

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:  Директор
Филиала "В Горноморском округе Королев" ООО "Орион"
Сычугов А.С.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:  Директор
Филиала "В Горноморском округе Королев" ООО "Орион"
Сычугов А.С.

МЕНЮ НА четверг 2 недели

Примечание	Наименование блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)			
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Второй завтрак:	ЧЕТВЕРГ	Каши рисовая молочная (рис, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	3,33	1,90	4,77	2,10	21,40	16,10	104,60	84,60	
		Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93	
		Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88	
		Сыр (порцирами)	13	9	2,15	2,09	2,20	2,10			33,10	32,76	
		Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	180	5,12	3,40	5,32	3,60	13,64	9,69	123,70	88,40	
		Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
		Итого за завтрак/второй завтрак:	540	475	14,21	10,23	16,48	11,27	65,24	50,97	453,00	356,57	
		Обед:	Салат из свежих овощей (помидор, огурец, лук, репчатый, масло растительное)	50	30	0,90	0,54	3,06	2,04	5,28	3,17	52,17	33,10
		Суп вермишелевый на курином бульоне (вермишель, картофель, лук, репчатый, масло растительное, морковь)	200	150	1,42	0,90	3,01	2,40	24,74	24,60	146,52	110,16	
		Суфле куриное (курица, масло сливочное, молоко, мука, яйцо)	80	60	10,70	7,90	12,94	10,10	2,78	1,60	165,03	155,30	
Рагу из овощей (капуста б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, томатная паста)	150	120	3,23	2,90	1,53	1,42	23,20	18,16	134,22	99,74			
Компот из ягод (сахар, ягоды, аскорбиновая кислота)	200	150	0,15	0,12	0,03	0,02	10,08	7,86	41,61	32,49			
Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36			
Итого за обед:	725	546	18,60	14,46	21,20	16,48	91,58	70,96	630,00	483,15			
Полдник:	Запеканка творожная (манка, масло сливочное, молоко, сахар, сметана, творог, яйцо)	150	110	15,20	11,10	14,04	11,70	53,89	44,30	388,99	335,30		
Соус сметанный сладкий (масло сливочное, мука, сахар, сметана)	20	15	0,38	0,32	2,75	2,04	3,07	1,99	78,74	27,77			
Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65			
Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56			
Итого за полдник:	450	370	16,08	11,88	17,22	14,14	77,68	60,12	539,43	426,28			
Итого за день:	1715	1391	48,89	36,57	54,89	41,89	234,49	182,05	1622,42	1266,00			

МЕНЮ НА пятницу 2 недели

Примечание	Наименование блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)			
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
Второй завтрак:	ПЯТНИЦА	Каши гречневая молочная (гречка, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	4,81	3,81	5,90	3,95	20,97	15,30	134,96	110,10	
		Яйцо отварное (яйцо куриное)	50	50	2,90	2,90	3,02	3,02	0,35	0,35	51,00	51,00	
		Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93	
		Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88	
		Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60	
		Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
		Итого за завтрак/второй завтрак:	577	516	14,73	12,55	16,71	13,54	64,92	53,68	466,16	391,51	
		Обед:	Салат из свежих капусты с морковью (капуста б/к, морковь, масло растительное, сахар)	50	30	1,01	0,61	2,06	2,04	4,36	2,73	40,64	32,04
		Суп гороховый с гречками (горох, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, хлеб пшеничный)	215	160	2,02	1,50	4,10	2,78	16,22	16,10	170,35	135,90	
		Шницель рыбный (лук репчатый, масло растительное, рыба св., сухари панировочные, хлеб пшеничный, яйцо)	80	60	10,30	6,20	8,29	5,76	9,91	9,50	164,30	130,10	
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко)	150	120	2,87	3,20	5,53	4,98	14,40	10,08	90,90	83,70			
Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	200	150	0,56	0,42			20,90	13,68	75,18	56,39			
Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36			
Итого за обед:	740	556	18,96	14,03	20,61	16,07	91,29	67,66	631,82	490,48			
Полдник:	Салат из картофеля с зеленым горошком (горошек зеленый консервированный, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурец, соевый)	50	30	1,26	0,76	2,21	2,12	8,17	4,91	68,66	32,43		
Оладьи из печени/оте из печени (масло растительное, мука, печень говяжья, яйцо)	80	60	8,26	5,20	10,55	7,42	9,47	6,47	162,53	80,50			
Ватрушка с повидлом (дрожжи, масло растительное, молоко, мука, повидло, сахар, яйцо)	100	100	5,87	5,87	4,00	4,00	40,15	40,15	221,86	221,86			
Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56			
Итого за полдник:	510	435	15,89	12,29	17,18	13,94	78,51	65,36	524,75	398,00			
Итого за день:	1827	1507	49,57	38,87	54,50	43,55	234,72	186,70	1622,73	1279,99			

