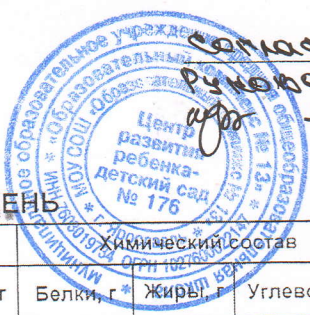




Сыктывкарско:  
 Сыктывкарский ЦОР-№ 1/176  
 Сыктывкарский Ц.О.

**МЕНЮ**  
**3-7 лет**  
**1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая		180	4,9	6,5	18,4	161,0
Чай с молоком		180	2,7	2,1	11,4	81,0
Масло сливочное (порциями)		10	0,1	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный		35	2,6	1,0	18,0	92,0
Сыр (порциями)		10	2,3	3,0	0,0	36,0
			12,6	19,9	47,9	436,0
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый		180	0,0	0,0	18,3	80,0
			0,0	0,0	18,3	80,0
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями и курой		200	5,4	7,0	12,7	140,0
Плов с мясом		200	10,5	21,6	41,3	423,0
Напиток из плодов сушеных (яблоки)		200	0,3	0,0	32,0	131,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87,0
			19,5	29,2	102,7	781,0
<b>Уплотненный полдник</b>						
Омлет натуральный с зеленым горошком		150/50	13,1	12,8	6,8	215,0
Чай с низким сод. сахара		200	0,1	0,0	6,0	24,0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,4	79,0
Яблоко		130	0,5	0,5	12,7	61,0
			16,0	14,2	40,9	379,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,1</b>	<b>63,3</b>	<b>209,8</b>	<b>1 676,0</b>



Согласовано:  
 Руководитель ЦРР-ДС и ДБ  
 Добромкина Н.Р.

**МЕНЮ**  
 3-7 лет  
 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая		180	4,5	5,5	20,0	157,0
Какао с молоком		180	3,1	2,4	13,2	92,0
Масло сливочное (порциями)		10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный		35	2,6	1,0	18,0	92,0
			11,2	16,2	51,3	407,0
<b>2 Завтрак</b>						
Компот из сежих плодов (яблоки)		180	0,1	0,1	14,3	60,0
			0,1	0,1	14,3	60,0
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с клецками и курой		200	7,1	7,5	23,2	193,0
Печень по-строгановски		70	9,3	7,0	5,2	129,0
Каша гречневая рассыпчатая		130	6,5	3,6	29,4	178,0
Напиток из изюма		200	0,5	0,1	21,1	88,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87,0
			26,7	18,8	95,6	675,0
<b>Уплотненный полдник</b>						
Рагу из овощей с мясом		250	12,5	26,8	25,6	422,0
Чай с сахаром		200	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	105,0
Пирог Манник		50	2,8	7,7	24,3	179,0
			18,4	35,7	85,5	766,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			56,4	70,8	246,7	1 908,0

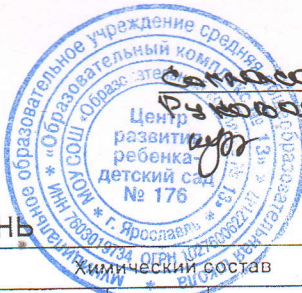


Составлено:

Ручкоподпись ЦРР-во №176  
Добромин Н.А.

**МЕНЮ**  
3-7 лет  
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная жидкая		180	4,5	5,6	19,1	154,0
Чай с молоком		180	2,7	2,1	11,4	81,0
Масло сливочное (порциями)		10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный		35	2,6	1,0	18,0	92,0
Сыр (порциями)		10	2,3	3,0	0,0	36,0
			13,1	19,0	48,6	429,0
<b>2 Завтрак</b>						
Кефир		180	5,2	5,8	7,2	106,0
			5,2	5,8	7,2	106,0
<b>Обед</b>						
Свекольник со сметаной		200	1,9	5,8	11,8	110,0
Суфле из рыбы		70	14,7	8,5	5,6	169,0
Картофельное пюре		130	3,0	4,4	17,5	128,0
Напиток из смеси сухофруктов		200	0,6	0,1	19,8	84,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87,0
			23,5	19,4	71,4	578,0
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пудинг творожный с соусом молочным сладким		150/50	23,7	16,1	33,3	403,0
Чай с натурал. сод. сахара		200	0,1	0,0	6,0	24,0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,4	79,0
Яблоко		130	0,5	0,5	12,7	61,0
			26,6	17,5	67,4	567,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			68,4	61,7	194,6	1 680,0

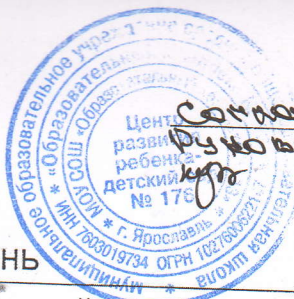


Составлено: 16.09.2016 г. № 176  
 Руководитель: И.А.

