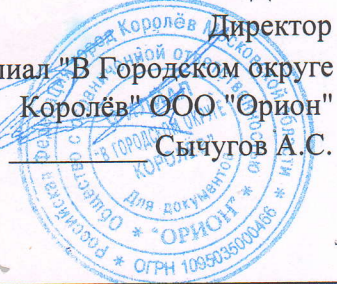


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
 Филиал "В Городском округе  
 Королёв" ООО "Орион"  
 Сычугов А.С.

МЕНЮ НА понедельник 1 недели

2023

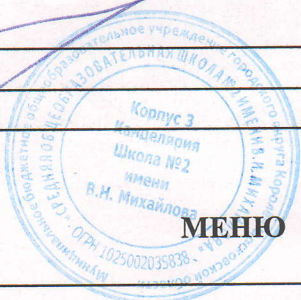
| Приём пищи      | Названия блюд и продуктов  | Выход блюда (г) |               | Белки (г)     |               | Жиры (г)      |               | Углеводы (г)  |               | Энергетическая ценность (ккал) |                |
|-----------------|--|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                 |  | 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  |
| <b>1 день</b>   | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |                |
| Завтрак:        | Каша геркулесовая молочная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)  | 180             | 150           | 6,60          | 5,10          | 7,80          | 5,16          | 25,50         | 20,30         | 172,80                         | 129,60         |
|                 | Яйцо отварное (яйцо куриное)   | 50              | 50            | 2,90          | 2,90          | 3,02          | 3,02          | 0,35          | 0,35          | 51,00                          | 51,00          |
|                 | Масло сливочное  | 7               | 6             | 0,04          | 0,03          | 2,89          | 2,47          | 0,06          | 0,05          | 52,36                          | 34,88          |
|                 | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                 | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 180             | 150           | 0,10          | 0,08          | 0,03          | 0,01          | 6,02          | 4,52          | 24,70                          | 18,56          |
| Второй завтрак: | Сок/нектар   | 100             | 100           | 0,50          | 0,50          | 0,10          | 0,10          | 10,10         | 10,10         | 46,00                          | 46,00          |
|                 | <b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>  | <b>557</b>      | <b>486</b>    | <b>13,22</b>  | <b>10,92</b>  | <b>15,04</b>  | <b>11,66</b>  | <b>62,07</b>  | <b>50,35</b>  | <b>440,10</b>                  | <b>349,97</b>  |
| Обед:           | Кукуруза консервированная  | 50              | 30            | 0,78          | 0,47          | 0,06          | 0,04          | 6,14          | 3,48          | 28,98                          | 16,59          |
|                 | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (горошек зеленый зам., капуста б/к, картофель, лук, масло растительное, морковь, сметана) | 210             | 158           | 1,42          | 1,32          | 4,79          | 3,41          | 12,49         | 9,39          | 113,47                         | 79,60          |
|                 | Плов из отварной птицы (куры, лук, масло растительное, морковь, рис, томатная паста)   | 210             | 170           | 13,90         | 10,40         | 15,20         | 12,70         | 30,35         | 29,69         | 332,30                         | 288,60         |
|                 | Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукты, аскорбиновая кислотная)  | 200             | 150           | 0,56          | 0,42          |               |               | 20,90         | 13,68         | 75,18                          | 56,39          |
|                 | Хлеб ржаной  | 45              | 36            | 2,20          | 2,10          | 0,63          | 0,50          | 25,50         | 15,57         | 90,45                          | 52,36          |
|                 | <b>Итого за обед:</b>  | <b>715</b>      | <b>544</b>    | <b>18,86</b>  | <b>14,71</b>  | <b>20,68</b>  | <b>16,66</b>  | <b>95,38</b>  | <b>71,81</b>  | <b>640,38</b>                  | <b>493,54</b>  |
| Полдник:        | Запеканка из творога со сгущенным молоком (манка, масло сливочное, молоко, молоко сгущенное, сахар, сметана, творог, яйцо)             | 170             | 120           | 13,20         | 9,50          | 11,50         | 9,30          | 45,30         | 40,70         | 379,83                         | 278,03         |
|                 | Кефир с сахаром (кефир, сахар)/Молоко  | 180             | 160           | 2,61          | 2,20          | 6,26          | 4,40          | 18,30         | 10,39         | 115,35                         | 100,76         |
|                 | Фрукты свежие (яблоко)   | 100             | 100           | 0,40          | 0,38          | 0,40          | 0,38          | 14,70         | 9,31          | 47,00                          | 44,65          |
|                 | <b>Итого за полдник:</b>   | <b>450</b>      | <b>380</b>    | <b>16,21</b>  | <b>12,08</b>  | <b>18,16</b>  | <b>14,08</b>  | <b>78,30</b>  | <b>60,40</b>  | <b>542,18</b>                  | <b>423,44</b>  |
|                 | <b>Итого за день:</b>  | <b>1722</b>     | <b>1410</b>   | <b>48,29</b>  | <b>37,71</b>  | <b>53,87</b>  | <b>42,40</b>  | <b>235,75</b> | <b>182,56</b> | <b>1622,66</b>                 | <b>1266,95</b> |

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе  
Королев" ООО "Орион"  
Сычугов А.С.



