



С. Ю. Козырева



Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

МЕНЮ

Рацион: Меню для детей дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник) НТ б/м и б/г
 Белки, г Жиры, г Углеводы, г ЭЦ, ккал № Рец. Неделя: 2 День: пятница

					Наименование блюд	Выход, г
Нижний Тагил Яс 1-3 г 148,82						
Завтрак						
3,51	6,09	21,27	159,30	846	Каша кукурузная вязкая на воде	130
0	0	18,38	712,50	488	Какао на воде	150
2,19	7,16	14,48	132,21	808	Батон Витаминизированный	30
Завтрак 2						
0,40	0,40	9,80	47,00	976	Яблоки свежие	100
Обед						
0,49	4,03	3,84	53,91	834	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40
1,24	3,73	6,06	63,23	124	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	150
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
8,37	9,48	7,72	132,38	255	Биточки из курицы (без яйца)	50
0,20	0,56	1,50	10,36	901	Соус красный основной	20
4,96	5,23	25,55	177,01	998	Каша гречневая рассыпчатая	130
					Хлебцы гречневые	30
0,24	0,11	12,34	52,26	705	Напиток из плодов шиповника	150
Полдник						
14,86	9,71	16,62	217,15	365	Капуста тушеная	130
1,03	1,13	7,98	46,52	854	Чай с сахаром	150
					Хлебцы гречневые	30
44,59	52,21	191,55	2 089,18			
Нижний Тагил ДОУ 3-7 л 193,00						
Завтрак						
2,19	7,16	14,48	132,21	808	Батон Витаминизированный	30
5,40	10,30	32,72	245,07	846	Каша кукурузная вязкая на воде	200
0	0	22,05	855,00	488	Какао на воде	180
Завтрак 2						
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
0,73	6,04	5,75	80,86	834	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60
1,65	4,98	8,08	84,31	124	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
5,72	6,03	29,48	204,24	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
13,39	15,17	12,36	211,81	255	Биточки из курицы (без яйца)	80
0,29	0,13	14,81	62,71	705	Напиток из плодов шиповника	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
19,31	12,62	21,60	282,30	365	Капуста тушеная	150
1,23	1,36	9,58	55,82	854	Чай с сахаром	180
					Хлебцы гречневые	30
60,69	70,04	243,99	2 637,22			

Технолог: *С. Ю. Козырева*



Согласовано:
 Директор объединения
 «МАЯК»
 Комбинированного
 вида

Савинова



Утверждаю,
 Директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю.Козырева

МЕНЮ

Рацион: Меню для детей дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник) НТ б/м и б/г

Неделя: 2

День: четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Нижний Тагил Яс 1-3 г 148,82						
Завтрак						
5,27	6,42	13,63	130,64	3	Бутерброд из хлебца с повидлом	20/10
3,77	5,98	20,67	156,00	883	Каша пшенная жидкая на воде	130
0	0	11,98	47,88	1188	Чай с сахаром	150
Завтрак 2						
0	0	16,80	67,50	707	Сок натуральный	150
Обед						
0,34	2,09	3,21	33,27	1101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	40
1,37	3,10	11,70	80,91	1030,02	Рассольник ленинградский без сметаны	150
1,15	1,29	0	17,58	1053	Мясо отварное	5
1,21	4,06	2,16	109,96	1076	Печень по-строгановски (без сметаны)	60
4,73	3,95	28,77	169,64	516	Каша гречневая рассыпчатая	120
0,11	0,01	18,32	75,90	699	Напиток лимонный	150
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
7,20	5,16	6,02	100,12	967	Голубцы ленивые из говядины	100
0,13	0,05	10,94	45,34	930	Напиток Ягодка	150
					Хлебцы гречневые	30
27,40	32,40	158,90	1 147,24			
Нижний Тагил ДОУ 3-7 л 193,00						
Завтрак						
5,27	6,42	13,63	130,64	3	Бутерброд из хлебца с повидлом	20/10
5,22	8,28	28,62	216,00	883	Каша пшенная жидкая на воде	180
0	0	14,37	57,46	1188	Чай с сахаром	180
Завтрак 2						
0	0	20,16	81,00	707	Сок натуральный	180
Обед						
0,52	3,13	4,52	49,91	1101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60
1,83	4,13	15,60	107,88	1030,02	Рассольник ленинградский без сметаны	200
2,31	2,58	0	35,16	1053	Мясо отварное	10
12,65	8,17	4,24	141,93	1076,01	Печень по-строгановски (без сметаны)	80
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,13	0,01	21,99	91,08	699	Напиток лимонный	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
8,64	6,19	7,22	120,14	967	Голубцы ленивые из говядины	120
0,15	0,06	13,13	54,41	930	Напиток Ягодка	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
48,52	44,73	219,26	1 487,40			

