	28,3	92,4	768
Полдник							
2011	415	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,8	6,7	29,8	194
2011	386	СНЕЖОК 2,5%	200	5,6	5	22	156
Итого				9,4	11,7	51,8	350
Ужин							
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,1	5	52
2011	199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130	13,8	5,9	28,9	225
2011	267	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	120	11,9	21,2	16	311
2011	348	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	17,6	72
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				31,5	30,8	94,4	788
Всего				83,5	88,7	310,2	2396

диетолог _____

мед работник _____

повар-бригадир _____

Утверждаю

Директор
ООО "Радуга Вкуса"
/Шикула А. А./

МЕНЮ

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	4,7	4,7	41,2	229
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	0,1	0,1		1
2011	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,6	0,7	14,2	53
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,8	9,4	15	170
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				12,4	14,9	85,4	514
II Завтрак							
	336	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	46
Итого				0,4	0,4	9,5	46
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2	65
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200	5,5	8,1	10,2	136
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	130	6,1	4,5	27,5	175
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15	17,5	2,7	228
2011	375	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0,2	0,1	23,8	97
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				31,5	36,8	93,1	829
Полдник							
2011	425	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	60	4,1	8,7	35,8	237
2011	386	РЯЖЕНКА 2,5 %	200	6	8	8,4	130
Итого				10,1	16,7	44,2	367
Ужин							
2011	73	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14,8	17,5	14,3	274
200826	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,4	93
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				20,1	23,4	68,2	566
Всего				74,5	92,2	300,4	2322

диетолог _____

мед работник _____

повар-бригадир _____

Утверждаю

Директор
ООО "Радуга Вкуса"
_____ /Шикула А. А./

МЕНЮ

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,2	4,8	21,6	147
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	10	9,2	17,2	182
2011	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1,6	0,7	14,2	53
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,8	9,4	15	170
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	19,6	128
Итого				25,4	27,8	87,6	680
II Завтрак							
2008		МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого				0,8	0,2	7,5	38
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4	74
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	8,3	7,5	15,3	161
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,8	3,5	30,4	172
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,1	8,9	4,7	156
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			13,1	52
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				29,1	26,5	94,4	743
Полдник							
2011	419	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	60	4,6	6,9	38,7	234
2008	435	КЕФИР 2,5%	200	6	0,2	8	62
Итого				10,6	7,1	46,7	296
Ужин							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	16,9	26,6	36,4	452
2011	393	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,3	0,1	19,4	81
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				23,5	33,3	87,4	743
Всего				89,4	94,9	323,6	2500

диетолог _____

мед работник _____

повар-бригадир _____

Утверждаю

Директор
ООО "Радуга Вкуса"
/Шикула А. А./

МЕНЮ

3-7 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,9	6,6	25,8	187
2011	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ	100		6	7,4	84
2011	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,6	0,7	14,2	53
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,8	9,4	15	170
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		14,8	60
Итого				13,4	22,7	77,2	554
II Завтрак							
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого				0,4	0,3	10,3	47
Обед							
2011	31	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	60	1,5	4,4	1,6	53
2017	38	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,8	6,8	15,8	150
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ МАСЛОМ	130	3,8	3,4	27,4	155
2011	229	ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10	5,3	4,6	106
2008	673	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,1		20,2	84
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				26,3	20,4	96,5	676
Полдник							
2011	425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228
2011	386	СНЕЖОК 2,5%	200	5,6	5	22	156
Итого				9,8	13,7	55,5	384
Ужин							
2011	70	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ(ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1	8
2011	132	ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ	130	28,5	7,6	63,8	449
2012	303	ЗАПЕЧЁННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ С ПОМИДОРОМ	100	16,2	18,1	1,2	235
2011	346	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,4	0,1	21	88
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				49,7	26,4	113,9	908
Всего				99,6	83,5	353,4	2569

диетолог _____

мед работник _____

повар-бригадир _____

Утверждаю

Директор
ООО "Радуга Вкуса"
/Шикула А. А./

МЕНЮ

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,7	5,2	11,9	110
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	55	5,3	8,8	1	104
2011	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,6	0,7	14,2	53
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,8	9,4	15	170
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,5	14,5	92
Итого				19	26,6	56,6	529
II Завтрак							
2008		БАНАН	200	3	1	42	192
Итого				3	1	42	192
Обед							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	0,6	3,7	2,2	45
2011	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200	6,5	7,9	12,8	148
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	3,1	3,4	32,7	173
2012	306	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПО-БЕЛОРУССКИ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	120	0,3	5,3	4,8	68
2011	348	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	17,6	72
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				15,5	20,9	97	634
Полдник							
2011	454	КОВРИЖКА "МЕДОВАЯ" БЕЗ НАЧИНКИ	75	4,5	3,5	55,8	274
2011	386	РЯЖЕНКА 2,5 %	150	4,5	6	6,3	98
Итого				9	9,5	62,1	372
Ужин							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	3	5,5	54
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,8	3,5	30,4	172
2011	267	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	120	11,8	20,8	14,7	302
2011	375	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0,2	0,1	23,8	97
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				21,9	27,9	101,3	753
Всего				68,4	85,9	359	2480

диетолог _____

мед работник _____

повар-бригадир _____

Утверждаю

Директор
ООО "Радуга Вкуса"
/Шикула А. А./

МЕНЮ

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,2	6,1	26,1	182
2011	ПП	ЙОГУРТ 2,5%	110				1
2011	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогашённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,6	0,7	14,2	53
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,8	9,4	15	170
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				12,8	16,2	70,3	467
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЕ	200	1	0,2	19,8	86
Итого				1	0,2	19,8	86
Обед							
2011	18	САЛАТ ВЕСЕННИЙ	60	0,9	3,5	4	52
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1,8	2,2	13,9	83
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,7	18,6	128
2011	269	ЛЮЛЯ-КЕБАБ С СОУСОМ	100	0,3	2	4,8	38
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	25,9	119
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				10,4	13,2	94,1	548
Полдник							
1996	695	ВАТРУШКА С ВИШНЕЙ	65	5,1	2,7	31,9	173
2008	435	КЕФИР 2,5%	200	6	0,2	8	62
Итого				11,1	2,9	39,9	235
Ужин							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	2,4	4,8	46
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	5,1	12,7	111
2012	204	КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ	100	12,1	18,9	11,6	232
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			13,1	52
2011	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
Итого				20	26,9	69,1	569
Всего				55,3	59,4	293,2	1905

диетолог _____

мед работник _____

повар-бригадир _____