## МЕНЮ НА вторник 1 недели

2023



| Приём пищи      | Названия блюд и продуктов  | 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  |
| <b>2 день</b>   | <b>ВТОРНИК</b>   |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |                |
| Завтрак:        | Каша манная молочная (манка,масло сливочное,молоко,сахар)  | 180             | 150           | 5,370         | 3,90          | 5,90          | 3,94          | 21,26         | 13,80         | 132,70                         | 106,50         |
|                 | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                 | Масло сливочное  | 7               | 6             | 0,04          | 0,03          | 2,89          | 2,47          | 0,06          | 0,05          | 52,36                          | 34,88          |
|                 | Сыр (порциями)   | 13              | 9             | 1,51          | 1,10          | 1,60          | 1,30          |               |               | 33,10                          | 22,76          |
|                 | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток,молоко,сахар)   | 200             | 180           | 3,40          | 3,00          | 3,60          | 3,10          | 13,40         | 12,85         | 88,60                          | 79,60          |
| Второй завтрак: | Сок/нектар   | 100             | 100           | 0,50          | 0,50          | 0,10          | 0,10          | 10,10         | 10,10         | 46,00                          | 46,00          |
|                 | <b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>  | <b>540</b>      | <b>475</b>    | <b>13,90</b>  | <b>10,84</b>  | <b>15,29</b>  | <b>11,81</b>  | <b>64,86</b>  | <b>51,83</b>  | <b>446,00</b>                  | <b>359,67</b>  |
| Обед:           | Кабачковая икра  | 50              | 30            | 0,80          | 0,48          | 3,15          | 1,89          | 5,60          | 2,22          | 45,40                          | 27,24          |
|                 | Суп рисовый на мясном бульоне (картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,рис)                          | 200             | 150           | 2,16          | 0,90          | 4,50          | 2,34          | 27,10         | 25,10         | 108,09                         | 78,81          |
|                 | Капуста тушеная с мясом (говядина б/к,капуста б/к,лук репчатый,масло растительное,морковь,мука,томатная паста) | 220             | 180           | 13,50         | 10,60         | 12,10         | 11,70         | 21,70         | 20,20         | 347,20                         | 290,60         |
|                 | Компот из свежих фруктов (сахар,яблоки,аскорбиновая кислота)   | 200             | 150           | 0,09          | 0,07          | 0,09          | 0,07          | 11,14         | 8,65          | 46,25                          | 35,92          |
|                 | Хлеб ржаной  | 45              | 36            | 2,20          | 2,10          | 0,63          | 0,50          | 25,50         | 15,57         | 90,45                          | 52,36          |
|                 | <b>Итого за обед:</b>  | <b>715</b>      | <b>546</b>    | <b>18,75</b>  | <b>14,15</b>  | <b>20,47</b>  | <b>16,50</b>  | <b>91,04</b>  | <b>71,74</b>  | <b>637,39</b>                  | <b>484,93</b>  |
| Полдник:        | Рыба, запеченная под омлетом (масло сливочное,молоко,мука,рыба,яйцо)   | 150             | 120           | 11,30         | 8,80          | 10,46         | 7,70          | 17,20         | 16,85         | 194,60                         | 155,68         |
|                 | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                 | Печенье  | 40              | 30            | 1,28          | 0,98          | 6,72          | 5,04          | 20,40         | 14,30         | 180,40                         | 130,30         |
|                 | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 180             | 150           | 0,10          | 0,08          | 0,03          | 0,02          | 6,02          | 4,52          | 24,70                          | 18,56          |
|                 | Фрукты свежие (яблоко)   | 100             | 95            | 0,40          | 0,38          | 0,40          | 0,38          | 14,70         | 9,31          | 47,00                          | 44,65          |
|                 | <b>Итого за полдник:</b>   | <b>510</b>      | <b>425</b>    | <b>16,16</b>  | <b>12,55</b>  | <b>18,81</b>  | <b>14,04</b>  | <b>78,36</b>  | <b>60,01</b>  | <b>539,94</b>                  | <b>419,12</b>  |
|                 | <b>Итого за день:</b>  | <b>1765</b>     | <b>1446</b>   | <b>48,81</b>  | <b>37,54</b>  | <b>54,56</b>  | <b>42,35</b>  | <b>234,26</b> | <b>183,58</b> | <b>1623,32</b>                 | <b>1263,72</b> |

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе  
Королёв" ООО "Орион"

Сычугов А.С.

**МЕНЮ НА среда 1 недели**

2023



| Приём пищи             | Названия блюд и продуктов  | 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  |
| <b>3 день</b>          | <b>СРЕДА</b>   |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |                |
| <b>Завтрак:</b>        | Каша гречневая молочная (гречка,масло сливочное,молоко,сахар)  | 180             | 150           | 4,81          | 3,81          | 5,90          | 3,95          | 20,97         | 15,30         | 134,96                         | 110,10         |
|                        | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                        | Масло сливочное  | 7               | 6             | 0,04          | 0,03          | 2,89          | 2,47          | 0,06          | 0,05          | 52,36                          | 34,88          |
|                        | Какао с молоком (какао,молоко,сахар)   | 200             | 180           | 5,12          | 3,40          | 5,32          | 3,60          | 13,64         | 9,69          | 123,70                         | 88,40          |
| <b>Второй завтрак:</b> | Сок/нектар   | 100             | 100           | 0,50          | 0,50          | 0,10          | 0,10          | 10,10         | 10,10         | 46,00                          | 46,00          |
|                        | <b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>  | <b>527</b>      | <b>466</b>    | <b>13,54</b>  | <b>10,05</b>  | <b>15,41</b>  | <b>11,02</b>  | <b>64,81</b>  | <b>50,17</b>  | <b>450,26</b>                  | <b>349,31</b>  |
| <b>Обед:</b>           | Салат из свеклы отварной (свекла,масло растительное)   | 50              | 30            | 0,90          | 0,54          | 3,06          | 2,04          | 5,28          | 3,17          | 52,17                          | 33,10          |
|                        | Суп с рыбными консервами (картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,пшено,рыба консервированная) | 200             | 150           | 6,20          | 5,03          | 4,94          | 3,53          | 17,90         | 14,50         | 147,27                         | 117,60         |
|                        | Печень, тушенная в соусе (лук репчатый,масло растительное,масло сливочное,мука,печень говяжья,сметана)   | 80              | 60            | 6,59          | 3,29          | 6,90          | 5,92          | 8,27          | 6,41          | 167,10                         | 116,97         |
|                        | Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко)   | 150             | 120           | 2,87          | 2,10          | 5,53          | 4,98          | 14,40         | 10,08         | 90,90                          | 83,70          |
|                        | Кисель плодово-ягодный (кисель,сахар,аскорбиновая кислота)   | 200             | 150           |               |               |               |               | 20,15         | 21,09         | 81,13                          | 78,10          |
|                        | Хлеб ржаной  | 45              | 36            | 2,20          | 2,10          | 0,63          | 0,50          | 25,50         | 15,57         | 90,45                          | 52,36          |
|                        | <b>Итого за обед:</b>  | <b>725</b>      | <b>546</b>    | <b>18,76</b>  | <b>13,06</b>  | <b>21,06</b>  | <b>16,97</b>  | <b>91,50</b>  | <b>70,81</b>  | <b>629,02</b>                  | <b>481,83</b>  |
| <b>Полдник:</b>        | Макаронны отварные с сыром (макаронны,масло сливочное,сыр)   | 130             | 100           | 6,98          | 4,99          | 11,20         | 7,98          | 19,92         | 16,40         | 206,26                         | 125,44         |
|                        | Пирожок с капустой (дрожжи,капуста б/к,масло растительное,масло сливочное,молоко,мука,сахар,яйцо)        | 60              | 60            | 4,93          | 4,93          | 5,11          | 5,11          | 17,63         | 17,63         | 169,80                         | 169,80         |
|                        | Фрукты свежие (яблоко)   | 100             | 95            | 0,40          | 0,38          | 0,40          | 0,38          | 14,70         | 9,31          | 47,00                          | 44,65          |
|                        | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                        | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 180             | 150           | 0,10          | 0,08          | 0,03          | 0,02          | 6,02          | 4,52          | 24,70                          | 18,56          |
|                        | <b>Итого за полдник:</b>   | <b>510</b>      | <b>435</b>    | <b>15,49</b>  | <b>12,69</b>  | <b>17,94</b>  | <b>14,39</b>  | <b>78,31</b>  | <b>62,89</b>  | <b>541,00</b>                  | <b>428,38</b>  |
|                        | <b>Итого за день:</b>  | <b>1762</b>     | <b>1447</b>   | <b>47,79</b>  | <b>35,80</b>  | <b>54,40</b>  | <b>42,38</b>  | <b>234,61</b> | <b>183,87</b> | <b>1620,28</b>                 | <b>1259,52</b> |

