

## меню сезон - лето возраст 7-11 лет

| прием пищи    | наименование                             | выход<br>блюда (г) | пищевые вещества |              |               | энергет.<br>ценность | №<br>рецепта | ЦЕНА          |
|---------------|------------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|
| 1             | 2                                        | 3                  | 4                | 5            | 6             | 7                    | 8            | 9             |
| <b>1 ДЕНЬ</b> |                                          |                    |                  |              |               |                      |              |               |
| завтрак       | каша молочная рисовая                    | 200                | 11,25            | 14,5         | 28,23         | 280,23               | 168          | 30,00         |
|               | батон юбилейный в/с                      | 20                 | 3,45             | 0,9          | 15,33         | 90,2                 | пр           | 5,00          |
|               | фрукты                                   | 115                | 0,5              | 0,4          | 9,8           | 47                   | пр           | 23,78         |
|               | чай с сахаром/ лимон                     | 200                | 0,2              | 0            | 14            | 56                   | 943          | 8,00          |
|               | <b>итого завтрак:</b>                    | <b>535</b>         | <b>15,40</b>     | <b>15,80</b> | <b>67,36</b>  | <b>473,43</b>        |              |               |
| обед          | овощная нарезка(сезонно)                 | 60                 | 0,8              | 0,2          | 4,8           | 24                   | 43           | 20,00         |
|               | щи из свежей капусты на кур. бульоне     | 200                | 3,3              | 5,23         | 8,23          | 156,23               | 187          | 21,00         |
|               | макароны отварные                        | 150                | 3,6              | 4,6          | 20,2          | 124                  | 688          | 10,00         |
|               | гуляш из мяса кур                        | 90                 | 11,23            | 13,24        | 0             | 165                  | 591          | 32,20         |
|               | кисель витаминизированный                | 180                | 0,84             | 0,64         | 53,23         | 110                  | 35           | 11,00         |
|               | хлеб пшеничный 1 сорт                    | 20                 | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3                 | пр           | 4,00          |
|               | хлеб ржаной                              | 20                 | 2,81             | 0,52         | 13,35         | 70,2                 | пр           | 3,91          |
|               | <b>итого обед:</b>                       | <b>720</b>         | <b>25,01</b>     | <b>24,73</b> | <b>115,14</b> | <b>724,73</b>        |              | <b>168,89</b> |
| прием пищи    | наименование                             | выход<br>блюда (г) | пищевые вещества |              |               | энергет.<br>ценность | №<br>рецепта | ЦЕНА          |
| 1             | 2                                        | 3                  | 4                | 5            | 6             | 7                    | 8            | 9             |
| <b>2 ДЕНЬ</b> |                                          |                    |                  |              |               |                      |              |               |
| завтрак       | пельмени отварные                        | 200                | 12,55            | 15,23        | 38,23         | 325,25               | пр           | 33,00         |
|               | хлеб пшеничный 1 сорт                    | 20                 | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3                 | 0            | 4,00          |
|               | чай с сахаром/ лимон                     | 200                | 0,2              | 0            | 14            | 56                   | 943          | 8,00          |
|               | фрукты                                   | 115                | 0,5              | 0,4          | 9,8           | 47                   | пр           | 23,78         |
|               | <b>итого завтрак:</b>                    | <b>535</b>         | <b>15,68</b>     | <b>15,93</b> | <b>77,36</b>  | <b>503,55</b>        |              |               |
| обед          | овощная нарезка(сезонно)                 | 60                 | 0,8              | 0,2          | 4,8           | 24                   | 43           | 20,00         |
|               | суп вермишелевый на кур. бульоне         | 200                | 1,64             | 2,8          | 20,12         | 134,56               | 254          | 23,00         |
|               | рагу овощное с мясом кур                 | 230                | 18,2             | 21,21        | 39,2          | 395                  | 289          | 41,20         |
|               | компот фруктовый                         | 180                | 0                | 0            | 19,4          | 77,4                 | 349          | 8,00          |
|               | хлеб пшеничный 1 сорт                    | 20                 | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3                 | пр           | 4,00          |
|               | хлеб ржаной                              | 20                 | 2,81             | 0,52         | 13,35         | 70,2                 | пр           | 3,91          |
|               | <b>итого обед:</b>                       | <b>710</b>         | <b>25,88</b>     | <b>25,03</b> | <b>112,2</b>  | <b>776,46</b>        |              | <b>168,89</b> |
| прием пищи    | наименование                             | выход<br>блюда (г) | пищевые вещества |              |               | энергет.<br>ценность | №<br>рецепта | ЦЕНА          |
| 1             | 2                                        | 3                  | 4                | 5            | 6             | 7                    | 8            | 9             |
| <b>3 ДЕНЬ</b> |                                          |                    |                  |              |               |                      |              |               |
| завтрак       | блинчики с джемом                        | 200                | 14,8             | 16,21        | 48,75         | 368,12               | пр           | 30,00         |
|               | чай с сахаром/ лимон                     | 200                | 0,2              | 0            | 14            | 56                   | 943          | 8,00          |
|               | фрукты                                   | 115                | 0,5              | 0,4          | 9,8           | 47                   | пр           | 23,78         |
|               | <b>итого завтрак:</b>                    | <b>515</b>         | <b>15,5</b>      | <b>16,61</b> | <b>72,55</b>  | <b>471,12</b>        |              |               |
