

Директор МОУ " СОШ № 64 " _____
А.Н.Южанина

День 1

Наименование блюд	до 3 лет	3-7 лет	Энергетическая ценность	
	Масса порций в			
Каша молочная пшённая	150	200	160.96	237.28
Кофейный напиток на воде	180	200	9.25	12.33
Батон	20	25	52.40	65.50
Масло	6	8	44.88	59.84
Сыр	10	15	36.00	54.00
Итого за 1 завтрак	366	448	303.49	428.95
II завтрак				
Кисломолочный продукт	130	150	121.68	140.4
Итого за 2 завтрак	130	150	121.68	140.40
Обед				
Щи из свежей капусты на к/б	150	180	109.1	138.06
Макароны отварные	110	130	117.18	162.58
Гуляш мясной	60	80	98.74	131.65
Икра кабачковая	30	40	52.08	86.80
Компот из сухофруктов	150	200	93.2	124.26
Хлеб ржаной	40	50	69.6	87.00
Хлеб пшеничный	20	20	47.00	70.05
Итого за обед	560	700	586.9	800.4
Уплотнённый полдник				
Сырники из творога	130	150	178.43	205.88
Соус кисельный	40	40	61.63	61.63
Батон	20	25	52.4	65.50
Чай с сахаром	200	200	44.66	44.66
Фрукт	95	100	44.65	47.00
Итого за ужин	485	515	381.77	424.67
Итого за день	1541	1813	1393.84	1794.42

Рекомендации родителям: блюда из рыб не жирных сортов.

Медицинская сестра _____
подпись *ФИО*

Повар _____
подпись *ФИО*

2 день

Наименование блюд	до 3 лет	с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность	
	Масса порций в граммах			
Завтрак				
Каша молочная вязкая «Геркулесовая»	150	200	164.32	236.29
Какао на молоке	180	200	89.16	118.88
Батон	20	25	52.40	65.50
Масло	6	8	44.88	59.84
Итого за завтрак	356	433	350.76	480.51
II завтрак				
Кисломолочный продукт	130	150	109.20	126.00
Итого за 2 завтрак	130	150	109.20	126.00
Обед				
Суп гороховый с картофелем на к/б	160	200	175.50	234.00
Плов с курицей	130	150	187.80	216.69
Салат из свёклы	30	50	21.65	27.75
Компот из сухофруктов	180	200	93.20	124.26
Хлеб ржаной	40	50	69.60	87.00
Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.05
Итого за обед	560	680	594.75	759.75
Уплотнённый полдник				
Овощное рагу	130	150	100.10	118.30
Биточки рыбные	50	70	112.00	136.00
Батон	20	25	52.40	65.50
Сок	200	200	138.00	138.00
Фрукт	95	100	44.65	47.00
Плюшка «Московская»	50	70	91.79	128.50
Итого за ужин	545	615	538.94	633.30
Итого за день	1591	1878	1593.65	1999.56

Рекомендации родителям: блюда из рыбы .

Медицинская сестра _____
подпись ФИО

Повар _____
подпись ФИО

3 день

Наименование блюд	до 3 лет	3-7 лет	Энергетическая ценность	
	Масса порций в граммах			
Завтрак				
Каша молочная вязкая манная	150	200	175.23	246.93
Кофейный напиток на молоке	180	200	91.00	101.11
Батон	20	25	52.40	65.50
Масло	6	8	44.88	59.84
Итого за 1 завтрак	356	433	363.51	473.38
II завтрак				
Кисломолочный продукт	130	150	121.68	140.4
Итого за 2 завтрак	130	150	121.68	140.40
Обед				
Суп с вермишелью	160	200	104.80	147.20
Каша гречневая	110	130	164.20	193.80
Гуляш из мяса птицы	50	70	58.87	82.00
Салат луковый	30	50	32.38	53.97
Компот из сухофруктов	150	200	93.20	124.26
Хлеб ржаной	40	50	69.60	87.00
Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.05
Итого за обед	560	730	570.05	758.28
Уплотнённый полдник				
Омлет натуральный	150	200	229.28	305.71
Кондитерское изделие	20	30	83.40	125.10
Чай с сахаром	200	200	44.66	44.66
Батон	20	25	52.40	65.50
Фрукт	95	100	44.65	47.00
Итого за ужин	485	555	454.39	587.97
Итого за день	1531	1868	1509.63	1960.03

Рекомендации родителям: творожный пудинг.