СОГЛАСОВАНО:

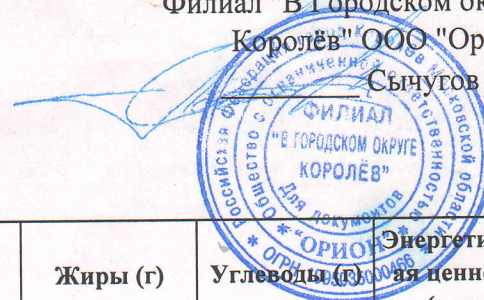
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе

Королев" ООО "Орион"

Сычугов А.С.

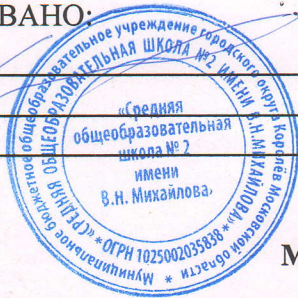


## МЕНЮ НА четверг 1 недели

2023

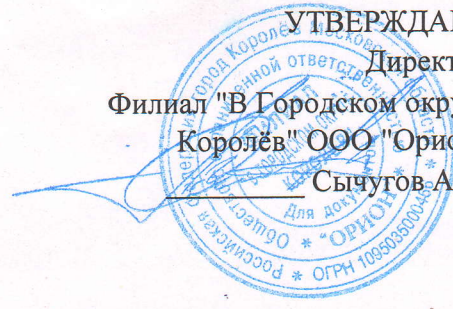
| Приём пищи      | Названия блюд и продуктов   | Выход блюда (г) |               | Белки (г)     |               | Жиры (г)      |               | Углеводы (г)  |               | Энергетическая ценность (ккал) |                |
|-----------------|---|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                 |   | 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  |
| 4 день          | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |                |
| Завтрак:        | Каша геркулесовая молочная (геркулес,масло сливочное,молоко,сахар)  | 180             | 150           | 6,60          | 5,10          | 7,80          | 5,16          | 25,50         | 20,30         | 172,80                         | 129,60         |
|                 | Хлеб пшеничный  | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                 | Масло сливочное   | 7               | 6             | 0,04          | 0,03          | 2,89          | 2,47          | 0,06          | 0,05          | 52,36                          | 34,88          |
|                 | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток,молоко,сахар)  | 200             | 180           | 3,40          | 3,00          | 3,60          | 3,10          | 13,40         | 12,85         | 88,60                          | 79,60          |
| Второй завтрак: | Сок/нектар  | 100             | 100           | 0,50          | 0,50          | 0,10          | 0,10          | 10,10         | 10,10         | 46,00                          | 46,00          |
|                 | <b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>   | <b>527</b>      | <b>466</b>    | <b>13,62</b>  | <b>10,94</b>  | <b>15,59</b>  | <b>11,73</b>  | <b>69,10</b>  | <b>58,33</b>  | <b>453,00</b>                  | <b>360,01</b>  |
| Обед:           | Огурец соленый  | 50              | 30            | 0,34          | 0,20          | 0,04          | 0,03          | 1,23          | 0,73          | 6,27                           | 3,70           |
|                 | Борщ с мясом со сметаной (говядина б/к,капуста б/к,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,свекла,сметана,томатная паста) | 210             | 158           | 4,75          | 3,01          | 6,60          | 4,55          | 10,50         | 9,90          | 128,28                         | 91,62          |
|                 | Котлеты мясные (говядина б/к,лук репчатый,масло растительное,сухари панировочные,хлеб пшеничный,яйцо)                               | 80              | 60            | 7,83          | 5,48          | 7,80          | 6,70          | 10,83         | 9,90          | 161,27                         | 140,12         |
|                 | Рис отварной (рис,масло сливочное)  | 130             | 110           | 2,65          | 2,60          | 4,42          | 4,10          | 19,77         | 18,10         | 151,21                         | 126,98         |
|                 | Соус томатный с овощами (лук репчатый,масло сливочное,морковь,мука,томатная паста)  | 30              | 20            | 0,41          | 0,25          | 0,78          | 0,43          | 2,36          | 1,40          | 18,28                          | 10,66          |
|                 | Компот из сухофруктов (сахар,сухофрукты,аскорбиновая кислота)   | 200             | 150           | 0,56          | 0,42          |               |               | 20,90         | 13,68         | 75,18                          | 56,39          |
|                 | Хлеб ржаной   | 45              | 36            | 2,20          | 2,10          | 0,63          | 0,50          | 25,50         | 15,57         | 90,45                          | 52,36          |
|                 | <b>Итого за обед:</b>   | <b>745</b>      | <b>564</b>    | <b>18,73</b>  | <b>14,06</b>  | <b>20,28</b>  | <b>16,32</b>  | <b>91,09</b>  | <b>69,28</b>  | <b>630,95</b>                  | <b>481,82</b>  |
| Полдник:        | Омлет натуральный (масло сливочное,молоко,яйцо)   | 130             | 100           | 8,82          | 7,82          | 15,28         | 12,21         | 3,00          | 2,50          | 220,70                         | 200,70         |
|                 | Зеленый горошек   | 50              | 30            | 2,46          | 1,47          | 0,23          | 0,14          | 6,97          | 4,37          | 40,81                          | 34,81          |
|                 | Хлеб пшеничный  | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                 | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 180             | 150           | 0,10          | 0,08          | 0,03          | 0,02          | 6,02          | 4,52          | 24,70                          | 18,56          |
|                 | Кондитерские изделия  | 50              | 25            | 1,60          | 0,80          | 1,40          | 0,70          | 41,23         | 30,30         | 161,05                         | 95,53          |
|                 | <b>Итого за полдник:</b>  | <b>450,00</b>   | <b>335,00</b> | <b>16,06</b>  | <b>12,48</b>  | <b>18,14</b>  | <b>13,97</b>  | <b>77,26</b>  | <b>56,72</b>  | <b>540,50</b>                  | <b>419,53</b>  |
|                 | <b>Итого за день:</b>   | <b>1722</b>     | <b>1365</b>   | <b>48,41</b>  | <b>37,48</b>  | <b>54,00</b>  | <b>42,02</b>  | <b>237,45</b> | <b>184,33</b> | <b>1624,44</b>                 | <b>1261,36</b> |