| обед          | овощная нарезка(сезонно)                 | 60                 | 0,8              | 0,2          | 4,8           | 24                   | 43           | 20,00         |
|               | рассольник "ленинградский" на кур. бульо | 200                | 4,23             | 6,89         | 15,12         | 156                  | 197          | 24,00         |
|               | картофельное пюре                        | 150                | 2,05             | 4,8          | 20,45         | 135,02               | 694          | 17,00         |
|               | котлета мясная                           | 90                 | 12,25            | 13,12        | 21,23         | 190                  | 275          | 30,20         |
|               | компот фруктовый                         | 180                | 0                | 0            | 19,4          | 77,4                 | 349          | 8,00          |
|               | хлеб пшеничный 1 сорт                    | 20                 | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3                 | пр           | 4,00          |
|               | хлеб ржаной                              | 20                 | 2,81             | 0,52         | 13,35         | 70,2                 | пр           | 3,91          |
| итого:        | <b>итого обед:</b>                       | <b>720</b>         | <b>24,57</b>     | <b>25,83</b> | <b>109,68</b> | <b>727,92</b>        |              | <b>168,89</b> |
| прием пищи    | наименование                             | выход<br>блюда (г) | пищевые вещества |              |               | энергет.<br>ценность | №<br>рецепта | ЦЕНА          |
| 1             | 2                                        | 3                  | 4                | 5            | 6             | 7                    | 8            | 9             |
| <b>4 ДЕНЬ</b> |                                          |                    |                  |              |               |                      |              |               |
| завтрак       | макароны с сыром                         | 200                | 13,4             | 15,8         | 36,2          | 302,58               | 204          | 26,00         |
|               | батон юбилейный в/с                      | 20                 | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3                 | пр           | 5,00          |
|               | чай с сахаром/ лимон                     | 200                | 0,2              | 0            | 14            | 56                   | 943          | 8,00          |
|               | фрукты                                   | 115                | 0,5              | 0,4          | 9,8           | 47                   | пр           | 23,78         |
|               | <b>итого завтрак:</b>                    | <b>535</b>         | <b>16,53</b>     | <b>16,5</b>  | <b>75,33</b>  | <b>480,88</b>        |              |               |
| обед          | овощная нарезка(сезонно)                 | 60                 | 0,8              | 0,2          | 4,8           | 24                   | 43           | 20,00         |
|               | суп гороховый на кур. бульоне            | 200                | 5,64             | 2,8          | 13            | 169,23               | 232          | 19,00         |
|               | плов из мяса кур                         | 220                | 12,32            | 21,21        | 16,31         | 300,21               | 706          | 48,20         |
|               | кисель витаминизированный                | 180                | 0,84             | 0,64         | 53,23         | 110                  | 35           | 11,00         |
|               | хлеб пшеничный 1 сорт                    | 20                 | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3                 | пр           | 4,00          |
|               | хлеб ржаной                              | 20                 | 2,81             | 0,52         | 13,35         | 70,2                 | пр           | 3,91          |
|               | <b>итого обед:</b>                       | <b>700</b>         | <b>24,84</b>     | <b>25,67</b> | <b>116,02</b> | <b>748,94</b>        |              | <b>168,89</b> |
| прием пищи    | наименование                             | выход<br>блюда (г) | пищевые вещества |              |               | энергет.<br>ценность | №<br>рецепта | ЦЕНА          |
| 1             | 2                                        | 3                  | 4                | 5            | 6             | 7                    | 8            | 9             |
| <b>5 ДЕНЬ</b> |                                          |                    |                  |              |               |                      |              |               |
| завтрак       | вареники с картофелем                    | 200                | 12,02            | 14,56        | 55,68         | 345                  | пр           | 32,00         |
|               | кофейный напиток                         | 200                | 2,84             | 2            | 5,23          | 119,4                | 395          | 10,00         |
|               | фрукты                                   | 115                | 0,5              | 0,4          | 9,8           | 47                   | пр           | 23,78         |
|               | <b>итого завтрак:</b>                    | <b>515</b>         | <b>15,36</b>     | <b>16,96</b> | <b>70,71</b>  | <b>511,4</b>         | <b>395</b>   |               |
| обед          | овощная нарезка(сезонно)                 | 60                 | 0,8              | 0,2          | 4,8           | 24                   | 43           | 20,00         |
|               | суп фасолевый на кур. бульоне            | 200                | 1,56             | 2,01         | 25,21         | 168                  | 212          | 20,20         |
|               | макароны отварные                        | 150                | 3,6              | 4,6          | 20,2          | 124                  | 688          | 10,00         |
|               | мясо кур запеченное                      | 100                | 15,6             | 19,45        | 12,35         | 178,23               | 697          | 37,00         |
|               | компот фруктовый                         | 180                | 0                | 0            | 19,4          | 77,4                 | 349          | 8,00          |
|               | хлеб пшеничный 1 сорт                    | 20                 | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3                 | пр           | 4,00          |
|               | хлеб ржаной                              | 20                 | 2,81             | 0,52         | 13,35         | 70,2                 | пр           | 3,91          |
| итого:        | <b>итого обед:</b>                       | <b>730</b>         | <b>26,8</b>      | <b>27,08</b> | <b>110,64</b> | <b>717,13</b>        |              | <b>168,89</b> |