МЕНЮ НА понедельник 1 недели

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК											
1 день											
Завтрак:											
Каша геркулесовая молочная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)											
		180	150	6,60	5,10	7,80	5,16	25,50	20,30	172,80	129,60
	Яйно отпарное (яйцо куриное)	50	50	2,90	2,90	3,02	3,02	0,35	0,35	51,00	51,00
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,01	6,02	4,52	24,70	18,56
Второй завтрак:											
Сок/нектар											
		100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
Итого за завтрак/второй завтрак:											
		557	486	13,22	10,92	15,04	11,66	62,07	50,35	440,10	349,97
Обед:											
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (порошек зелений зам. капусты б/к, картофель, лук, масло растительное, морковь, рис, томатная паста)											
		210	158	1,42	1,32	4,79	3,41	12,49	9,39	113,47	79,60
Плов из отпарной птицы (кури, лук, масло растительное, морковь, рис, томатная паста)											
		210	170	13,90	10,40	15,20	12,70	30,35	29,69	332,30	288,60
Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукты, аскорбиновая кислота)											
		200	150	0,56	0,42			20,90	13,68	75,18	56,39
Хлеб ржаной											
		45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
Итого за обед:											
		715	544	18,86	14,71	20,68	16,66	95,38	71,81	640,38	493,54
Подливки:											
Запеканка из творога со сливочным маслом (манка, масло сливочное, молоко, молоко стухшее, сахар, сметана, творог, яйцо)											
		170	120	13,20	9,50	11,50	9,30	45,30	40,70	379,83	278,03
Кефир с сахаром (кефир, сахар)											
		180	160	2,61	2,20	6,26	4,40	18,30	10,39	115,35	100,76
Фрукты свежие (яблоко)											
		100	100	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
Итого за подливки:											
		450	380	16,21	12,08	18,16	14,08	78,30	60,40	542,18	423,44
Итого за день:											
		1722	1410	48,29	37,71	53,87	42,40	235,75	182,56	1622,66	1266,95

МЕНЮ НА вторник 1 недели

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет		
ВТОРНИК											
2 день											
Завтрак:											
Каша манная молочная (манка, масло сливочное, молоко, сахар)											
		180	150	5,370	3,90	5,90	3,94	21,26	13,80	132,70	106,50
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Сыр (овчинный)	13	9	1,51	1,10	1,60	1,30			33,10	22,76
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60
Второй завтрак:											
Сок/нектар											
		100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
Итого за завтрак/второй завтрак:											
		540	475	13,90	10,84	15,29	11,81	64,86	51,83	446,00	359,67
Обед:											
Помидор свежий											
		50	30	0,80	0,48	3,15	1,89	5,60	2,22	45,40	27,24
Суп рисовый на мясном бульоне (картофель, лук, репчатый, масло растительное, морковь, рис)											
		200	150	2,16	0,90	4,50	2,34	27,10	25,10	108,09	78,81
Капустя тушеная с мясом (говядина б/к, капуста б/к, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука, томатная паста)											
		220	180	13,50	10,60	12,10	11,70	21,70	20,20	347,20	290,60
Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)											
		200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,14	8,65	46,25	35,92
Хлеб ржаной											
		45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
Итого за обед:											
		715	546	18,75	14,15	20,47	16,50	91,04	71,74	637,39	484,93
Подливки:											
Рыба, запеченная под омлетом (масло сливочное, молоко, мука, рыба, яйцо)											
		150	120	11,30	8,80	10,46	7,70	17,20	16,85	194,60	155,68
Хлеб пшеничный											
		40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
Печенье											
		40	30	1,28	0,98	6,72	5,04	20,40	14,30	180,40	130,30
Чай с сахаром (чай, сахар)											
		180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
Фрукты свежие											
		100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
Итого за подливки:											
		510	425	16,16	12,55	18,81	14,04	78,36	60,01	539,94	419,12
Итого за день:											
		1765	1446	48,81	37,54	54,56	42,35	234,26	183,58	1623,32	1263,72

СОГЛАСОВАНО

С.С. Савченко

МЕНИЮ НА СРЕДН 1 НЕДЕЛИ

УТВЕРЖДАЮ: Директор
Филиала "В.Г. Горюшков округе Королёв" ООО "Орион"
Савченко А.С.