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
 Филиал "В Городском округе  
 Королёв" ООО "Орион"  
 Сычугов А.С.

МЕНЮ НА пятница 1 недели

2023

| Приём пищи             | Названия блюд и продуктов   | 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 |
| <b>5 день</b>          | <b>ПЯТНИЦА</b>  |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |               |
| <b>Завтрак:</b>        | Каша "дружба" молочная (масло сливочное, молоко, пшено, рис, сахар)   | 180             | 150           | 4,70          | 3,90          | 4,92          | 4,10          | 21,43         | 15,97         | 134,23                         | 111,85        |
|                        | Хлеб пшеничный  | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93         |
|                        | Масло сливочное   | 7               | 6             | 0,04          | 0,03          | 2,89          | 2,47          | 0,06          | 0,05          | 52,36                          | 34,88         |
|                        | Какао с молоком (какао, молоко, сахар)  | 200             | 180           | 5,12          | 3,40          | 5,32          | 3,60          | 13,64         | 9,69          | 123,70                         | 88,40         |
| <b>Второй завтрак:</b> | Сок/нектар  | 100             | 100           | 0,50          | 0,50          | 0,10          | 0,10          | 10,10         | 10,10         | 46,00                          | 46,00         |
|                        | <b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>   | <b>527</b>      | <b>466</b>    | <b>13,43</b>  | <b>10,14</b>  | <b>14,43</b>  | <b>11,17</b>  | <b>65,27</b>  | <b>50,84</b>  | <b>449,53</b>                  | <b>351,06</b> |
| <b>Обед:</b>           | Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, сахар)   | 50              | 30            | 1,01          | 0,61          | 2,06          | 2,04          | 4,36          | 2,73          | 40,64                          | 32,04         |
|                        | Рассольник с курами со сметаной (картофель, куры, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурцы соленые, перловая крупа, сметана) | 210             | 158           | 4,45          | 2,45          | 11,39         | 8,37          | 17,44         | 16,11         | 200,27                         | 134,88        |
|                        | Жаркое по-домашнему (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, сердце говяжье, томатная паста)                            | 210             | 170           | 11,38         | 8,80          | 7,48          | 5,86          | 32,36         | 28,10         | 256,77                         | 232,20        |
|                        | Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)  | 200             | 150           | 0,09          | 0,07          | 0,09          | 0,07          | 11,14         | 8,65          | 46,25                          | 35,92         |
|                        | Хлеб ржаной   | 45              | 36            | 2,20          | 2,10          | 0,63          | 0,50          | 25,50         | 15,57         | 90,45                          | 52,36         |
|                        | <b>Итого за обед:</b>   | <b>715</b>      | <b>544</b>    | <b>19,13</b>  | <b>14,03</b>  | <b>21,64</b>  | <b>16,84</b>  | <b>90,79</b>  | <b>71,16</b>  | <b>634,38</b>                  | <b>487,40</b> |
| <b>Полдник:</b>        | Ватрушка с творогом (дрожжи, масло растительное, масло сливочное, молоко, мука, сахар, творог, яйцо)                                  | 70              | 70            | 9,20          | 9,20          | 10,60         | 10,60         | 23,40         | 23,40         | 215,10                         | 215,10        |
|                        | Вермишель отварная молочная (вермишель, масло сливочное, молоко, сахар)   | 130             | 110           | 3,95          | 1,20          | 4,99          | 2,39          | 14,22         | 8,24          | 149,90                         | 72,20         |
|                        | Хлеб пшеничный  | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93         |
|                        | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 180             | 150           | 0,10          | 0,08          | 0,03          | 0,02          | 6,02          | 4,52          | 24,70                          | 18,56         |
|                        | Фрукты свежие (яблоко)  | 100             | 95            | 0,40          | 0,38          | 0,40          | 0,38          | 14,70         | 9,31          | 47,00                          | 44,65         |
|                        | <b>Итого за полдник:</b>  | <b>520</b>      | <b>455</b>    | <b>16,73</b>  | <b>13,17</b>  | <b>17,22</b>  | <b>14,29</b>  | <b>78,38</b>  | <b>60,50</b>  | <b>529,94</b>                  | <b>420,44</b> |
|                        | <b>Итого за день:</b>   | <b>1762</b>     | <b>1465</b>   | <b>49,29</b>  | <b>37,34</b>  | <b>53,28</b>  | <b>42,30</b>  | <b>234,44</b> | <b>182,50</b> | <b>1613,85</b>                 | <b>1258,9</b> |