Технолог *[подпись]*



Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

МЕНЮ

Рацион Меню для детей дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник) НТ б/м и б/г
Белки, г 03,6 Жиры, г Углеводы, г ЭЦ, ккал № Рец.

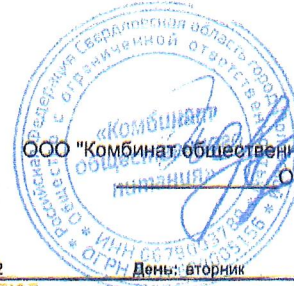
Неделя: 2
День: среда

Наименование блюд						Выход, г
Нижний Тагил Яс 1-3 г 148,82						
Завтрак						
2,50	8,18	16,55	151,10	808	Батон Витаминизированный	
4,86	3,48	17,62	122,15	852	Каша кукурузная жидкая на воде	30
2,88	3,16	10,78	84,41	1110	Кофейный напиток на воде	130
						150
Завтрак 2						
4,35	4,80	6,00	88,50	914	Напиток Ягодка	
Обед						
1,19	2,08	2,50	33,38	819,02	Горошек зеленый отварной	
13,19	17,61	16,55	278,06	1180	Суп-пюре из птицы	40
0,63	0,08	3,86	18,80	943	Гренки из пшеничного хлеба	150
17,36	15,65	17,46	246,40	1071	Рагу из мяса кур	5
0,15	0,02	12,77	51,86	394,05	Компот из чернослива	150
						150
						30
Полдник						
2,87	5,63	11,39	102,39	999	Капуста тушеная	
0	0	11,98	47,88	1188	Чай с сахаром	120
						150
						30
59,23	66,98	169,33	1 487,11			
Нижний Тагил ДОУ 3-7 л 193,00						
Завтрак						
2,50	8,18	16,55	151,10	808	Батон Витаминизированный	
6,73	4,82	24,40	169,13	852	Каша кукурузная жидкая на воде	30
3,45	3,79	12,94	101,29	1110	Кофейный напиток на воде	180
						180
Завтрак 2						
5,22	5,76	7,20	106,20	914	Напиток Ягодка	
Обед						
1,49	2,60	3,13	41,72	819,02	Горошек зеленый отварной	
17,59	23,48	22,06	370,75	1180	Суп-пюре из птицы	50
1,26	0,16	7,73	37,60	943	Гренки из пшеничного хлеба	200
23,15	20,86	23,28	328,53	1071	Рагу из мяса кур	10
						200
						30
0,18	0,02	15,32	62,23	394,05	Компот из чернослива	180
Полдник						
3,59	7,04	14,24	127,99	999	Капуста тушеная	
0	0	14,37	57,46	1188	Чай с сахаром	150
						180
						30
75,33	83,16	210,54	1 893,44			

Технолог:



Signature



Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

МЕНЮ

Рацион: Меню для детей дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник) НТ б/м и б/г