УТВЕРЖДАЮ: Директор
Филиала "В.Г. Горюшков округе Королёв" ООО "Орион"
Савченко А.С.

УТВЕРЖДАЮ: Директор
Филиала "В.Г. Горюшков округе Королёв" ООО "Орион"
Савченко А.С.

Приним пищи	Название блюда и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
3 день											
СРЕДН											
Завтрак:	Каши гречневая молочная (гречка, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	4,81	3,81	5,90	3,95	20,97	15,30	134,96	110,10
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Каша с молоком (сахар, молоко, сахар)	200	180	5,12	3,40	5,32	3,60	13,64	9,69	123,70	88,40
Второй завтрак:											
	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
Итого за завтрак/второй завтрак:											
		527	466	13,54	10,05	15,41	11,02	64,81	50,17	450,26	349,31
Обед:	Салат из свежих овощей (помидор, огурец, лук, петрушка, масло растительное)	50	30	0,90	0,54	3,06	2,04	5,28	3,17	52,17	33,10
	Суп с рыбными консервами (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, лук, консервированная)	200	150	6,20	5,03	4,94	3,53	17,90	14,50	147,27	117,60
	Печень, тушенная в соусе (лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, мука, лук, головка, сметана)	80	60	6,59	3,29	6,90	5,92	8,27	6,41	167,10	116,97
	Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко)	150	120	2,87	2,10	5,53	4,98	14,40	10,08	90,90	83,70
	Кисель плодово-ягодный (кисель, сахар, аскорбиновая кислота)	200	150					20,15	21,09	81,13	78,10
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
Итого за обед:											
		725	546	18,76	13,06	21,06	16,97	91,50	70,81	629,02	481,83
Полдник:	Макаронный отварник с сыром (макарон, масло сливочное, сыр)	130	100	6,98	4,99	11,20	7,98	19,92	16,40	206,26	125,44
	Пирожок с капустой (дрожжи, капуста б/к, масло растительное, масло сливочное, молоко, мука, сахар, яйцо)	60	60	4,93	4,93	5,11	5,11	17,63	17,63	169,80	169,80
	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
Итого за полдник:											
		510	435	15,49	12,69	17,94	14,39	78,31	62,89	541,00	428,38
Итого за день:											
		1762	1447	47,79	35,80	54,40	42,38	234,61	183,87	1626,28	1259,52

Приним пищи	Название блюда и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
4 день											
ЧЕТВЕРГ											
Завтрак:	Каши геркулесовая молочная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	6,60	5,10	7,80	5,16	25,50	20,30	172,80	129,60
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60
Второй завтрак:											
	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
Итого за завтрак/второй завтрак:											
		527	466	13,62	10,94	15,59	11,73	69,10	58,33	453,00	360,01
Обед:	Огулен свежий	50	30	0,34	0,20	0,04	0,03	1,23	0,73	6,27	3,70
	Борщ с мясом со сметаной (говядина б/к, капуста б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, свекла, сметана, томатная паста)	210	158	4,75	3,01	6,60	4,55	10,50	9,90	128,28	91,62
	Котлеты мясные (говядина б/к, лук репчатый, масло растительное, сахар, паниронные, хлеб пшеничный, яйцо)	80	60	7,83	5,48	7,80	6,70	10,83	9,90	161,27	140,12
	Рис отварной (рис, масло сливочное)	130	110	2,65	2,60	4,42	4,10	19,77	18,10	151,21	126,98
	Соус томатный с овощами (лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука, томатная паста)	30	20	0,41	0,25	0,78	0,43	2,36	1,40	18,28	10,66
	Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	200	150	0,56	0,42	0,90	0,75	20,90	13,68	75,18	56,39
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
Итого за обед:											
		745	564	18,73	14,06	20,28	16,32	91,09	69,28	630,95	481,82
Полдник:	Омлет яичуральный (яйцо сливочное, молоко, яйцо)	130	100	8,82	7,82	15,28	12,21	3,00	2,50	220,70	200,70
	Зеленый горошек	50	30	2,46	1,47	0,23	0,14	6,97	4,37	40,81	34,81
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,03	6,02	4,52	24,70	18,56
	Кондитерские изделия	50	25	1,60	0,80	1,40	0,70	41,23	30,30	161,05	95,53
Итого за полдник:											
		450,00	335,00	16,06	12,48	18,14	13,97	77,26	56,72	540,50	419,53
Итого за день:											
		1722	1365	48,41	37,48	54,00	42,02	237,45	184,33	1624,44	1261,36