СОГЛАСОВАНО:

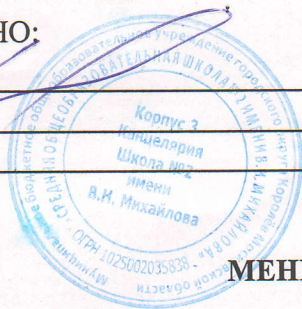
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе

Королев" ООО "Орион"

Сычугов А.С.

**МЕНЮ НА понедельник 2 недели**

2023



| Приём пищи             | Названия блюд и продуктов  | 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  |
| <b>б день</b>          | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |                |
| <b>Завтрак:</b>        | Каша пшеничная молочная (масло сливочное, молоко, пшено, сахар)  | 180             | 150           | 4,95          | 3,10          | 5,70          | 3,90          | 21,85         | 15,10         | 140,70                         | 107,20         |
|                        | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                        | Масло сливочное  | 7               | 6             | 0,04          | 0,03          | 2,89          | 2,47          | 0,06          | 0,05          | 52,36                          | 34,88          |
|                        | Сыр (порциями)   | 13              | 9             | 1,51          | 1,10          | 1,60          | 1,30          |               |               | 33,10                          | 22,76          |
|                        | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)   | 200             | 180           | 3,40          | 3,00          | 3,60          | 3,10          | 13,40         | 10,20         | 88,60                          | 69,60          |
| <b>Второй завтрак:</b> | Сок/нектар   | 100             | 100           | 0,50          | 0,50          | 0,10          | 0,10          | 10,10         | 10,10         | 46,00                          | 46,00          |
|                        | <b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>  | <b>540</b>      | <b>475</b>    | <b>13,48</b>  | <b>10,04</b>  | <b>15,09</b>  | <b>11,77</b>  | <b>65,45</b>  | <b>50,48</b>  | <b>454,00</b>                  | <b>350,37</b>  |
| <b>Обед:</b>           | Зеленый горошек  | 50              | 30            | 2,46          | 1,47          | 0,23          | 0,14          | 4,97          | 4,37          | 40,81                          | 34,81          |
|                        | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (капуста б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, сметана, томатная паста)                        | 210             | 158           | 1,35          | 1,15          | 7,74          | 5,74          | 16,88         | 13,50         | 127,70                         | 112,50         |
|                        | Бефстроганов из отварной говядины (говядина б/к, мука, сметана)  | 80              | 60            | 9,40          | 6,50          | 9,85          | 8,10          | 4,69          | 3,69          | 170,50                         | 129,35         |
|                        | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)  | 130             | 110           | 3,42          | 2,75          | 3,00          | 2,09          | 29,22         | 25,99         | 159,64                         | 129,88         |
|                        | Компот из ягод (сахар, ягоды, аскорбиновая кислота)  | 200             | 150           | 0,15          | 0,12          | 0,03          | 0,02          | 10,08         | 7,86          | 41,61                          | 32,49          |
|                        | Хлеб ржаной  | 45              | 36            | 2,20          | 2,10          | 0,63          | 0,50          | 25,50         | 15,57         | 90,45                          | 52,36          |
|                        | <b>Итого за обед:</b>  | <b>715</b>      | <b>544</b>    | <b>18,98</b>  | <b>14,09</b>  | <b>21,48</b>  | <b>16,60</b>  | <b>91,34</b>  | <b>70,98</b>  | <b>630,71</b>                  | <b>491,39</b>  |
| <b>Полдник:</b>        | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком (манка, масло растительное, молоко, молоко сгущенное, морковь, сахар, сметана, сухари панировочные, творог, яйцо) | 170             | 130           | 12,90         | 10,10         | 12,01         | 9,40          | 45,03         | 40,80         | 373,72                         | 269,90         |
|                        | Кефир с сахаром (кефир, сахар)   | 180             | 160           | 2,61          | 2,20          | 5,76          | 4,40          | 18,30         | 10,39         | 115,35                         | 100,76         |
|                        | Фрукты свежие (яблоко)   | 100             | 95            | 0,40          | 0,38          | 0,40          | 0,38          | 14,70         | 9,31          | 47,00                          | 44,65          |
|                        | <b>Итого за полдник:</b>   | <b>450</b>      | <b>385</b>    | <b>15,91</b>  | <b>12,68</b>  | <b>18,17</b>  | <b>14,18</b>  | <b>78,03</b>  | <b>60,50</b>  | <b>536,07</b>                  | <b>415,31</b>  |
|                        | <b>Итого за день:</b>  | <b>1705</b>     | <b>1404</b>   | <b>48,37</b>  | <b>36,81</b>  | <b>54,74</b>  | <b>42,55</b>  | <b>234,81</b> | <b>181,96</b> | <b>1620,78</b>                 | <b>1257,07</b> |

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе  
Королёв" ООО "Орион"  
Сычугов А.С.