Неделя: 2

День: вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Нижний Тагил Яс 1-3 г 148,82						
Завтрак						
5,85	7,13	15,14	145,16	3	Бутерброд из хлебца с повидлом	40
4,18	2,29	20,82	154,70	851	Каша пшенная на воде	130
0,04	0,00	11,37	44,89	686	Чай с лимоном	150
Завтрак 2						
0,20	0,06	26,00	106,25	916	Кисель из ягод	150
Обед						
0,94	5,81	8,56	90,31	1230	Икра морковная	40
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник без сметаны	180
1,15	1,29	0	17,58	1053	Мясо отварное	5
6,56	2,50	3,04	60,95	1169	Котлеты рыбные любительские (без яйца)	50
3,32	5,03	34,69	197,32	991	Рис отварной	130
0,20	0,56	1,50	10,36	901	Соус красный основной	20
0,36	0,09	16,88	72,15	928	Компот из смеси сухофруктов	150
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
3,93	6,46	25,51	176,08	1179	Котлеты картофельные	120
0,13	0,80	0,74	10,65	824	Соус белый основной	20
0	0	16,80	67,50	707	Сок натуральный	150
					Хлебцы гречневые	30
34,00	34,37	232,67	1 450,80			
Нижний Тагил ДОУ 3-7 л 193,00						
Завтрак						
5,85	7,13	15,14	145,16	3	Бутерброд из хлебца с повидлом	40
6,43	3,52	32,03	238,00	851	Каша пшенная на воде	200
0,05	0,01	13,65	53,87	686	Чай с лимоном	180
Завтрак 2						
0,20	0,06	26,00	106,25	916	Кисель из ягод	180
Обед						
0,94	5,81	8,56	90,31	1230	Икра морковная	60
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник без сметаны	200
2,31	2,58	0	35,16	1053	Мясо отварное	10
10,49	4,00	4,86	97,52	1169	Котлеты рыбные любительские (без яйца)	80
3,80	5,81	39,69	226,19	332	Рис отварной	150
0,20	0,56	1,50	10,36	901	Соус красный основной	20
0,41	0,11	20,25	86,58	928	Компот из смеси сухофруктов	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
4,25	6,99	27,64	190,76	1179	Котлеты картофельные	130
0,13	0,80	0,74	10,65	824	Соус белый основной	20
0	0	20,16	81,00	707	Сок натуральный	180
					Хлебцы гречневые	30
45,49	42,66	289,89	1 821,09			

Технолог: *Signature*



Согласовано:
 Директор объединения
М. МАЯЧОК
 КОМПЬЮТЕРИЗОВАННОЕ
 ВНА

И. Давыдова



Утверждаю,
 Директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю. Козырева

МЕНЮ

Рацион: Меню для детей дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник) НТ б/м и б/г
 Неделя: 2 День: понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ	ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Нижний Тагил Яс 1-3 г 148,82							
Завтрак							
2,50	8,18	16,65	151,10	808		Батон Витаминизированный	30
2,07	2,10	7,32	293,28	1284		Каша перловая на воде	130
0	0	18,38	712,50	488		Какао без молока	150
Завтрак 2							
0,40	0,40	9,80	47,00	976		Яблоки свежие	100
Обед							
0,57	2,67	2,31	35,70	813		Икра кабачковая пром.производства	30
3,47	3,51	13,81	101,20	139		Суп картофельный с бобовыми	180
0,63	0,08	3,86	18,80	943		Гренки из пшеничного хлеба	5
3,74	2,86	2,30	49,88	466		Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком) (без яйца)	50
4,57	4,82	23,58	163,39	998		Каша гречневая рассыпчатая	120
0,20	0,56	1,50	10,36	901		Соус красный основной	20
0,12	0,12	17,91	74,33	390		Компот из свежих яблок	150
						Хлебцы гречневые	30
Полдник							
12,70	19,90	2,40	224,57	542		Морковь тушеная	120
0,35	0,08	21,10	87,79	932,01		Компот из изюма	150
						Хлебцы гречневые	30
37,70	56,27	189,09	2 224,27				
Нижний Тагил ДОУ 3-7 л 193,00							
Завтрак							
2,50	8,18	16,65	151,10	808		Батон Витаминизированный	30
3,19	3,24	11,26	451,20	1284		Каша перловая на воде	200
0	0	22,05	855,00	488		Какао без молока	180
Завтрак 2							
0,40	0,40	9,80	47,00	976		Яблоки свежие	100
Обед							
1,14	5,34	4,62	71,40	813		Икра кабачковая пром.производства	60
3,86	3,91	15,35	112,44	139		Суп картофельный с бобовыми	200
1,26	0,16	7,73	37,60	943		Гренки из пшеничного хлеба	10
8,44	12,02	5,65	173,48	1035		Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком) (без яйца)	70
0,20	0,56	1,50	10,36	901		Соус красный основной	20
5,72	6,03	29,48	204,24	998		Каша гречневая рассыпчатая	150
0,14	0,14	21,49	89,19	390		Компот из свежих яблок	180
						Хлебцы гречневые	30
Полдник							
15,87	24,87	3,00	280,71	542		Морковь тушеная	150
0,41	0,09	25,32	105,35	932,01		Компот из изюма	180
						Хлебцы гречневые	30
61,87	76,25	238,18	2 920,67				