СОГЛАСОВАНО

 Директор
 ООО "Орион"

МЕНЮ НА ПЯТНИЦА 1 неделя



Примеры пиши	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)		
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	
ПЯТНИЦА												
Завтрак:	Каша "аржука" молочная (масло сливочное, молоко, пшено, рис, сахар)	180	150	4,70	3,90	4,92	4,10	21,43	15,97	134,23	111,85	
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93	
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	180	5,12	3,40	5,32	3,60	13,64	9,69	123,70	88,40	
Второй завтрак: Соус/кетчуп		100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Итого за завтрак/второй завтрак:		527	466	13,43	10,14	14,43	11,17	65,27	50,84	449,53	351,06	
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью (капуста б/к, морковь, масло растительное, сахар)	50	30	1,01	0,61	2,06	2,04	4,36	2,73	40,64	32,04	
	Расолащик с курицей со сметаной (картофель, курица, лук репчатый, масло растительное, морковь, соевый соус, соль, перец, душистые травы)	210	158	4,45	2,45	11,39	8,37	17,44	16,11	200,27	134,88	
	Жаркое по-домашнему (картофель, лук репчатый, мясо растительное, морковь, сердце говяжье, томатная паста)	210	170	11,38	8,80	7,48	5,86	32,36	28,10	256,77	232,20	
	Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,14	8,65	46,25	35,92	
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36	
	Итого за обед:		715	544	19,13	14,03	21,64	16,84	90,79	71,16	634,38	487,40
	Подливки:	Ватрушка с творогом (дрожжи, масло растительное, масло)	70	70	9,20	9,20	10,60	10,60	23,40	23,40	215,10	215,10
		Сливочное, молоко, мука, сахар, творог, яйцо)	130	110	3,95	1,20	4,99	2,39	14,22	8,24	149,90	72,20
		Вермишель отварная молочная (вермишель, масло сливочное, молоко, сахар)	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
		Хлеб пшеничный	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
Итого за подливки:		520	455	16,73	13,17	17,22	14,29	78,38	60,50	529,94	420,44	
Итого за день:		1762	1465	49,29	37,34	53,28	42,30	234,44	182,50	1613,85	1258,9	

СОГЛАСОВАНО

 Директор
 ООО "Орион"

МЕНЮ НА ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя



Примеры пиши	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)		
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Завтрак:	Каша пшенная молочная (какао сливочное, молоко, пшено, сахар)	180	150	4,95	3,10	5,70	3,90	21,85	15,10	140,70	107,20	
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93	
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88	
	Сыр (попуриним)	13	9	1,51	1,10	1,60	1,30	1,30	1,30	31,10	22,76	
Второй завтрак: Соус/кетчуп		200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	10,20	88,60	69,60	
Итого за завтрак/второй завтрак:		540	475	13,48	10,04	15,09	11,77	65,45	50,48	454,00	350,37	
Обед:	Зеленый горошек	50	30	2,46	1,47	0,23	0,14	4,97	4,37	40,81	34,81	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (капуста б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, сметана, томатная паста)	210	158	1,35	1,15	7,74	5,74	16,88	13,50	127,70	112,50	
	Бифстrogанов из отварной говядины (говядина б/к, лук, сметана)	80	60	9,40	6,50	9,85	8,10	4,69	3,69	170,50	129,33	
	Макаронные отварные (макаронки, масло сливочное)	130	110	3,42	2,75	3,00	2,09	29,22	25,99	159,64	129,88	
	Компот из ягод (сахар, ягоды, аскорбиновая кислота)	200	150	0,15	0,12	0,03	0,02	10,08	7,86	41,61	32,49	
	Итого за обед:		715	544	18,98	14,09	21,48	16,60	91,34	70,98	630,71	491,33
	Подливки:	Запеканка из творога с морковью со сушеным молоком (мякка, масло растительное, молоко, молоко сушенное, морковь, сахар, сметана, сухари панировальные, творог, яйцо)	170	130	12,90	10,10	12,01	9,40	45,03	40,80	373,72	269,9
		Кефир с сахаром (кефир, сахар)	180	160	2,61	2,20	5,76	4,40	18,30	10,39	115,35	100,7
		Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,6
		Итого за подливки:		450	385	15,91	12,68	18,17	14,18	78,03	60,50	536,07
Итого за день:		1705	1404	48,37	36,81	54,74	42,55	234,81	181,96	1620,78	1257,0	