**МЕНЮ НА вторник 2 недели**

2023



| Приём пищи             | Названия блюд и продуктов  | 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  |
| <b>7 день</b>          | <b>ВТОРНИК</b>   |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |                |
| <b>Завтрак:</b>        | Каша манная молочная (манка,масло сливочное,молоко,сахар)  | 180             | 150           | 5,37          | 3,90          | 5,90          | 3,94          | 21,26         | 13,80         | 132,70                         | 106,50         |
|                        | Масло сливочное  | 7               | 6             | 0,04          | 0,03          | 2,89          | 2,47          | 0,06          | 0,05          | 52,36                          | 34,88          |
|                        | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                        | Какао с молоком (какао,молоко,сахар)   | 200             | 180           | 5,12          | 3,40          | 5,32          | 3,60          | 13,64         | 9,69          | 123,70                         | 88,40          |
| <b>Второй завтрак:</b> | Фрукты свежие (яблоко)   | 100             | 95            | 0,40          | 0,38          | 0,40          | 0,38          | 14,70         | 9,31          | 47,00                          | 44,65          |
|                        | <b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>  | <b>527</b>      | <b>461</b>    | <b>14,00</b>  | <b>10,02</b>  | <b>15,71</b>  | <b>11,29</b>  | <b>69,70</b>  | <b>47,88</b>  | <b>449,00</b>                  | <b>344,36</b>  |
| <b>Обед:</b>           | Огурец соленый   | 50              | 30            | 0,34          | 0,20          | 0,04          | 0,03          | 1,23          | 0,73          | 6,27                           | 3,70           |
|                        | Свекольник на мясном бульоне со сметаной (картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,свекла,сметана,томатная паста) | 210             | 158           | 1,70          | 1,20          | 4,81          | 4,20          | 16,86         | 15,63         | 122,15                         | 109,93         |
|                        | Гуляш из говядины (говядина б/к,лук репчатый,масло сливочное,морковь,мука,томатная паста)                                  | 80              | 60            | 8,60          | 5,10          | 10,85         | 8,59          | 2,64          | 2,28          | 189,30                         | 142,51         |
|                        | Каша гречневая рассыпчатая (гречка,масло сливочное)  | 130             | 110           | 5,43          | 4,62          | 3,89          | 3,27          | 22,58         | 21,58         | 154,88                         | 125,31         |
|                        | Компот из сухофруктов (сахар,сухофрукты,аскорбиновая кисловая)   | 200             | 150           | 0,56          | 0,42          |               |               | 20,90         | 13,68         | 75,18                          | 56,39          |
|                        | Хлеб ржаной  | 45              | 36            | 2,20          | 2,10          | 0,63          | 0,50          | 25,50         | 15,57         | 90,45                          | 52,36          |
|                        | <b>Итого за обед:</b>  | <b>715</b>      | <b>544</b>    | <b>18,83</b>  | <b>13,64</b>  | <b>20,23</b>  | <b>16,59</b>  | <b>89,71</b>  | <b>69,46</b>  | <b>638,23</b>                  | <b>490,19</b>  |
| <b>Полдник:</b>        | Рыба, тушенная с овощами (лук репчатый,масло растительное,морковь,рыба св.,томатная паста)                                 | 80              | 60            | 8,33          | 5,45          | 6,01          | 3,28          | 3,28          | 1,80          | 138,33                         | 60,83          |
|                        | Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко)   | 150             | 120           | 2,87          | 3,20          | 5,53          | 4,98          | 14,40         | 10,08         | 90,90                          | 83,70          |
|                        | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                        | Сдоба обыкновенная (дрожжи,масло растительное,масло сливочное,молоко,мука,сахар,яйцо)                                      | 60              | 60            | 1,80          | 1,80          | 5,25          | 5,25          | 34,36         | 34,36         | 192,80                         | 192,80         |
|                        | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 180             | 150           | 0,10          | 0,08          | 0,03          | 0,02          | 6,02          | 4,52          | 24,70                          | 18,56          |
|                        | <b>Итого за полдник:</b>   | <b>510</b>      | <b>420</b>    | <b>16,18</b>  | <b>12,84</b>  | <b>18,01</b>  | <b>14,43</b>  | <b>78,10</b>  | <b>65,79</b>  | <b>539,97</b>                  | <b>425,82</b>  |
|                        | <b>Итого за день:</b>  | <b>1752</b>     | <b>1425</b>   | <b>49,01</b>  | <b>36,50</b>  | <b>53,95</b>  | <b>42,32</b>  | <b>237,51</b> | <b>183,13</b> | <b>1627,20</b>                 | <b>1260,37</b> |

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе  
Королев" ООО "Орион"  
Сычугов А.С.



