

СОГЛАСОВАНО: *В.Г. Корольев* 6.05.24
 ФИЛИАЛ "В.Г. Корольев" ООО "Орион"
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ "КОРОЛЕВ"
 МБОУ СОШ № 12
 МЕШКО НА понедельник 1 недели

УТВЕРЖДАЮ: *Светлана А.С.*
 Директор
 ФИЛИАЛ "В.Г. Корольев" ООО "Орион"
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ "КОРОЛЕВ"
 МБОУ СОШ № 12
 МЕШКО НА понедельник 1 недели

Приём пищи	Названия 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
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК											
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
	Ябло отварное (ябло 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:											
		587	486	13,22	10,92	15,04	11,66	62,07	50,35	440,10	349,97
Обед:	Салат из моркови	50	30	0,78	0,47	0,06	0,04	6,14	3,48	28,98	16,59
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (говядина, картофель, лук, капуста б/к, картофель, лук, масло растительное, морковь, рис, томатная паста)	210	158	1,42	1,32	4,79	3,41	12,49	9,39	117,47	79,60
	Плов из отварной птицы (курица, 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
Подлинки:											
	Запеканка из творога со ступеным молоком (майка, масло сливочное, молоко, молоко ступенное, 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 подлинки:											
		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

СОГЛАСОВАНО: *В.Г. Корольев* 6.05.24
 ФИЛИАЛ "В.Г. Корольев" ООО "Орион"
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ "КОРОЛЕВ"
 МБОУ СОШ № 12
 МЕШКО НА вторник 1 недели

УТВЕРЖДАЮ: *Светлана А.С.*
 Директор
 ФИЛИАЛ "В.Г. Корольев" ООО "Орион"
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ "КОРОЛЕВ"
 МБОУ СОШ № 12
 МЕШКО НА вторник 1 недели

Приём пищи	Названия 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
2 день ВТОРНИК											
Завтрак:	Каша мянная молочная (майка, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	5,370	3,90	5,90	3,94	21,20	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 (попраничный)	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, печеный картофель, морковь, рис)	200	150	2,16	0,90	4,50	2,34	27,10	25,10	108,09	78,81
	Капуста тушенная с мясом (говядина б/к, капуста б/к, лук, печеный картофель, 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
Подлинки:											
	Рыба, запеченная под сметаной (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 подлинки:											
		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	1622,32	1263,72

СОГЛАСОВАНО: _____

УТВЕРЖДАЮ: _____
Директор ООО "Орион"
Сычугов А.С.

2024

СОГЛАСОВАНО: _____
УТВЕРЖДАЮ: _____
Директор ООО "Орион"
Сычугов А.С.

СОГЛАСОВАНО: _____
УТВЕРЖДАЮ: _____
Директор ООО "Орион"
Сычугов А.С.

Принем пищи	Названия 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
3 день											
Завтрак:	Каша 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
	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:	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, репчатый, 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, чеснок, сметана)	200	150	6,20	5,03	4,94	3,53	17,90	14,50	147,27	117,60
Полдник:	Печень, тушенная в соусе (лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, мука, перец, говьяжья сметана)	80	60	6,59	3,29	6,90	5,92	8,27	6,41	167,10	116,97
	Пиюре 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
Итого за день:	Макаронные отварные 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 (капуста, 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	140	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	1620,28	1259,52

Принем пищи	Названия 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
4 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
	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:	Огурец 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
Полдник:	Котлеты мясные (говядина б/к, лук репчатый, масло растительное, сыры панир, морковь, 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	0,63	0,50	20,90	13,68	75,18	56,39
Итого за обед:	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36	
Итого за день:	Омлет натуральный (масло 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	0,02	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	95,55
	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:

Роговцева Г.А.



МЕНИО НА ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛИ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
"Орион"
Филиал "В.Городокский округ Коронев" ООО



МЕНИО НА ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ

СОГЛАСОВАНО:

Роговцева Г.А.



МЕНИО НА ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
"Орион"
Филиал "В.Городокский округ Коронев" ООО



Приним пищи	Названия 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	
5 день ПЯТНИЦА												
Завтрак:	Каша "дружба" 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	
	Рисо-залив с курицы со сметаной (картофель, курица, лук репчатый, масло растительное, морковь, отруби соевые, перловая крупа, сметана)	210	158	4,45	2,45	11,39	8,37	17,44	16,11	200,27	134,88	
	Жаркое по-домашнему (картофель, лук репчатый, масло 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	
Полдник:	Ватрушка с творогом (дрожжи, масло растительное, молоко)	70	70	9,20	9,20	10,60	10,60	23,40	23,40	215,10	215,10	
	Вермишель отварная молочная (вермишель, масло сливочное, молоко, сахар)	130	110	3,95	1,20	4,99	2,39	14,22	8,24	149,90	72,20	
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93	
	Итого за полдник:		180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
Ужин:	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 (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65	
	Итого за ужин:		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	53,38	42,30	234,44	182,50	1613,85	1258,9