СОГЛАСОВАНО
 2024
 Директор
 Филиал "В.Городском округе Королев" ООО "Орион"
 Салугин А.С.

МЕНЮ НА вторник 2 недели

Принем пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
ВТОРНИК											
Завтрак:	Каши мясные молочные (манка, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	5,37	3,90	5,90	3,94	21,26	13,80	132,70	106,50
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,01	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	180	5,12	3,40	5,32	3,60	13,64	9,69	123,70	88,40
Второй завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
	Итого за завтрак/второй завтрак:	527	461	14,00	10,02	15,71	11,29	69,70	47,88	449,00	344,36
Обед:	Отушен свежий	50	30	0,34	0,20	0,04	0,03	1,23	0,73	6,27	3,70
	Снекольник на масле булочке со сметаной (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, свекла, сметана, томат на паста)	210	158	1,70	1,20	4,81	4,20	16,86	15,63	122,15	109,93
Итого за обед:	Удлин из говядины (говядина б/к, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука, томатная паста)	80	60	8,60	5,10	10,85	8,59	2,64	2,28	189,30	142,51
	Каши гречневые рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	130	110	5,43	4,62	3,89	3,27	22,58	21,58	154,88	125,31
	Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	200	150	0,56	0,42	0,63	0,50	20,90	13,68	75,18	56,39
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
Итого за обед:											
Итого за подлинник:	Рыба, тушеная с овощами (лук репчатый, масло растительное, морковь, рыба см., томатная паста)	80	60	8,33	5,45	6,01	3,28	3,28	1,80	138,33	60,83
	Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко)	150	120	2,87	3,20	5,53	4,98	14,40	10,08	90,90	83,70
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Слобы обжаренные (дрожжи, масло растительное, масло сливочное, молоко, мука, сахар, яйцо)	60	60	1,80	1,80	5,25	5,25	34,36	34,36	192,80	192,80
Итого за подлинник:											
Итого за день:		1752	1425	49,01	36,50	53,95	42,32	237,51	183,13	1627,20	1260,37

СОГЛАСОВАНО
 2024
 Директор
 Филиал "В.Городском округе Королев" ООО "Орион"
 Салугин А.С.

МЕНЮ НА среда 2 недели

Принем пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
СРЕДА											
Завтрак:	Каши геркулесовые молочная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	6,60	5,10	7,80	5,16	25,50	20,30	172,80	129,60
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,01	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
	Итого за завтрак/второй завтрак:	527	466	13,62	10,94	15,59	11,73	69,10	58,33	453,00	360,01
Обед:	Помидор свежий	50	30	0,80	0,48	3,15	1,89	5,60	2,22	45,40	27,24
	Суп пшеничный с курицей (картофель, курица, лук репчатый, масло растительное, морковь, пшено)	200	150	4,06	2,10	7,94	6,50	19,83	17,80	179,26	163,50
Итого за обед:	Голубцы ацидные с мясом (говядина б/к, капуста б/к, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука, рис, сметана, томатная паста, яйцо)	210	170	11,73	9,20	9,35	7,51	29,34	27,32	261,48	210,20
	Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,14	8,65	46,25	35,92
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Итого за обед:	705	536	18,88	13,95	21,15	16,47	91,41	71,56	622,83	489,22
Итого за подлинник:	Салат летний (картофель, помидор, огурец, лук, масло растительное)	130	110	2,19	1,80	5,10	4,26	20,36	18,23	123,28	93,99
	Выпечка мясная (говядина б/к, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный)	70	50	9,55	7,27	5,08	3,79	8,35	3,65	126,49	99,62
	Печенье	40	30	1,28	0,98	6,72	5,04	20,40	14,30	180,40	130,30
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
Итого за подлинник:											
Итого за день:		1692	1372	48,69	37,33	54,87	42,31	258,67	185,82	1923,94	1261,03