| прием                           | наименование                            | выход      | пищевые вещества |              |               | энергет.      | №       | ЦЕНА          |
|---------------------------------|-----------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------|---------------|
| пищи                            | блюда                                   | блюда (г)  | белки (г)        | жиры(г)      | углеводы(г)   | ценность      | рецепта |               |
| <b>6 ДЕНЬ</b>                   |                                         |            |                  |              |               |               |         |               |
| з<br>а<br>р<br>в<br>а<br>т<br>к | каша молочная манная                    | 200        | 12,63            | 15,46        | 40,04         | 302,12        | 405     | 30,00         |
|                                 | батон юбилейный в/с                     | 20         | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3          | пр      | 5,00          |
|                                 | чай с сахаром/ лимон                    | 200        | 0,2              | 0            | 14            | 56            | 943     | 8,00          |
|                                 | фрукты                                  | 115        | 0,5              | 0,4          | 9,8           | 47            | пр      | 23,78         |
|                                 | <b>итого завтрак:</b>                   | <b>535</b> | <b>15,76</b>     | <b>16,16</b> | <b>79,17</b>  | <b>480,42</b> |         |               |
| о<br>б<br>е<br>д                | овощная нарезка(сезонно)                | 60         | 0,8              | 0,2          | 4,8           | 24            | 43      | 20,00         |
|                                 | суп вермишелевый на кур. бульоне        | 200        | 1,64             | 2,8          | 20,12         | 134,56        | 254     | 23,00         |
|                                 | рис отварной                            | 150        | 3,85             | 5,56         | 20,21         | 164,25        | 751     | 11,00         |
|                                 | печень куриная тушеная                  | 90         | 12,45            | 14,56        | 21,32         | 168,97        | 692     | 32,20         |
|                                 | компот фруктовый                        | 180        | 0                | 0            | 19,4          | 77,4          | 349     | 8,00          |
|                                 | хлеб пшеничный 1 сорт                   | 20         | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3          | пр      | 4,00          |
|                                 | хлеб ржаной                             | 20         | 2,81             | 0,52         | 13,35         | 70,2          | пр      | 3,91          |
|                                 | <b>итого обед:</b>                      | <b>720</b> | <b>23,98</b>     | <b>23,94</b> | <b>114,53</b> | <b>714,68</b> |         | <b>168,89</b> |
| прием                           | наименование                            | выход      | пищевые вещества |              |               | энергет.      | №       | ЦЕНА          |
| пищи                            | блюда                                   | блюда (г)  | белки (г)        | жиры(г)      | углеводы(г)   | ценность      | рецепта |               |
| 1                               | 2                                       | 3          | 4                | 5            | 6             | 7             | 9       |               |
| <b>7 ДЕНЬ</b>                   |                                         |            |                  |              |               |               |         |               |
| з<br>в<br>р<br>а<br>т<br>к      | блинчики с джемом                       | 200        | 14,8             | 16,21        | 48,75         | 368,12        | пр      | 30,00         |
|                                 | фрукты                                  | 115        | 0,5              | 0,4          | 9,8           | 47            | пр      | 23,78         |
|                                 | чай с сахаром/ лимон                    | 200        | 0,2              | 0            | 14            | 56            | 943     | 8,00          |
|                                 | <b>итого завтрак:</b>                   | <b>515</b> | <b>15,5</b>      | <b>16,61</b> | <b>72,55</b>  | <b>471,12</b> |         |               |
| о<br>б<br>е<br>д                | овощная нарезка(сезонно)                | 60         | 0,8              | 0,2          | 4,8           | 24            | 43      | 20,00         |
|                                 | щи из свежей капусты на кур. бульоне    | 200        | 3,3              | 5,23         | 8,23          | 156,23        | 187     | 21,00         |
|                                 | гречка отварная                         | 150        | 5,64             | 8,01         | 25,32         | 143,21        | 405     | 12,00         |
