

Заведующий д/с «Колокольчик»

Утверждаю:

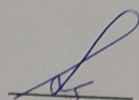
Е.А.Поршнева

Меню 10 день четверг

1 сентября 2022 года.

| | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------|--|----------------|---------------------|-----|------|--|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 200 | 7,5 | 7,7 | 26,0 | 203 | №311-2004 |
| | Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,8 | 7,1 | 9,9 | 111 | №1-2004 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,5 | 42 | №686-2004 |
| Второй завтрак | Сок | 130 | 0,5 | 0,2 | 21,8 | 91 | №518-2013, Пермь |
| Обед | Кукуруза консервированная (после обработки) | 60 | 0,9 | 0,2 | 4,1 | 22 | |
| | Суп-пюре из картофеля с курицей | 180/15 | 3,7 | 4,7 | 17,1 | 126 | №159-2013, Пермь |
| | Биточки рубленые из птицы припущенные | 70 | 8,9 | 8,5 | 5,9 | 136 | №498-2004 |
| | Капуста тушеная | 150 | 4,6 | 6,2 | 14,0 | 130 | №423-2013, Пермь |
| | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,3 | 0,2 | 14,1 | 59 | №505-2013, Пермь |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 51 | |
| Полдник | Пирог «Вечерний» | 60 | 3,0 | 5,6 | 28,0 | 174 | №120-1999 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 3,6 | 5,0 | 12,0 | 107 | №698-2004 |

Заведующий д/с «Колокольчик»



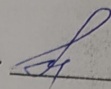
Утверждаю:

Е.А.Поршнева

Меню пятница 11 день
2 сентября 2022 года.

| | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и С |
|-------------------|---------------------------------------|----------------|---------------------|------|------|--------------------------------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша кукурузная с маслом жидкая | 200 | 6,9 | 7,2 | 23,4 | 186 | 0,34 |
| | Бутерброд с сыром | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 | 0,00 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,8 | 3,3 | 15,4 | 111 | 0,78 |
| Второй завтрак | Фрукт в ассортименте | 160 | 0,1 | 0,4 | 21,3 | 89 | №458- 2006, Москва |
| Обед | Салат из свеклы с огурцами | 50 | 0,6 | 4,0 | 3,3 | 52 | |
| | «Бабушкин» суп с мясом со сметаной | 200/10 /5 | 4,2 | 4,7 | 10,3 | 100 | 2,04 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80/50 | 18,3 | 10,2 | 4,2 | 182 | 0,71 |
| | Картофель отварной с маслом | 130 | 2,4 | 2,9 | 18,9 | 111 | 5,20 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,5 | 76 | 0,20 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,6 | 39 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 61 | 0,00 |
| Полдник | Мучное изделие п/п | 70 | 4,2 | 3,5 | 23,9 | 144 | 0,21 |
| | сок | 200 | 0,2 | 0,0 | 18,0 | 73 | 7,90 |

Заведующий д/с «Колокольчик»



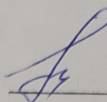
Утверждаю:

Е.А.Поршнева

Меню 12 день понедельник
5 сентября 2022 года

| | Наименование блюда | Выхо д в гр. | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | № рецепту ры |
|-------------------|---|-----------------|------------------|------|------|--|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшенная жидкая | 200 | 6,6 | 7,4 | 23,7 | 188 | №311- 2004 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/20 | 1,8 | 0,2 | 24,4 | 107 | №.2-2004 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 10,9 | 61 | №495- 2013, Пермь |
| Второй завтрак | сок | 130 | 0,5 | 0,2 | 21,8 | 91 | |
| Обед | Салат из отварных овощей с маслом растительным | 50 | 1,2 | 4,1 | 6,3 | 67 | |
| | Суп картофельный с клецками с курицей | 180/15 | 5,4 | 5,3 | 9,2 | 106 | №155- 2004 |
| | Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным с томатом | 200 | 15,3 | 15,9 | 16,1 | 269 | №372- 2013, Пермь |
| | Соус сметанный с томатом | 50 | | | | 61 | №601- 2004 |
| | Компот из свежих ягод | 180 | 0,1 | 0,0 | 14,4 | 58 | №634- 2004 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,6 | 0,3 | 13,2 | 58 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | |
| Полдник | Булочка «К чаю» | 50 | 1,7 | 5,5 | 18,1 | 129 | №788- 2004 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 3,6 | 6,7 | 13,7 | 130 | №698- 2004 |