**МЕНЮ**  
3-7 лет

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход					Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая		180	5,4	6,1	22,9	178,0
Кофейный напиток на молоке		180	4,1	3,1	22,4	140,0
Масло сливочное (порциями)		10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный		35	2,6	1,0	18,0	92,0
			13,1	17,5	63,4	476,0
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый		180	0,0	0,0	18,3	80,0
			0,0	0,0	18,3	80,0
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		200	1,8	5,8	7,8	93,0
Тефтели "Нежные" с соусом		70/50	9,0	14,2	8,6	212,0
Макаронные изделия отварные		130	4,9	2,5	31,2	169,0
Напиток из плодов сушеных (яблоки)		200	0,3	0,0	31,9	131,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87,0
			19,3	23,1	96,2	692,0
<b>Уплотненный полдник</b>						
Жаркое по-домашнему с мясом		250	9,8	22,8	31,6	391,0
Чай с сахаром		200	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный		50	3,8	1,5	25,7	131,0
Печенье		20	3,0	8,6	27,8	200,0
			16,7	32,9	100,1	782,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			49,1	73,5	278,0	2 030,0



Составлено:  
 Руководитель КРР-ВК КИЗ  
 Воронина Н.В.

**МЕНЮ**  
 3-7 лет  
 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная жидкая		180	4,8	5,6	20,1	159,0
Чай с сахаром		180	0,1	0,0	13,6	55,0
Масло сливочное (порциями)		10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный		35	2,6	1,0	18,0	92,0
Яйца вареные		40	4,8	4,1	0,3	63,0
			13,3	18,0	52,1	435,0
<b>2 Завтрак</b>						
Компот из свежих плодов (яблоки)		180	0,1	0,1	14,3	60,0
			0,1	0,1	14,3	60,0
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбными консервами		200	4,2	4,4	16,0	121,0
Голубцы ленивые		200	9,5	20,2	20,1	323,0
Напиток из кураги		200	0,5	0,0	13,1	55,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87,0
			17,5	25,2	65,9	586,0
<b>Уплотненный полдник</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.		200/5	6,2	6,9	19,9	180,0
Кисель плодово-ягодный		200	0,0	0,0	19,9	80,0
Булочка Домашняя с сахаром		70	6,3	6,7	42,7	256,0
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,6	10,3	52,0
			14,0	14,2	92,8	568,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			44,9	57,5	225,1	1 649,0



**МЕНЮ**  
3-7 лет  
2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ



Соня Совава  
Руководитель ЦАР-ДС №176  
Добромыслова И.В.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая		180	4,9	6,5	18,4	161,0
Чай с молоком		180	2,7	2,1	11,4	81,0
Масло сливочное (порциями)		10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный		35	2,6	1,0	18,0	92,0
			11,2	16,9	47,9	400,0
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый		180	0,0	0,0	18,3	80,0
			0,0	0,0	18,3	80,0
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)		200	4,5	4,4	14,7	117,0
Котлета Рыжик		70	8,3	13,7	7,6	197,0
Макаронные изделия отварные		130	4,9	2,5	31,2	169,0
Напиток из смеси сухофруктов		200	0,6	0,1	19,8	84,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87,0
			21,6	21,3	90,0	654,0
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пудинг творожный с соусом молочным сладким		150/50	23,7	16,1	33,3	403,0
Чай с низким сод. сахара		200	0,1	0,0	6,0	24,0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,4	79,0
Яблоко		130	0,5	0,5	12,7	61,0
			26,6	17,5	67,4	567,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			59,4	55,7	223,6	1 701,0



**МЕНЮ**  
3-7 лет  
2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

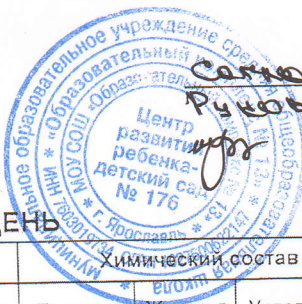


**Составлено:**  
**Руководителем:** ЦРР-ВР № 176  
**Добролюбова И.А.**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная жидкая		180	4,5	5,6	19,1	154,0
Какао с молоком		180	3,1	2,4	13,2	92,0
Масло сливочное (порциями)		10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный		35	2,6	1,0	18,0	92,0
			11,2	16,3	50,4	404,0
<b>2 Завтрак</b>						
Компот из свежих плодов (яблоки)		180	0,1	0,1	14,3	60,0
			0,1	0,1	14,3	60,0
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной		200	2,2	5,9	14,1	122,0
Гуляш из птицы		70	13,5	3,3	3,7	103,0
Каша гречневая рассыпчатая		130	6,5	3,6	29,4	178,0
Напиток из изюма		200	0,5	0,1	21,1	88,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87,0
			26,0	13,5	85,0	578,0
<b>Уплотненный полдник</b>						
Рагу из овощей с мясом		250	12,5	26,8	25,6	422,0
Чай с сахаром		200	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	105,0
Пирог Манник		50	2,8	7,7	24,3	179,0
			18,4	35,7	85,5	766,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,7</b>	<b>65,6</b>	<b>235,2</b>	<b>1 808,0</b>