Приним пищи	Названия 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
6 день ПОНЕДЕЛЬНИК											
Завтрак:	Каша пшенная молочная (масло 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 (пармезан)	13	9	1,51	1,10	1,60	1,30			33,10	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
	Бефстроганов из отварной говядины (говядина б/к, мука, сметана)	80	60	9,40	6,50	9,85	8,10	4,69	3,69	170,50	129,35
	Макаронная отварная (макаронные, масло сливочное)	130	110	3,42	2,75	3,00	2,09	29,22	25,99	159,64	129,88
Компот из ягод (сахар, яблоки, 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:		715	544	18,98	14,09	21,48	16,60	91,34	70,98	630,71	491,39
Полдник:	Запеканка из творога с морковью со ступеным молоком (манка, масло растительное, молоко, молоко ступенное, морковь, сахар, сметана, сушари панфиловские, творог, яйцо)	170	130	12,90	10,10	12,01	9,40	45,03	40,80	373,72	269,90
	Кефир с сахаром (кефир, сахар)	180	160	2,61	2,20	5,76	4,40	18,30	10,39	115,35	100,76
	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
	Итого за полдник:		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	1257,07

СОГЛАСОВАНО

Владимир Владимирович
Сычугов А.С.

2024



Филиал "В Г" городского округа Королёв" ООО "Орбис"
Сычугов А.С.



СОГЛАСОВАНО

Владимир Владимирович
Сычугов А.С.

2024



Филиал "В Г" городского округа Королёв" ООО "Орбис"
Сычугов А.С.



Приним пиши	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
7 день											
ВТОРНИК											
Завтрак:											
	Каша манная молочная (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	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,56	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:											
	Огулец свежий	50	30	0,34	0,20	0,04	0,03	1,23	0,73	6,27	3,70
	Снек-пакетик на мясном бульоне со сметаной (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, свекла, сметана, томатн-ая паста)	210	158	1,70	1,20	4,81	4,20	16,86	15,63	122,15	109,93
	Гречка 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
	Каша гречневая рассычатая (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			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	18,83	13,64	20,23	16,59	89,71	69,46	638,23	490,19
Подлики:											
	Рыба, тушенная с овощами (лук репчатый, масло растительное, морковь, рыба св., 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
	Сдоба обжарочная (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
	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 подлики:											
		510	420	16,18	12,84	18,01	14,43	78,10	65,79	539,97	425,82
Итого за день:											
		1752	1425	49,01	36,50	53,95	42,32	237,51	183,13	1627,20	1260,37

Приним пиши	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
8 день											
СРЕДА											
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
	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	52,56	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 овощной с курицей (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, лук, рис, сметана, томатная паста, яйцо)	210	170	11,73	9,20	9,35	7,51	29,34	27,32	261,48	210,20
	Голубцы мясные с мясом (говядина в/к, капуста в/к, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука, рис, сметана, томатная паста, яйцо)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,14	8,65	46,25	35,92
	Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
	Хлеб ржаной	705	536	18,88	13,95	21,15	16,47	91,41	71,56	622,83	489,22
Итого за обед:											
		130	110	2,19	1,80	5,10	4,26	20,36	18,23	123,28	93,99
Подлики:											
	Салат детский (картофель, помидор, огурец, лук, масло растительное)	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
	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 подлики:											
		460	370	16,20	12,44	18,13	14,01	75,17	55,73	548,11	412,40
Итого за день:											
		1692	1372	48,69	37,33	54,87	42,21	235,67	185,62	1623,94	1261,63

СОГЛАСОВАНО
 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Орион" Савулов А.С.

Филиал "В.Городском округе Королёв" ООО "Орион" Савулов А.С.

2024
 МЕНЮ НА четверг 2 недели

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Орион" Савулов А.С.

Принём пищи	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	
9 день ЧЕТВЕРГ												
Завтрак:	Каша 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 (попурими)	13	9	2,15	2,09	2,20	2,10			33,10	32,76	
	Кавказ 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:	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 вермишевый 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 (кури, масло сливочное, молоко, мука, яйцо)		80	60	10,70	7,90	12,94	10,10	2,78	1,60	165,03	155,30	
Рыбу из овощей (капустя 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
		Суп 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 (облоко)	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	436,28	
Итого за день:												
		1715	1391	48,89	36,57	54,89	41,89	234,49	182,05	1622,42	1266,00	

Принём пищи	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	
10 день ПЯТНИЦА												
Завтрак:	Каша 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	
	Ябло отварное (ябло 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	
	Кофеино напиток с молоком (кофеиный 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:											
			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 (капустя 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 грибами (горошек зеленый, 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. сушаря паниромонное, 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 картофля с зеленым горошком (горошек зеленый, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурец соленый)	50	30	1,26	0,76	2,21	2,12	8,17	4,91	68,66	32,43
		Оладьи из нечешкисте 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	