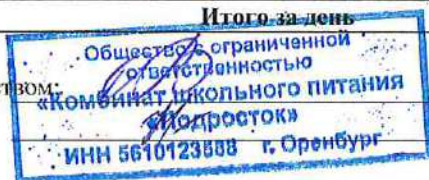


ООО"КШП "Подросток"  
**Меню для детей 3-7 лет**  
 11 Декабря 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное)	140	5,18	5,24	25,55	170,10	270*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>330</b>	<b>10,07</b>	<b>8,72</b>	<b>52,22</b>	<b>328,00</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь,масло растительное,свекла, зеленый горошек, соль)	40	0,77	3,51	3,36	48,12	ттк 1.13
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	170	1,43	3,48	11,28	82,11	76****
Обед	Мясные шарики с овощами (филе кур, мясо говядина, мясо свинина, крупа рисовая,лук, морковь, масло растительное)	75	10,25	11,50	8,58	165,83	ттк.1.59
Обед	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,42	0,00	20,92	85,34	ттк1.116
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>565</b>	<b>16,89</b>	<b>22,05</b>	<b>67,96</b>	<b>527,20</b>	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466****
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,93</b>	<b>2,36</b>	<b>47,90</b>	<b>232,50</b>	
Ужин	Запеканка из творога (творог,крупа манная,молоко,яйца,сахар,сметана,сахари,масло сливочное)	90	14,40	15,12	14,34	255,00	319*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>280</b>	<b>17,48</b>	<b>16,21</b>	<b>45,90</b>	<b>403,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 475,00</b>	<b>49,86</b>	<b>49,44</b>	<b>224,08</b>	<b>1 537,00</b>	

Зав.Производством:  
 Калькулятор:



**Меню для детей 3-7 лет**  
12 Декабря 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	140	5,46	6,62	25,06	198,52	273*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>325</b>	<b>7,81</b>	<b>11,62</b>	<b>51,77</b>	<b>359,52</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, огурцы соленые, лук, зеленый горошек, масло растительное)	40	0,77	5,11	4,80	68,20	25
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, сметана, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное)	170	1,19	3,38	5,29	56,44	147*
Обед	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (мясо говядина, хлеб, лук, масло сливочное, мука, соль, сметана, томат-паста)	50/50	7,12	7,96	9,32	137,50	286****
Обед	Каша вязкая гречневая (крупа гречневая, масло сливочное)	100	3,01	3,13	13,51	94,19	182*****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	140	0,14	0,00	25,06	99,40	ттк 1.117
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>14,21</b>	<b>19,94</b>	<b>68,18</b>	<b>510,03</b>	
Полдник	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	ттк 1
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>180</b>	<b>3,38</b>	<b>3,92</b>	<b>35,37</b>	<b>190,35</b>	
Ужин	Биточки рыбные запеченные (филе горбуши, хлеб, молоко, масло сливочное, соль)	50	6,68	2,35	4,99	67,50	271*****
Ужин	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) (крупа рисовая, масло сливочное, соль, морковь, лук, масло растительное)	100	3,00	3,90	16,90	115,80	60
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	ттк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>330</b>	<b>12,04</b>	<b>6,49</b>	<b>48,05</b>	<b>299,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 515,00</b>	<b>37,94</b>	<b>42,07</b>	<b>213,47</b>	<b>1 405,45</b>	



Зав.Производством:

Калькулятор:



ООО"КШП "Подросток"  
**Меню для детей 3-7 лет**  
 13 Декабря 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая,молоко, сахар, масло сливочное)	140	3,88	6,03	22,68	160,58	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,01	66,99	287**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>330</b>	<b>7,20</b>	<b>8,10</b>	<b>57,60</b>	<b>331,84</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель,кукуруза консерв,морковь,огурцы свежие,масло растительное, соль)	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Свекольник (свекла, морковь, лук, картофель, масло сливочное, сахар, томат-пюре, сметана)	160	1,39	2,85	7,70	62,08	136*
Обед	Шницель "Детский" (филе кур, мясо свинина,мясо говядина, хлеб, лук,сухари панировочные, масло растительное, соль)	50	8,23	6,12	6,76	114,98	ттк. 1.7
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия,масло сливочное, соль)	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>17,66</b>	<b>12,54</b>	<b>74,53</b>	<b>484,26</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Булочка дорожная (мука в/с,сахар-песок,масло сливочное дрожжи,соль)	40	2,80	5,53	22,33	150,67	584*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>7,23</b>	<b>10,63</b>	<b>29,76</b>	<b>242,92</b>	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное,крупа гречневая,морковь, лук репчатый,соль)	140	7,49	4,03	33,55	200,10	166*****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>320</b>	<b>9,85</b>	<b>4,27</b>	<b>59,56</b>	<b>315,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 470,00</b>	<b>42,43</b>	<b>35,64</b>	<b>231,54</b>	<b>1 420,62</b>	

Зав.Производством:

Калькулятор:



ООО"КШП "Подросток"  
**Меню для детей 3-7 лет**  
 14 Декабря 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	140	5,01	6,58	20,16	159,88	272*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	ттк 1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>325</b>	<b>8,42</b>	<b>12,56</b>	<b>48,67</b>	<b>341,13</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное, зеленый горошек)	40	0,65	2,60	3,20	39,00	55*****
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) (картофель, крупа пшено, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,57	2,05	10,29	65,88	80****
Обед	Голубцы ленивые (капуста, мясо говядина, рис, лук, масло сливочное, сметана, томат-паста соль)	160	12,34	8,88	18,84	204,66	298****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,15	0,00	26,85	106,50	ттк 1.117
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>16,69</b>	<b>13,89</b>	<b>69,38</b>	<b>470,34</b>	
Полдник	Фруктовый чай (чай, апельсины, лимоны, сахар)	150	0,00	0,00	17,40	69,60	ттк.1.24
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>2,36</b>	<b>1,88</b>	<b>47,40</b>	<b>216,00</b>	
Ужин	Омлет с жареным картофелем (яйцо, молоко, картофель, масло сливочное, масло растительное, соль)	100	7,11	14,67	10,89	204,44	316*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>310,00</b>	<b>9,48</b>	<b>14,91</b>	<b>39,15</b>	<b>328,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 485,00</b>	<b>37,45</b>	<b>43,34</b>	<b>214,70</b>	<b>1 402,41</b>	

Зав.Производством:

Калькулятор:





ООО"КШП "Подросток"  
**Меню для детей 3-7 лет**  
 15 Декабря 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>340</b>	<b>6,99</b>	<b>6,47</b>	<b>56,31</b>	<b>310,82</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	40	0,64	4,04	3,84	54,40	2*
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,94	2,05	13,55	80,10	152*
Обед	Плов из отварной говядины (мясо говядины, крупа рисовая, лук, морковь, масло сливочное)	120	9,07	8,93	23,62	211,20	375*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	140	0,39	0,00	19,52	79,65	ттк1.116
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>510</b>	<b>14,02</b>	<b>15,38</b>	<b>70,73</b>	<b>479,65</b>	
Полдник	Ряженка	150	4,50	9,00	6,15	123,75	667*****
Полдник	Булочка домашняя (мука в/с, сахар-песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль)	40	2,91	5,01	21,57	143,20	469*****
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>7,41</b>	<b>14,01</b>	<b>27,72</b>	<b>266,95</b>	
Ужин	Рагу из овощей (картофель, морковь, капуста, лук, масло растительное, мука, соль, масло сливочное, сметана)	150	2,72	10,88	16,51	174,87	92**
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	ттк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>330</b>	<b>5,08</b>	<b>11,12</b>	<b>42,67</b>	<b>291,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 470,00</b>	<b>34,00</b>	<b>47,08</b>	<b>207,53</b>	<b>1 394,54</b>	

Зав.Производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

