

СОГЛАСОВАНО:
Ирина М. Дрозд
 Директор
 ООО "Планета вкуса"
О.В. Шишова

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"
 Сыгутов А.С.

2020 МЕНЮ НА понедельник 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	130	100	8,2	6,0	7,6	5,9	29,6	23,3	220,8	171,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Обед:	Салат из моркови с сахаром	60	45	0,9	0,7	3,1	2,6	7,0	4,9	60,5
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,1	2,2	4,9	3,5	23,8	16,8	122,5	90,6
	Плов из отварной птицы	200	150	20,2	15,1	22,3	16,9	33,3	25,2	415,3	314,0
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	100/20	27,0	18,6	16,9	12,3	34,1	26,6	402,2	295,5
	Кисломолочный напиток с сахаром /Молоко	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				75	54	75	56	238	178	1914	1430

СОГЛАСОВАНО:
Ирина М. Дрозд
 Директор
 ООО "Планета вкуса"
О.В. Шишова

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"
 Сыгутов А.С.

2020 МЕНЮ НА понедельник 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	130	100	8,2	6,0	7,6	5,9	29,6	23,3	220,8	171,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Обед:	Салат из моркови с сахаром	60	45	0,9	0,7	3,1	2,6	7,0	4,9	60,5
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,1	2,2	4,9	3,5	23,8	16,8	122,5	90,6
	Гуляш из птицы	80	70	16,4	12,6	16,8	13,6	2,1	4,6	226,4	191,5
	Рис отварной	150	100	3,8	2,5	5,4	3,3	31,2	20,6	188,9	122,4
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	100/20	27,0	18,6	16,9	12,3	34,1	26,6	402,2	295,5
	Кисломолочный напиток с сахаром /Молоко	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				75	54	75	56	238	178	1914	1430

СОГЛАСОВАНО
Иванов И.И.
 и.п.н. № 15
 С/В. Сидорова

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"
 Сычугов А.С.

СОГЛАСОВАНО
Иванов И.И.
 и.п.н. № 15
 С/В. Сидорова

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"
 Сычугов А.С.

2020 МЕНЮ НА вторник 1 недели

2020 МЕНЮ НА вторник 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 2	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Кабачковая икра	40	40	0,6	0,6	2,5	2,5	3,0	3,0	36,3	36,3
	Суп рисовый на мясном бульоне	220	150	2,9	2,0	3,9	3,1	18,5	12,8	120,9	87,8
	Капуста тушеная с мясом	220	180	18,3	14,9	15,9	12,9	18,5	14,7	293,8	237,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Тефтели рыбные тушеные с овощами	150	120	32,9	26,3	5,9	5,5	9,0	7,3	222,6	186,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20		1,6		0,6		18,0		89,8	
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				79	63	54	45	218	163	1693	1322

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 2	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Кабачковая икра	40	40	0,6	0,6	2,5	2,5	3,0	3,0	36,3	36,3
	Суп рисовый на мясном бульоне	220	150	2,9	2,0	3,9	3,1	18,5	12,8	120,9	87,8
	Капуста тушеная с мясом	220	180	18,3	14,9	15,9	12,9	18,5	14,7	293,8	237,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Суфле рыбное с кукурузой	100/50	75/45	32,9	26,3	5,9	5,5	9,0	7,3	222,6	186,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20		1,6		0,6		18,0		89,8	
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				79	63	54	45	218	163	1693	1322

СОГЛАСОВАНО
 [Подпись]
 [Подпись]
 2020

МЕНЮ НА среду 1 недели

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО «Планета вкуса»
 Сычугов А.С.

СОГЛАСОВАНО
 [Подпись]
 [Подпись]
 2020

МЕНЮ НА четверг 1 недели

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО «Планета вкуса»
 Сычугов А.С.

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 3	СРЕДА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	7,9	6,1	10,3	8,1	25,6	19,5	227,1	176,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	5,0
	Борщ с мясом со сметаной	220/10	150/8	6,4	5,5	7,9	6,5	13,7	9,3	152,3	118,9
	Оладьи из печени / сое из печени	80	80	18,4	18,4	9,6	9,6	14,5	14,5	217,9	217,9
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Кисель плодово-ягодный	200	150					28,8	21,1	115,9	84,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Пирожок с яблоком	70	70	5,1	5,1	3,4	3,4	37,7	37,7	202,6	202,6
Полдник:	Яйцо отварное	50	25	6,4	3,2	5,8	2,9	0,4	0,2	78,5	39,3
	Зеленый горошек	40	40	1,9	1,9	0,2	0,2	36,3	36,3		
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром и молоком	200	150	4,9	4,0	5,1	4,2	17,5	14,1	136,7	110,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66	57	57	47	283	242	1768	1474

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 4	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	150	7,8	6,0	10,9	8,6	26,6	20,3	236,8	183,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
Второй завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	60	1,5	0,9	5,1	3,1	8,6	5,3	86,6	52,3
	Суп рыбный	230	158	3,0	2,0	3,6	2,4	22,1	14,9	133,3	90,0
	Ежики мясные	120	120	16,3	16,3	15,7	15,7	13,8	13,8	262,8	262,8
	Соус сметанно-томатный с овощами	30	30	0,8	0,8	2,0	2,0	3,3	3,3	35,1	35,1
	Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,3			16,7	13,1	68,4	53,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Полдник:	Омлет натуральный	120	100	9,0	7,5	11,0	9,6	3,8	3,2	150,4
Обед:	Сосиска (колбаса) отварная	60		6,7		14,6		0,2		159,2	
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Кондитерское изделие	50	25	1,6	0,8	1,4	0,7	40,6	20,3	171,1	85,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				65	50	82	57	234	175	1939	1420

СОГЛАСОВАНО
 [Подпись]
 [Подпись]
 [Подпись]

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"
 Сычугов А.С.

СОГЛАСОВАНО
 [Подпись]
 [Подпись]
 [Подпись]

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"
 Сычугов А.С.

2020 МЕНЮ НА пятницу 1 недели

2020 МЕНЮ НА пятницу 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 5	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша "дружба" молочная	200	150	7,2	5,6	10,2	8,1	27,2	20,7	230,3	178,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Рассольник с курами со сметаной	220/10	150/8	9,5	7,4	11,4	8,7	21,7	16,3	228,0	174,0
	Запеканка картофельная с отварным сердцем	180	150	20,4	16,9	9,6	7,8	28,5	23,7	287,0	236,9
	Соус сметанный	20	20	0,4	0,4	2,8	2,8	1,1	1,1	30,8	30,8
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	70	10,8	10,8	7,0	7,0	33,3	33,3	241,0	241,0
	Вермишель отварная молочная	150	150	5,6	5,6	7,8	7,8	21,6	21,6	177,4	177,4
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				71	61	67	58	251	212	1903	1624

Приём пищи	Наименование блюда	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
День 5	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша "дружба" молочная	200	150	7,2	5,6	10,2	8,1	27,2	20,7	230,3	178,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Рассольник с курами со сметаной	220/10	150/8	9,5	7,4	11,4	8,7	21,7	16,3	228,0	174,0
	Картофель тушеный с сердцем	200	170	19,2	16,9	7,1	7,8	32,1	23,7	274,4	236,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	70	10,8	10,8	7,0	7,0	33,3	33,3	241,0	241,0
	Вермишель отварная молочная	150	150	5,6	5,6	7,8	7,8	21,6	21,6	177,4	177,4
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69	60	62	55	254	211	1860	1593