Медицинская сестра _____
подпись *ФИО*

Повар _____
подпись *ФИО*

Директор МОУ " СОШ № 64 "
 _____ А.Н.Южанина

4 день

Наименование блюд	до 3 лет	с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность	
	Масса порций в граммах			
Завтрак				
Каша гречневая вязкая	160	200	165.75	221.00
Чай с сахаром	180	200	33.50	44.66
Батон	20	25	52.40	65.50
Масло	6	8	44.88	59.84
Итого за завтрак	366	433	296.53	391.00
II завтрак				
Кисломолочный продукт	130	150	121.68	140.40
Итого за 2 завтрак	130	150	121.68	140.40
Обед				
Борщ со свежей капустой на к/б	160	200	181.02	234.70
Плов из перловой крупы	120	150	260.00	380.00
Салат из моркови	30	50	19.96	33.27
Компот из сухофруктов	150	200	93.20	124.26
Хлеб ржаной	40	50	69.60	87.00
Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.05
Итого за обед	520	680	670.78	929.28
Полдник				
Уплотнённый полдник				
Запеканка из творога	160	180	322.07	371.62
Соус сметанный сладкий	40	40	31.20	31.20
Батон	20	25	52.40	65.50
Сок	200	200	138.00	138.00
Кондитерское изделие	20	30	83.40	125.10
Итого за полдник	440	475	627.07	731.42
Итого за день	1456	1738	1716.06	2192.10

Рекомендации родителям: блюда из рыбы нежирных сортов.

Медицинская сестра _____

подпись

ФИО

Повар _____

подпись

ФИО

Директор МОУ " СОШ № 64 "
_____ А.Н.Южанина

5 день

Наименование блюд	до 3 лет	с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность	
	Масса порций в граммах			
Завтрак				
Каша молочная вязкая пшеничная	150	200	129.10	172.13
Какао на молоке	160	200	89.16	118.88
Батон	20	25	52.40	65.50
Масло	6	8	44.88	59.84
Сыр	10	15	36.00	54.00
Итого за завтрак	346	448	351.54	470.35
II завтрак				
Кисломолочный продукт	130	150	109.20	126.00
Итого за 2 завтрак	130	150	109.20	126.00
Обед				
Суп картофельный с клёцками к/б	160	190	57.00	76.00
Тефтели из мяса говядины в сметанном соусе	70	90	66.58	88.17
Картофель отварной в молоке	110	130	154.45	194.35
Горошек зелёный	30	40	12.00	16.00
Компот из сухофруктов	150	200	93.20	124.26
Хлеб ржаной	40	50	69.60	87.00
Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.05
Итого за обед	580	730	499.83	655.83
Уплотнённый полдник				
Яйцо отварное	40	40	49.60	49.60
Макароны отварные с маслом	110	130	103.95	122.86
Чай с сахаром	200	200	44.66	44.66
Батон	20	25	52.40	65.50
Кондитерское изделие	20	30	83.40	125.10
Фрукт	95	100	44.65	47.00
Итого за полдник	485	525	378.66	454.72
Итого за день	1541	1853	1339.23	1706.90

Рекомендации родителям: блюда из творога .

Медицинская сестра _____
подпись ФИО

Повар _____
подпись ФИО

6 день

Наименование блюд	до 3 лет	с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность	
	Масса порций в граммах			
Завтрак				
Каша молочная вязкая «Дружба»	150	200	123.19	157.60
Кофейный напиток на молоке	180	200	91.00	101.11
Батон	20	25	52.40	65.50
Масло	6	8	44.88	59.84
Итого за завтрак	356	433	311.47	384.05
II завтрак				
Кисломолочный продукт	130	150	121.68	140.40
Итого за 2 завтрак	130	150	121.68	140.40
Обед				
Щи из свежей капусты на к/б	160	190	109.10	138.06
Запеканка вермишелевая с мясом	130	150	288.98	333.43
Огурец солёный	30	40	3.90	5.20
Компот из сухофруктов	180	200	93.20	124.26
Хлеб ржаной	40	50	69.60	87.00
Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.05
Итого за обед	560	660	611.78	758.00
Уплотнённый полдник				
Фрукт	95	100	44.65	47.00
Сырники из творога	130	150	178.43	205.88
Соус сметанный сладкий	40	40	31.20	31.20
Батон	20	25	52.40	65.50
Чай с сахаром	200	200	44.66	44.66
Итого за полдник	390	415	306.69	347.24
Итого за день	1436	1658	1351.62	1629.69

Рекомендации родителям: плов из птицы, йогурт.

Медицинская сестра _____

подпись

ФИО

Повар _____

подпись

ФИО

7 день

Наименование блюд	до 3 лет	с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность	
	Масса порций в граммах			
Завтрак				
Каша молочная пшённая	150	200	160.96	237.28
Какао на молоке	160	200	89.16	118.88
Батон	20	25	52.40	65.00
Масло	6	8	44.88	59.84
Сыр	10	15	36.00	54.00
Итого за завтрак	346	448	383.40	535.00
II завтрак				
Кисломолочный продукт	130	150	121.68	140.40
Итого за 2 завтрак	130	150	121.68	140.40
Обед				
Суп рыбный	160	200	143.00	190.67
Картофель тушёный с курицей	130	150	186.70	218.93
Свёкла варёная дольками	40	60	19.20	28.80
Компот из сухофруктов	150	200	93.20	124.26
Хлеб ржаной	40	50	69.60	87.00
Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.05
Итого за обед	540	690	558.70	719.71
Уплотнённый полдник				
Суфле рыбное	130	150	86.58	121.22
Батон	20	25	52.40	65.50
Чай с сахаром	200	200	44.66	44.66
Кондитерское изделие	20	30	83.40	125.10
Фрукт	95	100	44.65	47.00
Итого за полдник	465	505	311.69	403.48
Итого за день	1481	1793	1375.47	1798.59

Рекомендации родителям: Творожная запеканка, омлет на молоке.

