

Летнее меню 2023 Сумма-109,60 1-3 ЛЕТ

Летнее меню 2023 Сумма-109,60 1-3 ЛЕТ

| ПРИЁМ ПИЩИ          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                 | ВЫХОД | ПРИЁМ ПИЩИ          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                 | ВЫХОД |
|---------------------|----------------------------------------------------|-------|---------------------|----------------------------------------------------|-------|
| День 1              |                                                    |       | День 2              |                                                    |       |
| Завтрак             | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ               | 150   | Завтрак             | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                  | 85    |
|                     | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ                             | 180   |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180   |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20    |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30    |
|                     |                                                    |       |                     |                                                    |       |
| II Завтрак          | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                              | 180   | II Завтрак          | СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 100   |
|                     |                                                    |       |                     |                                                    |       |
| Обед                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                  | 180   | Обед                | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                           | 180   |
|                     | ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ № 348                              | 75    |                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ                          | 130   |
|                     | КАША ПШЕНИЧНАЯ                                     | 110   |                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                              | 180   |
|                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                              | 180   |                     | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                     | 30    |
|                     | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                     | 30    |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30    |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30    |                     |                                                    |       |
|                     |                                                    |       |                     |                                                    |       |
| Уплотнённый полдник | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ № 354                 | 130   | Уплотнённый полдник | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ                        | 150   |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 25    |
|                     |                                                    |       |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180   |
| Ужин                | РАГУ ОВОЩНОЕ                                       | 130   |                     |                                                    |       |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180   | Ужин                | СЫР ПОРЦИОННЫЙ                                     | 12    |
|                     | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                     | 20    |                     | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                   | 30    |
|                     |                                                    |       |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180   |
|                     |                                                    |       |                     | ФРУКТЫ /яблоки/                                    | 50    |
| Итого 1 день        | Белки-42,38 жиры-47,06 углеводы-203 к/кал.-1400,07 | 1775  | Итого 2 день        | Белки-42,42 жиры-47,03 углеводы-203 к/кал.-1400,46 | 1572  |

Летнее меню 2023 Сумма-109,60 1-3 ЛЕТ

Летнее меню 2023 Сумма-109,60 1-3 ЛЕТ

| ПРИЁМ ПИЩИ          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                 | ВЫХОД | ПРИЁМ ПИЩИ          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЫХОД |
|---------------------|----------------------------------------------------|-------|---------------------|-------------------------------------------------------|-------|
| День 3              |                                                    |       | День 4              |                                                       |       |
| Завтрак             | СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ                          | 150   | Завтрак             | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                          | 150   |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180   |                     | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ                                | 180   |
|                     | СЫР ПОРЦИОННЫЙ                                     | 10    |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 30    |
|                     | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                   | 30    |                     |                                                       |       |
| II Завтрак          | СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 100   | II Завтрак          | СОК ФРУКТОВЫЙ                                         | 100   |
| Обед                | СУП ФАСОЛЕВЫЙ                                      | 180   | Обед                | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                                | 180   |
|                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ                        | 130   |                     | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ                                        | 130   |
|                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                                    | 50    |                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                 | 180   |
|                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                              | 180   |                     | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                        | 30    |
|                     | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                     | 30    |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 30    |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30    |                     |                                                       |       |
| Уплотнённый полдник | БЛИНЧИКИ                                           | 100   | Уплотнённый полдник | ЗРАЗА РЫБНАЯ С ЯЙЦОМ И СОУСОМ № 348                   | 130   |
|                     | СТУЩЁННОЕ МОЛОКО                                   | 20    |                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                           | 110   |
|                     | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ                             | 180   |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 100   |
| Ужин                | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 30    |
|                     | ФРУКТЫ /яблоки/                                    | 50    | Ужин                | ПИРОЖОК С ДОБНЫМ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ                    | 50    |
|                     |                                                    |       |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180   |
| Итого 3 день        | Белки-42,81 жиры-47,18 углеводы-203,34 к/кал.-1400 | 1600  | Итого 4 день        | Белки-42,44 жиры-47,49 углеводы-203,56 к/кал.-1400,28 | 1690  |

Летнее меню 2023 Сумма-109,60 1-3 ЛЕТ

| ПРИЁМ ПИЩИ             | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                       | ВЫХОД |
|------------------------|----------------------------------------------------------|-------|
| День 5                 |                                                          |       |
| Завтрак                | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ                          | 150   |
|                        | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 180   |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 30    |
| II Завтрак             | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                    | 180   |
| Обед                   | СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И<br>РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ       | 180   |
|                        | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                      | 70    |
|                        | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ № 355                           | 40    |
|                        | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                                           | 110   |
|                        | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                    | 180   |
|                        | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                           | 30    |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 30    |
| Уплотнённый<br>полдник | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ № 355                          | 130   |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 30    |
|                        | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 180   |
| Ужин                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 180   |
|                        | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                                      | 60    |
| Итого 5 день           | Белки-42,6 жиры-47,53 углеводы-203,47 к/кал.-<br>1400,87 | 1760  |