|                                 | шницель                                 | 100        | 8,6              | 10,32        | 22,36         | 174,02        | пр      | 38,20         |
|                                 | компот фруктовый                        | 180        | 0                | 0            | 19,4          | 77,4          | 349     | 8,00          |
|                                 | хлеб пшеничный 1 сорт                   | 20         | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3          | пр      | 4,00          |
|                                 | хлеб ржаной                             | 20         | 2,81             | 0,52         | 13,35         | 70,2          | пр      | 3,91          |
|                                 | <b>итого обед:</b>                      | <b>730</b> | <b>23,58</b>     | <b>24,58</b> | <b>108,79</b> | <b>720,36</b> |         | <b>168,89</b> |
| прием                           | наименование                            | выход      | пищевые вещества |              |               | энергет.      | №       | ЦЕНА          |
| пищи                            | блюда                                   | блюда (г)  | белки (г)        | жиры(г)      | углеводы(г)   | ценность      | рецепта |               |
| 1                               | 2                                       | 3          | 4                | 5            | 6             | 7             | 9       |               |
| <b>8 ДЕНЬ</b>                   |                                         |            |                  |              |               |               |         |               |
| з<br>а<br>р<br>в<br>а<br>т<br>к | каша молочная пшеничная                 | 220        | 8,58             | 8,8          | 40,04         | 304,2         | 303     | 26,00         |
|                                 | булочка к чаю                           | 76         | 3,21             | 2,99         | 20,1          | 100,23        | пр      | 13,78         |
|                                 | чай с сахаром/ лимон                    | 200        | 0,2              | 0            | 14            | 56            | 943     | 8,00          |
|                                 | сыр твердых сортов                      | 20         | 3,62             | 4,42         | 0,04          | 54,54         | пр      | 16,00         |
|                                 | <b>итого завтрак:</b>                   | <b>516</b> | <b>15,61</b>     | <b>16,21</b> | <b>74,18</b>  | <b>514,97</b> |         |               |
| о<br>б<br>е<br>д                | овощная нарезка(сезонно)                | 60         | 0,8              | 0,2          | 4,8           | 24            | 43      | 20,00         |
|                                 | суп с клецками на кур. бульоне/ сметана | 200        | 6,56             | 2,6          | 31,23         | 189,21        | 232     | 21,00         |
|                                 | шлов из мяса кур                        | 220        | 12,32            | 21,21        | 16,31         | 300,21        | 706     | 48,20         |
|                                 | компот фруктовый                        | 180        | 0                | 0            | 19,4          | 77,4          | 349     | 8,00          |
|                                 | хлеб пшеничный 1 сорт                   | 20         | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3          | пр      | 4,00          |
|                                 | хлеб ржаной                             | 20         | 2,81             | 0,52         | 13,35         | 70,2          | пр      | 3,91          |
|                                 | <b>итого обед:</b>                      | <b>700</b> | <b>24,92</b>     | <b>24,83</b> | <b>100,42</b> | <b>736,32</b> |         | <b>168,89</b> |
| прием                           | наименование                            | выход      | пищевые вещества |              |               | энергет.      | №       | ЦЕНА          |
| пищи                            | блюда                                   | блюда (г)  | белки (г)        | жиры(г)      | углеводы(г)   | ценность      | рецепта |               |
| 1                               | 2                                       | 3          | 4                | 5            | 6             | 7             | 9       |               |
| <b>9 ДЕНЬ</b>                   |                                         |            |                  |              |               |               |         |               |
| з<br>а<br>р<br>в<br>а<br>т<br>к | макароны с сыром                        | 200        | 13,4             | 15,8         | 36,2          | 302,58        | 204     | 26,00         |
|                                 | батон юбилейный в/с                     | 20         | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3          | пр      | 5,00          |