Медицинская сестра _____
 подпись _____ ФИО _____

Повар _____
 подпись _____ ФИО _____

8 день

Наименование блюд	до 3 лет	с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность	
	Масса порций в			
Завтрак				
Каша молочная вязкая «Геркулес»	150	200	88.59	118.12
Кофейный напиток на молоке	180	200	91.00	101.11
Батон	20	25	52.40	65.50
Масло	6	8	44.88	59.84
Сыр	10	15	36.00	54.00
Итого за 1 завтрак	366	448	312.87	398.57
II завтрак				
Кисломолочный продукт	130	150	109.20	126.00
Итого за 2 завтрак	130	150	109.20	126.00
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на к/б	160	200	104.80	147.20
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	164.20	193.80
Бефстроганов из печени	60	80	105.40	140.53
Салат луковый	30	50	32.38	53.97
Компот из сухофруктов	150	200	93.20	124.26
Хлеб ржаной	40	50	69.60	87.00
Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.05
Итого за обед	570	740	616.58	816.81
Уплотнённый полдник				
Капуста тушёная с курицей	130	150	166.90	192.58
Сок	200	200	138.00	138.00
Батон	20	25	52.40	65.50
Кондитерское изделие	20	30	83.40	125.10
Плюшка с повидлом	50	70	91.79	128.50
Итого за полдник	420	475	532.49	649.68
Итого за день	1486	1813	1571.14	1991.06

Рекомендации родителям: пудинг рыбный запеченный.

Медицинская сестра _____

подпись

ФИО

Повар _____

подпись

ФИО

9 день

Наименование блюд	до 3 лет	с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность	
	Масса порций в граммах			
Завтрак				
Суп молочный с крупой	150	200	129.80	172.80
Какао на молоке	160	200	89.16	118.88
Батон	20	25	52.40	65.50
Масло	6	8	44.88	59.84
Итого за завтрак	336	433	316.24	417.02
II завтрак				
Кисломолочный продукт	130	150	121.68	140.40
Итого за 2 завтрак	130	150	121.68	140.40
Обед				
Свекольник на к/б	160	200	48.00	64.00
Ленивые голубцы с мясом	130	150	220.33	254.23
Компот из сухофруктов	150	200	93.20	124.26
Салат из моркови	30	50	19.96	33.27
Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.05
Хлеб ржаной	40	50	69.60	87.00
Итого за обед	530	680	498.09	632.81
Уплотнённый полдник				
Пудинг из творога	130	150	189.00	252.00
Соус кисельный	40	40	61.63	61.63
Чай с сахаром	200	200	44.66	44.66
Батон	20	25	52.40	65.50
Фрукт	95	100	44.65	47.00
Итого за полдник	485	515	392.34	470.79
Всего за день	1481	1778	1328.35	1661.02

Рекомендации родителям: овощи, припущенные в сметанном соусе.

Медицинская сестра _____
 _____ *подпись* *ФИО*

Повар _____
 _____ *подпись* *ФИО*

Директор МОУ " СОШ № 64 "
_____ А.Н.Южанина

10 день

Наименование блюд	до 3 лет	с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность	
	Масса порций в граммах			
Завтрак				
Каша манная вязкая	150	200	175.23	216.00
Чай с молоком	160	200	58.98	87.00
Батон	20	25	52.40	65.60
Масло	6	8	44.88	59.84
Итого за завтрак	336	433	331.49	428.44
II завтрак				
Кисломолочный продукт	130	150	109.20	126.00
Итого за 2 завтрак	130	150	109.20	126.00
Обед				
Рассольник Ленинградский	150	200	77.00	104.00
Жаркое по - домашнему с мясом	160	200	189.52	252.90
Сельдь солёная кусочком	32	37	61.99	71.68
Компот из сухофруктов	150	200	93.20	124.26
Хлеб ржаной	40	50	69.60	87.00
Хлеб пшеничный	20	30	47.00	70.05
Итого за обед	552	717	538.31	709.89
Уплотнённый полдник				
Омлет натуральный	150	200	229.28	305.71
Икра кабачковая	30	40	35.70	47.60
Батон	20	25	52.40	65.50
Сок	200	200	138.00	138.00
Кондитерское изделие	20	30	83.40	125.10
Итого за полдник	420	495	538.78	681.91
Итого за день	1438	1795	1517.78	1946.24

Рекомендации родителям: запеканка из творога.

Медицинская сестра _____
подпись ФИО

Повар _____
подпись ФИО