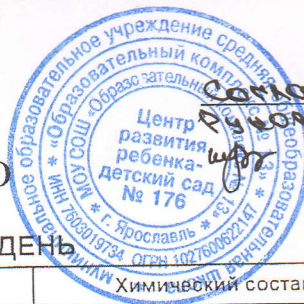


**МЕНЮ**  
3-7 лет  
2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ



Самодовано:  
Руководителем ЦРР-90 № 176  
Возрождение Ч.Р.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная жидкая		180	4,8	5,6	20,1	159,0
Чай с молоком		180	2,7	2,1	11,4	81,0
Масло сливочное (порциями)		10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный		35	2,6	1,0	18,0	92,0
Сыр (порциями)		10	2,3	3,0	0,0	36,0
			13,4	19,0	49,6	434,0
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый		180	0,0	0,0	18,3	80,0
			0,0	0,0	18,3	80,0
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой		200	4,9	6,9	10,6	129,0
Котлета рыбная		70	17,1	5,9	20,2	202,0
Картофельное пюре		130	3,0	4,4	17,5	128,0
Напиток из плодов сушеных (яблоки)		200	0,3	0,0	31,9	131,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87,0
			28,6	17,8	96,9	677,0
<b>Уплотненный полдник</b>						
Омлет натуральный с зеленым горошком		150/50	13,1	12,8	6,8	215,0
Чай с низким сод. сахара		200	0,1	0,0	6,0	24,0
Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	105,0
Пряник		60	3,5	2,8	45,0	220,0
			19,7	16,8	78,4	564,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			61,7	53,6	243,2	1 755,0



Составлено:  
 Руководитель ЦРР-БС № 176  
 Воробьева Г.В.

**МЕНЮ**  
 3-7 лет  
 2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая		180	4,5	5,5	20,0	157,0
Кофейный напиток на молоке		180	4,1	3,1	22,4	140,0
Масло сливочное (порциями)		10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный		35	2,6	1,0	18,0	92,0
			12,2	16,9	60,5	455,0
<b>2 Завтрак</b>						
Кефир		180	5,2	5,8	7,2	106,0
			5,2	5,8	7,2	106,0
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с яйцом		200	5,3	7,1	16,1	154,0
Биточек Сочный		70	11,0	10,2	8,8	180,0
Рис отварной		130	3,2	3,7	33,7	185,0
Напиток из кураги		200	0,5	0,0	13,1	55,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87,0
			23,3	21,6	88,4	661,0
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пудинг творожный с соусом молочным сладким		150/50	23,7	16,1	33,3	403,0
Чай с сахаром		200	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,4	79,0
Яблоко		130	0,5	0,5	12,7	61,0
			26,6	17,5	76,4	603,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			67,3	61,8	232,5	1 825,0



**МЕНЮ**  
3-7 лет  
2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ



Согласовано  
руководителем ЦРР-де и № 176  
взвешиваю, 11.9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная жидкая		180	4,5	5,6	19,1	154,0
Чай с сахаром		180	0,1	0,0	13,6	55,0
Масло сливочное (порциями)		10	1,0	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный		35	2,6	1,0	18,0	92,0
Яйца вареные		40	4,8	4,1	0,3	63,0
			13,0	18,0	51,1	430,0
<b>2 Завтрак</b>						
Компот из сежих плодов (яблоки)		180	0,1	0,1	14,3	60,0
			0,1	0,1	14,3	60,0
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с пшеном и курой		200	11,4	9,0	48,6	325,0
Жаркое по-домашнему с мясом		200	7,9	18,3	25,3	312,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87,0
Напиток из смеси сухофруктов		200	0,6	0,1	19,8	84,0
			23,2	28,0	110,4	808,0
<b>Уплотненный полдник</b>						
Макаронник		200	8,4	8,9	56,3	344,0
Кисель плодово-ягодный		200	0,0	0,0	19,9	80,0
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,6	10,3	52,0
Сыр (порциями)		10	2,3	3,0	0,0	36,0
			12,2	12,5	86,5	512,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,5</b>	<b>58,6</b>	<b>262,3</b>	<b>1 810,0</b>