## МЕНЮ НА среда 2 недели

2023



| Приём пищи                       | Названия блюд и продуктов  | 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 |
| 8 день                           | СРЕДА  |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |               |
| Завтрак:                         | Каша геркулесовая молочная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)  | 180             | 150           | 6,60          | 5,10          | 7,80          | 5,16          | 25,50         | 20,30         | 172,80                         | 129,60        |
|                                  | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93         |
|                                  | Масло сливочное  | 7               | 6             | 0,04          | 0,03          | 2,89          | 2,47          | 0,06          | 0,05          | 52,36                          | 34,88         |
|                                  | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)   | 200             | 180           | 3,40          | 3,00          | 3,60          | 3,10          | 13,40         | 12,85         | 88,60                          | 79,60         |
| Второй завтрак:                  | Сок/нектар   | 100             | 100           | 0,50          | 0,50          | 0,10          | 0,10          | 10,10         | 10,10         | 46,00                          | 46,00         |
| Итого за завтрак/второй завтрак: |  | 527             | 466           | 13,62         | 10,94         | 15,59         | 11,73         | 69,10         | 58,33         | 453,00                         | 360,01        |
| Обед:                            | Кабачковая икра  | 50              | 30            | 0,80          | 0,48          | 3,15          | 1,89          | 5,60          | 2,22          | 45,40                          | 27,24         |
|                                  | Суп пшеничный с курами (картофель, куры, лук репчатый, масло растительное, морковь, пшено)   | 200             | 150           | 4,06          | 2,10          | 7,94          | 6,50          | 19,83         | 17,80         | 179,26                         | 163,50        |
|                                  | Голубцы ленивые с мясом (говядина б/к, капуста б/к, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука, рис, сметана, томатная паста, яйцо) | 210             | 170           | 11,73         | 9,20          | 9,35          | 7,51          | 29,34         | 27,32         | 261,48                         | 210,20        |
|                                  | Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)   | 200             | 150           | 0,09          | 0,07          | 0,09          | 0,07          | 11,14         | 8,65          | 46,25                          | 35,92         |
|                                  | Хлеб ржаной  | 45              | 36            | 2,20          | 2,10          | 0,63          | 0,50          | 25,50         | 15,57         | 90,45                          | 52,36         |
|                                  | Итого за обед:   | 705             | 536           | 18,88         | 13,95         | 21,15         | 16,47         | 91,41         | 71,56         | 622,83                         | 489,22        |
| Полдник:                         | Винегрет овощной (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурцы соленые, свекла)  | 130             | 110           | 2,19          | 1,80          | 5,10          | 4,26          | 20,36         | 18,23         | 123,28                         | 93,99         |
|                                  | Биточки мясные (говядина б/к, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный)   | 70              | 50            | 9,55          | 7,27          | 5,08          | 3,79          | 8,35          | 3,65          | 126,49                         | 99,62         |
|                                  | Печенье  | 40              | 30            | 1,28          | 0,98          | 6,72          | 5,04          | 20,40         | 14,30         | 180,40                         | 130,30        |
|                                  | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93         |
|                                  | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 180             | 150           | 0,10          | 0,08          | 0,03          | 0,02          | 6,02          | 4,52          | 24,70                          | 18,56         |
|                                  | Итого за полдник:  | 460             | 370           | 16,20         | 12,44         | 18,13         | 14,01         | 75,17         | 55,73         | 548,11                         | 412,40        |
| Итого за день:                   |  | 1692            | 1372          | 48,69         | 37,33         | 54,87         | 42,21         | 235,67        | 185,62        | 1623,94                        | 1261,63       |



СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

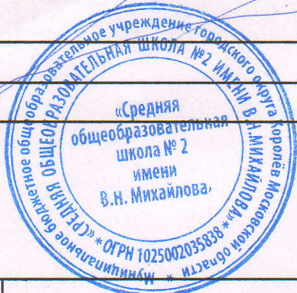
Филиал "В Городском округе  
Королев" ООО "Орион"  
Сычугов А.С.

МЕНЮ НА четверг 2 недели

2023

| Приём пищи      | Названия блюд и продуктов   | 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  |
| 9 день          | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |                |
| Завтрак:        | Каша рисовая молочная (рис,масло сливочное,молоко,сахар)  | 180             | 150           | 3,33          | 1,90          | 4,77          | 2,10          | 21,40         | 16,10         | 104,60                         | 84,60          |
|                 | Хлеб пшеничный  | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                 | Масло сливочное   | 7               | 6             | 0,04          | 0,03          | 2,89          | 2,47          | 0,06          | 0,05          | 52,36                          | 34,88          |
|                 | Сыр (порциями)  | 13              | 9             | 2,15          | 2,09          | 2,20          | 2,10          |               |               | 33,10                          | 32,76          |
|                 | Какао с молоком (какао,молоко,сахар)  | 200             | 180           | 5,12          | 3,40          | 5,32          | 3,60          | 13,64         | 9,69          | 123,70                         | 88,40          |
| Второй завтрак: | Сок/нектар  | 100             | 100           | 0,50          | 0,50          | 0,10          | 0,10          | 10,10         | 10,10         | 46,00                          | 46,00          |
|                 | <b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>   | <b>540</b>      | <b>475</b>    | <b>14,21</b>  | <b>10,23</b>  | <b>16,48</b>  | <b>11,27</b>  | <b>65,24</b>  | <b>50,97</b>  | <b>453,00</b>                  | <b>356,57</b>  |
| Обед:           | Салат из свеклы отварной (свекла,масло растительное)  | 50              | 30            | 0,90          | 0,54          | 3,06          | 2,04          | 5,28          | 3,17          | 52,17                          | 33,10          |
|                 | Суп вермишелевый на курином бульоне (вермишель,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь) | 200             | 150           | 1,42          | 0,90          | 3,01          | 2,40          | 24,74         | 24,60         | 146,52                         | 110,16         |
|                 | Суфле куриное (куры,масло сливочное,молоко,мука,яйцо)   | 80              | 60            | 10,70         | 7,90          | 12,94         | 10,10         | 2,78          | 1,60          | 165,03                         | 155,30         |
|                 | Рагу из овощей (капуста б/к,картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,томатная паста)     | 150             | 120           | 3,23          | 2,90          | 1,53          | 1,42          | 23,20         | 18,16         | 134,22                         | 99,74          |
|                 | Компот из ягод (сахар,ягоды,аскорбиновая кислота)   | 200             | 150           | 0,15          | 0,12          | 0,03          | 0,02          | 10,08         | 7,86          | 41,61                          | 32,49          |
|                 | Хлеб ржаной   | 45              | 36            | 2,20          | 2,10          | 0,63          | 0,50          | 25,50         | 15,57         | 90,45                          | 52,36          |
|                 | <b>Итого за обед:</b>   | <b>725</b>      | <b>546</b>    | <b>18,60</b>  | <b>14,46</b>  | <b>21,20</b>  | <b>16,48</b>  | <b>91,58</b>  | <b>70,96</b>  | <b>630,00</b>                  | <b>483,15</b>  |
| Полдник:        | Запеканка творожная (манка,масло сливочное,молоко,сахар,сметана,творог,яйцо)                      | 150             | 110           | 15,20         | 11,10         | 14,04         | 11,70         | 53,89         | 44,30         | 388,99                         | 335,30         |
|                 | Соус сметанный сладкий (масло сливочное,мука,сахар,сметана)                                       | 20              | 15            | 0,38          | 0,32          | 2,75          | 2,04          | 3,07          | 1,99          | 78,74                          | 27,77          |
|                 | Фрукты свежие (яблоко)  | 100             | 95            | 0,40          | 0,38          | 0,40          | 0,38          | 14,70         | 9,31          | 47,00                          | 44,65          |
|                 | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 180             | 150           | 0,10          | 0,08          | 0,03          | 0,02          | 6,02          | 4,52          | 24,70                          | 18,56          |
|                 | <b>Итого за полдник:</b>  | <b>450</b>      | <b>370</b>    | <b>16,08</b>  | <b>11,88</b>  | <b>17,22</b>  | <b>14,14</b>  | <b>77,68</b>  | <b>60,12</b>  | <b>539,43</b>                  | <b>426,28</b>  |
|                 | <b>Итого за день:</b>   | <b>1715</b>     | <b>1391</b>   | <b>48,89</b>  | <b>36,57</b>  | <b>54,89</b>  | <b>41,89</b>  | <b>234,49</b> | <b>182,05</b> | <b>1622,42</b>                 | <b>1266,00</b> |