Технолог *[подпись]*



Согласовано:
 Директор объединения
 [Подпись]



Утверждаю,
 Директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Ю. Козырева

МЕНЮ

Рацион: Меню для детей дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник) НТ Б/м и Б/г

Неделя: 1

День: пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Нижний Тагил Яс 1-3 г 148,82						
Завтрак						
2,50	8,18	16,55	151,10	808	Бутерброд с повидлом	40
5,84	5,54	41,96	190,72	235	Каша рисовая жидкая на воде	150
0,04	0,00	11,37	44,89	686	Чай с лимоном	150
Завтрак 2						
0,13	0,05	10,94	45,34	930	Напиток Ягодка	150
Обед						
0,54	2,46	3,08	36,98	951	Винегрет овощной	40
1,03	2,48	9,82	65,79	149	Суп с крупой	150
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
9,79	6,13	21,18	193,52	910	Запеканка картофельная с печенью (без яйца)	120
0,20	0,56	1,50	10,36	901	Соус красный основной	20
0,36	0,09	16,88	72,15	928	Компот из смеси сухофруктов	150
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
5,73	9,24	23,16	201,29	1293	Котлеты капустные с маслом растительным	120
0,14	0,05	13,53	56,80	911	Кисель из ягод свежих	150
					Хлебцы гречневые	30
32,87	37,92	209,48	1 309,56			
Нижний Тагил ДОУ 3-7 л 193,00						
Завтрак						
2,50	8,18	16,55	151,10	808	Бутерброд с повидлом	40
7,01	6,64	50,36	228,86	235	Каша рисовая жидкая на воде	180
0,05	0,01	13,65	53,87	686	Чай с лимоном	180
Завтрак 2						
0,15	0,06	13,13	54,41	930	Напиток Ягодка	180
Обед						
0,81	3,70	4,61	55,46	951	Винегрет овощной	60
1,37	3,30	13,09	87,72	149	Суп с крупой	200
2,29	2,30	0,09	23,58	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
12,24	7,67	26,48	241,91	910	Запеканка картофельная с печенью (без яйца)	150
0,20	0,56	1,50	10,36	901	Соус красный основной	20
0,41	0,11	20,25	86,58	928	Компот из смеси сухофруктов	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
7,16	11,55	28,95	251,81	1293	Котлеты капустные с маслом растительным	150
0,17	0,06	16,23	66,96	911	Кисель из ягод свежих	180
					Хлебцы гречневые	30
41,47	46,41	258,08	1 607,74			

Технолог: [Подпись]



Н.А.Рыжова



МЕНЮ

Неделя: 1

День: четверг

Режим: Меню для детей дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник) НТ б/м и б/г					Наименование блюд	Выход, г
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.		
Нижний Тагил Яс 1-3 г 148,82						
Завтрак						
5,60	4,16	14,59	119,33	810	Батон Витаминизированный	30
4,82	2,64	24,02	178,50	851	Каша гречневая вязкая на воде	150
0	0	18,38	712,60	488	Какао на воде	150
Завтрак 2						
0,45	0,30	24,45	78,00	707	Сок натуральный	180
Обед						
0,45	2,98	3,46	46,60	814	Икра овощная морковная	40
1,10	3,44	6,22	60,58	1021	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	150
1,15	1,29	0	17,58	1053	Мясо отварное	5
9,25	15,03	31,76	275,71	1075	Плов из птицы	130
0,24	0,11	12,34	52,26	705	Напиток из плодов шиповника	150
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
7,78	2,07	3,74	73,81	1069	Суфле из рыбы (без яйца)	50
3,26	4,56	19,97	149,98	995	Пюре картофельное (без молока)	120
0,23	0,02	14,73	60,28	1040	Компот из изюма и кураги	150
36,20	36,16	181,23	1 879,83			
Нижний Тагил ДОУ 3-7 л 193,00						
Завтрак						
5,60	4,16	14,59	119,33	810	Батон Витаминизированный	30
6,43	3,52	32,03	238,00	851	Каша гречневая вязкая на воде	200
0	0	22,05	855,00	488	Какао на воде	180
Завтрак 2						
0	0	20,16	81,00	707	Сок натуральный	180
Обед						
0,56	3,47	3,66	47,80	814	Икра овощная морковная	60
1,60	3,27	10,82	79,70	110	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200
2,31	2,58	0	35,16	1053	Мясо отварное	10
14,23	23,13	48,86	424,17	1075	Плов из птицы	200
0,29	0,13	14,81	62,71	705	Напиток из плодов шиповника	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
12,44	3,31	5,98	118,10	1069	Суфле из рыбы (без яйца)	80
3,53	4,94	21,63	162,45	995	Пюре картофельное (без молока)	130
0,27	0,03	17,68	72,33	1040	Компот из изюма и кураги	180
51,57	49,16	242,12	2 438,61			