|                                 | чай с сахаром/ лимон                    | 200        | 0,2              | 0            | 14            | 56            | 943     | 8,00          |
|                                 | фрукты                                  | 115        | 0,5              | 0,4          | 9,8           | 47            | пр      | 23,78         |
|                                 | <b>итого завтрак:</b>                   | <b>535</b> | <b>16,53</b>     | <b>16,5</b>  | <b>75,33</b>  | <b>480,88</b> |         |               |
| о<br>б<br>е<br>д                | овощная нарезка(сезонно)                | 60         | 0,8              | 0,2          | 4,8           | 24            | 43      | 20,00         |
|                                 | суп гороховый на кур. бульоне           | 200        | 5,64             | 2,8          | 13            | 169,23        | 232     | 19,00         |
|                                 | гречка отварная                         | 150        | 5,64             | 8,01         | 25,32         | 143,21        | 405     | 12,00         |
|                                 | тефтели мясные                          | 90         | 5,62             | 12,32        | 1,32          | 165,41        | 668     | 36,20         |
|                                 | кисель витаминизированный               | 180        | 0,84             | 0,64         | 53,23         | 135           | 35      | 11,00         |
|                                 | хлеб пшеничный 1 сорт                   | 20         | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3          | пр      | 4,00          |
|                                 | хлеб ржаной                             | 20         | 2,81             | 0,52         | 13,35         | 70,2          | пр      | 3,91          |
|                                 | <b>итого обед:</b>                      | <b>720</b> | <b>23,78</b>     | <b>24,79</b> | <b>126,35</b> | <b>793,35</b> |         | <b>168,89</b> |
| прием                           | наименование                            | выход      | пищевые вещества |              |               | энергет.      | №       | ЦЕНА          |
| пищи                            | блюда                                   | блюда (г)  | белки (г)        | жиры(г)      | углеводы(г)   | ценность      | рецепта |               |
| 1                               | 2                                       | 3          | 4                | 5            | 6             | 7             | 9       |               |
| <b>10 ДЕНЬ</b>                  |                                         |            |                  |              |               |               |         |               |
| з<br>а<br>р<br>в<br>а<br>т<br>к | вареники с картофелем                   | 200        | 12,02            | 14,56        | 55,68         | 345           | пр      | 32,00         |
|                                 | кофейный напиток                        | 200        | 2,84             | 2            | 5,23          | 119,4         | 395     | 10,00         |
|                                 | фрукты                                  | 115        | 0,5              | 0,4          | 9,8           | 47            | пр      | 23,78         |
|                                 | <b>итого завтрак:</b>                   | <b>515</b> | <b>15,36</b>     | <b>16,96</b> | <b>70,71</b>  | <b>511,4</b>  |         |               |
| о<br>б<br>е<br>д                | овощная нарезка(сезонно)                | 60         | 0,8              | 0,2          | 4,8           | 24            | 43      | 20,00         |
|                                 | суп крестьянский на кур. бульоне        | 200        | 7,21             | 3,54         | 33,98         | 145,89        | 212     | 22,00         |
|                                 | картофельное пюре                       | 150        | 2,05             | 4,8          | 20,45         | 135,02        | 694     | 17,00         |
|                                 | рыба тушеная                            | 100        | 9,1              | 14,31        | 6,58          | 189,01        | 412     | 28,20         |
|                                 | компот фруктовый                        | 180        | 0                | 0            | 19,4          | 77,4          | 349     | 8,00          |
|                                 | хлеб пшеничный 1 сорт                   | 20         | 2,43             | 0,3          | 15,33         | 75,3          | пр      | 4,00          |
|                                 | хлеб ржаной                             | 20         | 2,81             | 0,52         | 13,35         | 70,2          | пр      | 3,91          |
|                                 | <b>итого обед:</b>                      | <b>730</b> | <b>24,4</b>      | <b>23,67</b> | <b>113,89</b> | <b>716,82</b> |         | <b>168,89</b> |

ПОДПИСИ СТОРОН

Директор МКУ ДО ДЭБЦ "Эко-Дон"

П.Ю.Глазунов

Индивидуальный Предприниматель

Шевченко Оксана Геннадьевна

О.Г.Шевченко