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

 Директор  
 Филиал "В Городском округе  
 Королёв" ООО "Орион"  
 Сычугов А.С.
МЕНЮ НА пятница 2 недели

2023

| Приём пищи      | Названия блюд и продуктов  | 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  |
| 10 день         | <b>ПЯТНИЦА</b>   |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |                |
| Завтрак:        | Каша гречневая молочная (гречка, масло сливочное, молоко, сахар)   | 180             | 150           | 4,81          | 3,81          | 5,90          | 3,95          | 20,97         | 15,30         | 134,96                         | 110,10         |
|                 | Яйцо отварное (яйцо куриное)   | 50              | 50            | 2,90          | 2,90          | 3,02          | 3,02          | 0,35          | 0,35          | 51,00                          | 51,00          |
|                 | Хлеб пшеничный   | 40              | 30            | 3,08          | 2,31          | 1,20          | 0,90          | 20,04         | 15,03         | 93,24                          | 69,93          |
|                 | Масло сливочное  | 7               | 6             | 0,04          | 0,03          | 2,89          | 2,47          | 0,06          | 0,05          | 52,36                          | 34,88          |
|                 | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)   | 200             | 180           | 3,40          | 3,00          | 3,60          | 3,10          | 13,40         | 12,85         | 88,60                          | 79,60          |
| Второй завтрак: | Сок/нектар   | 100             | 100           | 0,50          | 0,50          | 0,10          | 0,10          | 10,10         | 10,10         | 46,00                          | 46,00          |
|                 | <b>Итого за завтрак/второй завтрак:</b>  | <b>577</b>      | <b>516</b>    | <b>14,73</b>  | <b>12,55</b>  | <b>16,71</b>  | <b>13,54</b>  | <b>64,92</b>  | <b>53,68</b>  | <b>466,16</b>                  | <b>391,51</b>  |
| Обед:           | Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, сахар)  | 50              | 30            | 1,01          | 0,61          | 2,06          | 2,04          | 4,36          | 2,73          | 40,64                          | 32,04          |
|                 | Суп гороховый с гречками (горох, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, хлеб пшеничный)   | 215             | 160           | 2,02          | 1,50          | 4,10          | 2,78          | 16,22         | 16,10         | 170,35                         | 135,90         |
|                 | Шницель рыбный (лук репчатый, масло растительное, рыба св., сухари панировочные, хлеб пшеничный, яйцо)   | 80              | 60            | 10,30         | 6,20          | 8,29          | 5,76          | 9,91          | 9,50          | 164,30                         | 130,10         |
|                 | Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко)   | 150             | 120           | 2,87          | 3,20          | 5,53          | 4,98          | 14,40         | 10,08         | 90,90                          | 83,70          |
|                 | Компот из сухофруктов (сахар сухофрукты, аскорбиновая кислотная)   | 200             | 150           | 0,56          | 0,42          |               |               | 20,90         | 13,68         | 75,18                          | 56,39          |
|                 | Хлеб ржаной  | 45              | 36            | 2,20          | 2,10          | 0,63          | 0,50          | 25,50         | 15,57         | 90,45                          | 52,36          |
|                 | <b>Итого за обед:</b>  | <b>740</b>      | <b>556</b>    | <b>18,96</b>  | <b>14,03</b>  | <b>20,61</b>  | <b>16,07</b>  | <b>91,29</b>  | <b>67,66</b>  | <b>631,82</b>                  | <b>490,48</b>  |
| Полдник:        | Салат из картофеля с зеленым горошком (горошек зеленый консервированный, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурец соленый) | 50              | 30            | 1,26          | 0,76          | 2,21          | 2,12          | 8,17          | 4,91          | 68,66                          | 32,43          |
|                 | Оладьи из печени/соте из печени (масло растительное, мука, печень говяжья, яйцо)   | 80              | 60            | 8,26          | 5,20          | 10,55         | 7,42          | 9,47          | 6,47          | 162,53                         | 80,50          |
|                 | Ватрушка с повидлом (дрожжи, масло растительное, молоко, мука, повидло, сахар, яйцо)   | 100             | 100           | 5,87          | 5,87          | 4,00          | 4,00          | 40,15         | 40,15         | 221,86                         | 221,86         |
|                 | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 180             | 150           | 0,10          | 0,08          | 0,03          | 0,02          | 6,02          | 4,52          | 24,70                          | 18,56          |
|                 | Фрукты свежие (яблоко)   | 100             | 95            | 0,40          | 0,38          | 0,40          | 0,38          | 14,70         | 9,31          | 47,00                          | 44,65          |
|                 | <b>Итого за полдник:</b>   | <b>510</b>      | <b>435</b>    | <b>15,89</b>  | <b>12,29</b>  | <b>17,18</b>  | <b>13,94</b>  | <b>78,51</b>  | <b>65,36</b>  | <b>524,75</b>                  | <b>398,00</b>  |
|                 | <b>Итого за день:</b>  | <b>1827</b>     | <b>1507</b>   | <b>49,57</b>  | <b>38,87</b>  | <b>54,50</b>  | <b>43,55</b>  | <b>234,72</b> | <b>186,70</b> | <b>1622,73</b>                 | <b>1279,99</b> |