Технолог:

[Handwritten signature]

Согласовано

Директор объединения



МЕНЮ

Рацкор: меню для детей дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник) НТ Б/м и Б/г

Неделя: 1

День: среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
Нижний Тагил Яс 1-3 г 148,82						
Завтрак						
4,68	5,71	12,11	116,13	3	Бутерброд из хлеба с повидлом	20/10
1,61	3,38	14,58	95,11	886	Каша (рис, гречневая) жидкая на воде	130
1,03	1,13	7,98	46,52	854	Чай с лимоном	150
Завтрак 2						
0,40	0,40	9,80	47,00	976	Яблоки свежие	100
Обед						
0,59	3,36	3,46	46,36	20	Свекла отварная с маслом растительным	40
2,79	1,84	11,93	76,24	1017,01	Суп картофельный с рыбой	150
8,37	9,48	7,72	132,38	255	Биточки из курицы (без яйца)	50
2,87	5,63	11,39	102,39	999	Капуста тушеная	120
0,75	0,03	20,95	88,30	704	Напиток из кураги	150
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
1,66	5,29	10,43	97,39	890	Морковь тушеная	120
0,35	0,09	16,68	72,15	928	Компот из смеси сухофруктов	150
					Хлебцы гречневые	30
30,79	48,31	164,13	1 198,64			
Нижний Тагил ДОУ 3-7 л 193,00						
Завтрак						
4,68	5,71	12,11	116,13	3	Бутерброд из хлеба с повидлом	20/10
2,48	5,19	22,43	146,32	886	Каша (рис, гречневая) жидкая на воде	200
1,23	1,36	9,58	55,82	854	Чай с лимоном	180
Завтрак 2						
0,40	0,40	9,80	47,00	976	Яблоки свежие	100
Обед						
0,89	5,03	5,19	69,54	20	Свекла отварная с маслом растительным	60
3,72	2,45	15,91	101,65	1017,01	Суп картофельный с рыбой	200
11,72	13,28	10,81	185,33	255	Биточки из курицы (без яйца)	70
3,59	7,04	14,24	127,99	999	Капуста тушеная	150
0,90	0,04	25,14	105,96	704	Напиток из кураги	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
2,08	6,61	13,04	121,73	890	Морковь тушеная	150
0,46	0,12	22,50	96,20	928	Компот из смеси сухофруктов	200
					Хлебцы гречневые	30
41,77	59,74	223,44	1 576,61			

Технолог:

Согласовано
 Директор объединения

Давыдова



Утверждаю.
 Директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю.Козырева

МЕНЮ

Рацион: Меню для детей дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник) НТ б/м и б/г