Летнее меню 2023 Сумма-109,60 1-3 ЛЕТ

| ПРИЁМ ПИЩИ             | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                              | ВЫХОД |
|------------------------|-------------------------------------------------|-------|
| День 6                 |                                                 |       |
| Завтрак                | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ              | 130   |
|                        | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 150   |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20    |
| II Завтрак             | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                           | 180   |
| Обед                   | СУП С КАРТОФЕЛЕМ ИИ С КЛЁЦКАМИ                  | 180   |
|                        | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №355<br>С ОВОЩАМИ       | 170   |
|                        | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                           | 180   |
|                        | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                  | 30    |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30    |
| Уплотнённый<br>полдник | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ                    | 150   |
|                        | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180   |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ                            | 30    |
| Ужин                   | ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ                       | 50    |
|                        | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180   |
| Итого 6 день           | Белки-42,08 жиры-47 углеводы-203,57 к/кал.-1400 | 1660  |

Летнее меню 2023 Сумма-109,60 1-3 ЛЕТ

Летнее меню 2023 Сумма-109,60 1-3 ЛЕТ

| ПРИЁМ ПИЩИ          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЫХОД | ПРИЁМ ПИЩИ          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЫХОД |
|---------------------|-------------------------------------------------------|-------|---------------------|-------------------------------------------------------|-------|
| День 7              |                                                       |       | День 8              |                                                       |       |
| Завтрак             | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ                           | 150   | Завтрак             | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ                                  | 150   |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180   |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180   |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 30    |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 30    |
| II Завтрак          | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                 | 180   | II Завтрак          | СОК ФРУКТОВЫЙ                                         | 100   |
| Обед                | СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ                              | 180   | Обед                | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ                         | 180   |
|                     | КОГЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ                                     | 60    |                     | ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348                                  | 75    |
|                     | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ № 355                        | 20    |                     | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                                        | 110   |
|                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                           | 110   |                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                 | 180   |
|                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                 | 180   |                     | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                        | 20    |
|                     | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                        | 30    |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20    |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 30    |                     |                                                       |       |
| Уплотнённый полдник | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ № 355                          | 70    | Уплотнённый полдник | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                                    | 100   |
|                     | КАБАЧКИ ТУШЁНЫЕ В СОУСЕ №355                          | 75    |                     | СМЕТАННЫЙ СОУС №354                                   | 10    |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180   |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180   |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ                                  | 30    |                     |                                                       |       |
| Ужин                | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180   | Ужин                | ФРУКТЫ /яблоки/                                       | 50    |
|                     | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                                     | 50    |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180   |
| Итого 7 день        | Белки-42,19 жиры-47,30 углеводы-204,47 к/кал.-1400,20 | 1735  | Итого 8 день        | Белки 42,91 жиры-47,32 углеводы-203,46 к/кал.-1400,26 | 1565  |

Летнее меню 2023 Сумма-109,60 1-3 ЛЕТ

Летнее меню 2023 Сумма-109,60 1-3 ЛЕТ

| ПРИЁМ ПИЩИ          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                   | ВЫХОД | ПРИЁМ ПИЩИ          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                            | ВЫХОД |
|---------------------|------------------------------------------------------|-------|---------------------|-----------------------------------------------|-------|
| День 9              |                                                      |       | День 10             |                                               |       |
| Завтрак             | КАША МОЛОЧНАЯ вязкая ПШЕНИЧНАЯ                       | 150   | Завтрак             | КАША МОЛОЧНАЯ яЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                  | 150   |
|                     | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ                               | 180   |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180   |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30    |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30    |
| II Завтрак          | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                | 180   | II Завтрак          | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                         | 180   |
| Обед                | ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУПНОЙ ПШЕННОЙ                     | 180   | Обед                | СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ                    | 180   |
|                     | ФРИКАД/ЛЮКИ КУРИННЫЕ В СОУСЕ                         | 85    |                     | ОЛАДЫ ПЕЧЁНОГЧНЫЕ                             | 60    |
|                     | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                    | 110   |                     | КАПУСТА ТУШЁНАЯ                               | 110   |
|                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                | 180   |                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                         | 180   |
|                     | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                       | 30    |                     | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                                | 30    |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30    |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30    |
| Уплотнённый полдник | ОЛАДЫ                                                | 100   | Уплотнённый полдник | ЯЙЦО ВАРЁНОЕ                                  | 40    |
|                     | СУЩЕБНОЕ МОЛОКО                                      | 30    |                     | КАБАЧКОВАЯ ИКРА                               | 100   |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 180   |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180   |
| Ужин                | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 180   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ                         | 30    |
|                     | ФРУКТЫ /яблоки/                                      | 50    | Ужин                | ФРУКТЫ /яблоки/                               | 50    |
| Итого 9 день        | Белки-42,03 жиры-47,17 углеводы-203,6 к/кал.-1400,88 | 1695  | Итого 10 день       | Белки-42 жиры-47,2углеводы-203,37 к/кал.-1640 | 1710  |