Заведующий д/с «Колокольчик»



Утверждаю:

Е.А.Поршнева

Меню 13 день вторник

4 сентября 2022 года

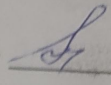
| | Наименование блюда | Выход д в гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепту ры |
|-------------------|--------------------------------------|------------------|------------------|-----|------|--------------------------------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,0 | 7,1 | 31,1 | 212 | №248- 2013, Пермь |
| | Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,8 | 7,1 | 9,9 | 111 | №1-2004 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,5 | 42 | №686- 2004 |
| Второй завтрак | фрукт | 160 | 0,1 | 0,4 | 21,3 | 89 | №458- 2006,Мо сква |
| Обед | Суп картофельный с крупой с мясом | 180/20 | 6,4 | 4,2 | 15,2 | 124 | №138- 2004 |
| | Рыба припущенная, в сметане | 80 | 11,9 | 7,3 | 2,5 | 123 | №338- 2013, Пермь |
| | Овощи припущенные | 150 | 2,2 | 3,8 | 20,3 | 124 | №524- 2004 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62 | №508- 2013, Пермь |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,6 | 0,3 | 9,4 | 43 | |
| Полдник | Мучное изделие п/п | 50 | 1,5 | 5,1 | 29,0 | 168 | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 3,6 | 6,4 | 10,5 | 114 | №698- 2004 |

Меню 14 день среда

7 сентября 2022 года

| | Наименование блюд | Выход в гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|---|-------------|------------------|------|-------|--------------------------------|---------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Суфле творожное | 130 | 11,9 | 6,2 | 20,1 | 184 | №365-2004 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 1,3 | 2,7 | 6,9 | 57 | №440-2013, Пермь |
| | Бутерброд с сыром | 20/10 | 4,2 | 2,6 | 9,9 | 80 | №3-2004 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 | №685-2004 |
| Второй завтрак | сок | 130 | 0,5 | 0,2 | 21,8 | 91 | |
| Обед | Салат из огурцов с маслом | 50 | 0,5 | 4,1 | 1,7 | 46 | |
| | Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной | 180/15 /5 | 4,2 | 4,9 | 8,8 | 96 | №1.78-1995, Екатеринбург |
| | Котлета похлыновски | 80 | 8,8 | 10,1 | 11,2 | 171 | №454-2004 |
| | Овощи, запеченные с яйцом | 150 | 6,3 | 7,0 | 198,8 | 168 | №7.55.-1995, Екатеринбург |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,4 | 0,1 | 18,0 | 75 | №507-2013, Пермь |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,6 | 15,1 | 69 | |
| | Блинчики с повидлом | 50/20 | 2,1 | 3,1 | 31,0 | 160 | №531-2013, Пермь |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 | 3,6 | 6,4 | 10,5 | 114 | №698-2004 |

Заведующий д/с «Колокольчик»



Утверждаю:

Е.А.Поршнева

Меню 15 день четверг

8 сентября 2022 года

| | Наименование блюда | Выход д в гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепту ры |
|-------------------|--|------------------|------------------|------|------|--------------------------------------|------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшенная жидкая | 200 | 6,6 | 7,4 | 23,7 | 188 | №311- 2004 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/20 | 1,8 | 0,2 | 24,4 | 107 | №2-2004 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 10,9 | 61 | №495- 2013, Пермь |
| Второй завтрак | фрукт | 160 | 0,1 | 0,4 | 21,3 | 89,2 | |
| обед | Салат из капусты белокочанной | 50 | 0,8 | 4,0 | 4,2 | 56 | |
| | Суп картофельный с мелкошинкован ными овощами с мясом со сметаной | 180/20 /5 | 5,7 | 4,5 | 14,3 | 121 | №1.72- 1995, Екатери бург |
| | Печень говяжья по- строгановски | 80 | 11,2 | 10,4 | 2,9 | 150 | №431- 2004 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,0 | 4,4 | 18,9 | 127 | №520 2004 |
| | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,3 | 0,2 | 14,1 | 59 | №505 2013 Пермь |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 0,5 | 0,3 | 11,0 | 48 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 1,1 | 0,7 | 18,9 | 86 | |
| Полдник | Мучное изделие промышленного производства | 50 | 2,5 | 0,5 | 34,3 | 152 | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,0 | 3,3 | 14,0 | 106 | №699 2004 |