Неделя: 1

День: вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Нижний Тагил Яс 1-3 г 148,82						
Завтрак						
2,19	7,16	14,48	132,21	808	Батон Витаминизированный	30
4,88	4,73	26,72	171,11	853	Каша кукурузная на воде	130
1,92	2,06	18,50	102,57	692	Кофейный напиток без молока	150
Завтрак 2						
4,35	4,80	6,00	88,50	699,01	Напиток из сока	150
Обед						
0,49	4,03	3,84	53,91	834	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40
1,24	3,73	6,06	63,23	124	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	150
1,15	1,29	0	17,58	1053	Мясо отварное	5
3,74	2,88	2,30	49,88	466	Биточки из мяса паровые (без яйца)	50
4,57	4,82	23,58	163,39	998	Каша гречневая рассыпчатая	120
0,20	0,56	1,50	10,36	901	Соус красный основной	20
0,03	0,01	3,86	15,78	925	Напиток апельсиновый	150
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
4,10	8,56	23,22	186,33	1116	Рис припущенный с овощами	150
0,14	0,05	13,63	55,80	911	Кисель из ягод свежих	150
					Хлебцы гречневые	30
31,26	45,31	158,10	1 183,73			
Нижний Тагил ДОУ 3-7 л 193,00						
Завтрак						
2,19	7,16	14,48	132,21	808	Батон Витаминизированный	30
7,51	7,27	41,10	263,25	853	Каша кукурузная на воде	200
2,31	2,48	22,20	123,08	692	Кофейный напиток без молока	180
Завтрак 2						
5,22	5,76	7,20	106,20	699,01	Напиток из сока	180
Обед						
0,73	6,04	5,75	80,86	834	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60
1,65	4,98	8,08	84,31	124	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200
2,31	2,58	0	35,16	1053	Мясо отварное	10
5,24	4,00	3,22	69,83	466	Биточки из мяса паровые (без яйца)	70
5,72	6,03	29,48	204,24	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,20	0,56	1,50	10,36	901	Соус красный основной	20
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
11,04	8,94	47,60	291,01	334	Рис припущенный с овощами	200
0,17	0,06	16,23	66,96	911	Кисель из ягод свежих	180
					Хлебцы гречневые	30
48,91	56,86	232,14	1 636,75			

Технолог:

Авдеев

Согласовано:

Директор объединения

А.А. Козырева

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

МЕНЮ

Рацион: Меню для детей дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник) НТ б/м и б/г

Неделя: 1

День: понедельник

Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Нижний Тагил Яс 1-3 г 148,82						
Завтрак						
1,66	1,60	12,08	66,40	1046	Бутерброд из хлеба с повидлом	20/10
5,51	5,66	24,67	187,97	302	Каша пшеничная вязкая на воде	130
0	0	11,98	47,88	1188	Чай с сахаром	150
Завтрак 2						
0	0	16,80	67,50	707	Сок натуральный	150
Обед						
0,34	2,09	3,21	33,27	1101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	40
1,05	1,93	8,67	56,84	84	Суп картофельный	150
1,15	1,29	0	17,58	1053	Мясо отварное	5
0,20	2,07	1,16	24,20	1065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом белым (безмолочным)	50
9,29	3,51	22,85	161,92	1189	Пюре гороховое с морковью	120
					Хлебцы гречневые	30
0,24	0,11	12,34	52,26	705	Напиток из плодов шиповника	150
Полдник						
15,66	10,20	17,44	227,07	1073	Гречотто	120
					Хлебцы гречневые	30
0,04	0,00	11,37	44,89	686	Чай с лимоном	150
0,40	0,40	9,80	47,00	976	Яблоки свежие	100
32,31	22,14	112,64	1 153,61			
Нижний Тагил ДОУ 3-7 л 193,00						
Завтрак						
1,66	1,60	12,08	66,40	1046	Бутерброд из хлеба с повидлом	20/10
5,80	9,20	31,80	240,00	883	Каша пшеничная вязкая на воде	200
0	0	14,37	57,46	1188	Чай с сахаром	180
Завтрак 2						
0	0	20,16	81,00	707	Сок натуральный	180
Обед						
0,52	3,13	4,82	49,91	1101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60
1,40	2,58	11,57	75,79	84	Суп картофельный	200
2,31	2,58	0	35,16	1053	Мясо отварное	10
0,28	2,90	1,62	33,88	1065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом белым (безмолочным)	70
11,61	4,39	28,57	202,40	1189	Пюре гороховое с морковью	150
0,29	0,13	14,81	62,71	705	Напиток из плодов шиповника	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
16,96	11,05	18,89	245,99	1073	Гречотто	130
					Хлебцы гречневые	30
0,05	0,01	13,65	53,87	686	Чай с лимоном	180
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
50,80	45,64	208,68	1 459,16			

Технолог:

А.А. Козырева