

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

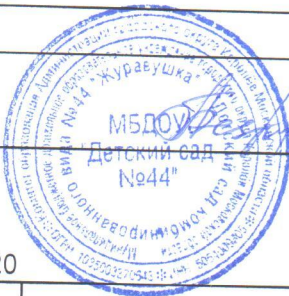
Кармилицин В. А.

МЕНЮ НА понедельник 1 недели

2020

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	130	100	8,2	6,0	7,6	5,9	29,6	23,3	220,8	171,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,1	2,2	4,9	3,5	23,8	16,8	122,5	90,6
	Гуляш из птицы	80	70	16,4	12,6	16,8	13,6	2,1	4,6	226,4	191,5
	Рис отварной	150	100	3,8	2,5	5,4	3,3	31,2	20,6	188,9	122,4
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	100/20	27,0	18,6	16,9	12,3	34,1	26,6	402,2	295,5
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				75	54	75	56	236	177	1907	1424

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.

МЕНЮ НА вторник 1 недели

2020

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 2	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Кабачковая икра	40	40	0,6	0,6	2,5	2,5	3,0	3,0	36,3	36,3
	Суп рисовый на мясном бульоне	220	150	2,9	2,0	3,9	3,1	18,5	12,8	120,9	87,8
	Капуста тушеная с мясом	220	180	18,3	14,9	15,9	12,9	18,5	14,7	293,8	237,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Тефтели рыбные тушеные с овощами	150	120	32,9	26,3	5,9	5,5	9,0	7,3	222,6	186,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20		1,6		0,6		18,0		89,8	
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				79	63	54	45	218	163	1693	1322

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.

МЕНЮ НА среду 1 недели

2020

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 3	СРЕДА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	7,9	6,1	10,3	8,1	25,6	19,5	227,1	176,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	5,0
	Борщ с мясом со сметаной	220/10	150/8	6,4	5,5	7,9	6,5	13,7	9,3	152,3	118,9
	Оладьи из печени / сое из печени	80	80	18,4	18,4	9,6	9,6	14,5	14,5	217,9	217,9
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
Полдник:	Кисель плодово-ягодный	200	150					28,8	21,1	115,9	84,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Пирожок с яблоком	70	70	5,1	5,1	3,4	3,4	37,7	37,7	202,6	202,6
	Яйцо отварное	50	25	6,4	3,2	5,8	2,9	0,4	0,2	78,5	39,3
	Зеленый горошек	40	40	1,9	1,9	0,2	0,2	36,3	36,3		
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
Чай с сахаром и молоком	200	150	4,9	4,0	5,1	4,2	17,5	14,1	136,7	110,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66	57	57	47	283	242	1768	1474

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.

МЕНЮ НА пятницу 1 недели

2020

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 5	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша "дружба" молочная	200	150	7,2	5,6	10,2	8,1	27,2	20,7	230,3	178,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Рассольник с курами со сметаной	220/10	150/8	9,5	7,4	11,4	8,7	21,7	16,3	228,0	174,0
	Запеканка картофельная с отварным сердцем	180	150	20,4	16,9	9,6	7,8	28,5	23,7	287,0	236,9
	Соус сметанный	20	20	0,4	0,4	2,8	2,8	1,1	1,1	30,8	30,8
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	70	10,8	10,8	7,0	7,0	33,3	33,3	241,0	241,0
	Вермишель отварная молочная	150	150	5,6	5,6	7,8	7,8	21,6	21,6	177,4	177,4
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				71	61	67	58	251	212	1903	1624

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.

МЕНЮ НА понедельник 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	8,0	48,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Зеленый горошек	40	40	1,9	1,9	0,2	0,2	36,3	36,3		
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,2	2,6	4,9	3,5	16,8	13,5	125,5	96,9
	Гуляш из говядины	80	70	13,9	12,3	15,3	13,6	4,5	3,9	212,1	187,4
	Макароны отварные	150	100	5,5	3,6	4,8	2,9	35,3	23,3	206,4	134,0
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Пудинг творожно-рисовый с киселем	130/40	100/30	19,7	15,0	12,3	9,4	26,3	20,3	298,9	228,6
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69	55	71	55	257	199	1807	1366

СОГЛАСОВАНО:



2020



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.

МЕНЮ НА вторник 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 7	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	150	7,7	5,9	10,3	8,1	27,7	21,0	234,6	181,6
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	5,0
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,2	2,3	4,3	3,1	19,8	14,3	131,8	94,8
	Голубцы ленивые с мясом	200	150	17,1	12,9	16,7	12,8	19,9	15,1	300,8	229,3
	Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,3			16,7	13,1	68,4	53,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Сельдь с луком	45	45	10,7	10,7	6,2	6,2	1,0	1,0	102,7	102,7
	Яйцо отварное	25	25	3,2	3,2	2,9	2,9	0,2	0,2	39,3	39,3
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				63	52	61	51	215	173	1669	1369

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.

МЕНЮ НА пятницу 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 10	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	7,9	6,1	10,3	8,1	25,6	19,5	227,1	176,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	45	1,1	0,9	3,1	2,6	6,7	5,0	58,9	46,4
	Суп пшеничный с курами	220	150	9,0	6,8	10,0	7,5	18,1	11,7	198,7	142,0
	Шницель рыбный	80	80	21,4	21,4	5,3	5,3	9,9	9,9	174,5	174,5
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	<i>Фрукты с кефиром</i>	120/20	100/10	10,0	8,4	10,4	7,9	61,8	49,1	386,8	303,7
	Салат из моркови с яблоком /										
	Морковь припущенная	60	45	0,8	0,6	3,1	2,6	7,2	5,0	61,1	46,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				68	60	62	51	262	213	1900	1570