

Утверждаю

Заведующий Д/с «Колосок» п. Ленин

Кудринцева Н.В.

« » 202 г

дни		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	10	5	15	
2 недели								
день 10 (пятница)	завтрак	185	каша рисовая молочная, жидкая с маслом		159,75			
		6	повидло	150		200	213	
		ПР	Хлеб пшеничный	4	106	5	145	
		392	кофейный напиток с молоком	20	47,2	30	58,93	
				150	75	180	90	
итого				324	387,95	415	506,93	
	2 завтрак	368	сок фруктовый					
				100	46	100	46	
итого				100	46	100	46	
	обед	21	салат из картофеля и сол. огурца	40	74	60	88	
		87	Суп шахтёрский	200	120,88	250	152,84	
		301	капуста тушеная	150	170,45	200	227,27	
		ПР	шницель из говядины	20	47,2	30	58,93	
		ПР	соус томатный	20	33,8	25	42,25	
		376	Хлеб пшеничный	20	81	200	90	
				180				
итого			Хлеб ржаной	610	527,33	765	659,29	
	уплотнительный ужин	ПР	Компот из свежих фруктов	50	129,58	70	177,7	
		401		150	135,33	200	203	
итого			молоко кипячёное	200	264,91	270	380,7	
		233	вафли	70	144	115	218	
		ПР		20	47,2	30	58,93	
итого			макаронны отварные с сыром					
ВСЕГО			Хлеб пшеничный	1234	1226,19	1550	1592,92	

ш-повар Курлаев А.В.



Утверждаю
 Заведующий Д/с «Колосок» и «Ленина»
 Кудряшова И.В.

« » _____ 202 г

дни	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
2 недели							
день 9 четверг)	завтрак	185	каша пшеница молочная, жидкая с маслом	150	117	200	156
		7	сыр порциями российский	10	36	15	54
		ПР	Хлеб пшеничный	20	47,2	30	58,93
		397	какао с молоком	150	76,67	180	92
итого			330	276,87	425	360,93	
	2 завтрак	401	сок фруктовый	100	215	100	215
итого			100	215	100	215	
	обед	ПР	салат морковный	40	68,2	60	71,4
		34	борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	67	250	89
		247	жаркое по домашнему	60	70	80	80
		165	Хлеб пшеничный	120	113,6	150	142
		ПР	Хлеб ржаной	20	47,2	30	58,93
		ПР	кисель из плодово - ягодного концентрата	20	33,8	25	42,25
		393		150	45	200	60
итого			ряженка	610	444,8	795	543,58
		ПР	булочка домашняя	60	162	70	189
итого			60	162	70	189	
	уплотненный полдник	399	чай с сахаром	150	35	180	47
		137	сырники из творога со сгущ.молоком	105	110,3	155	165,5
		ПР	Хлеб пшеничный	20	47,2	30	58,93
итого		Хлеб пшеничный					
ВСЕГО			1100	1098,67	1390	1308,51	

ш-повар Курлаев А.В.

Утверждаю

Заведующий Д/с «Колосок» п. Ленина

Кудринцева Н.В.

« » 202 г

1	2	3	4	5	10	5	15
		N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Энерге- тическая ценность (ккал)	Масса порци и	Энерге- тическая ценность (ккал)
2 недели							
день 8 (среда)	завтрак	168	каша жидкая молочная геркулес с маслом				
		6	масло сливочное	150	153	200	204
		ПР	Хлеб пшеничный	4	106	5	145
		392	чай с молоком	20	47,2	30	58,93
итого				150	75	180	90
	2 завтрак	371	фрукты	324	381,2	415	497,93
итого				100	46	100	46
	обед	13	венигретовощной	100	46	100	46
		81	суп картофельный с бобовыми(горох)	40	88,1	60	99,71
		304	рыба тушеная в томате с овощами	200	105,6	250	150
		ПР	макароны отварные с маслом	160	226	210	301
		ПР	Хлеб ржаной (гренка)	20	47,2	30	58,93
		376	Компот из сушеных фруктов	20	33,8	25	42,25
итого				180	81	200	90
		ПР	напиток снежок	620	581,7	775	741,89
итого				40	124	40	124
	уплотненны й полдник		печенье	40	124	40	124
		233		80	205	100	245
		ПР	творожная закуска со сгущ. молоком	10	28,8	20	57,68
		399		150	30	180	43
итого			Хлеб пшеничный	20	47,2	30	58,93
ВСЕГО			кисель из плодово - ягодного концентрата	1084	1132,9	1330	1409,82


ш-повар Курлаев А.В.



Утверждено
 Заведующий
 Кузнецова Н.В.

« » 202 г.

дни	N рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
2 недели							
день 7 (вторник)	завтрак	185	манник со сливочным молоком	150	159,75	200	213
		6		10	36	15	54
		119	бутерброд с повидлом	20	47,2	30	58,93
		395	кофейный напиток с молоком	150	76,67	180	92
итого			330	319,62	425	417,93	
	2 завтрак	401	фрукты	100	215	100	215
итого			100	215	100	215	
	обед	38	салат из свеклы отварной	45	45,4	60	60,5
		247	суп картофельный с макаронами изделиями	200	72,8	250	91
		321	шницель с маслом из рыбы	50	56,88	70	79,63
		119	рогу из овощей	20	47,2	30	58,93
		119	Хлеб пшеничный	20	33,8	25	42,25
		372	Хлеб ржаной	150	45	200	60
			компот из свежих плодов				
итого				485	301,08	635	392,31
	уплотненный ужин	401		150	135,33	200	203
		417	чай	40	95,2	50	167,5
итого			пирожек из дрожжиного теста с яблоком	190	230,53	250	370,5
		250		150	220	200	250,5
	119	чай с молоком	20	47,2	30	58,93	
итого		омлет натуральный с горошком консервированым					
ВСЕГО		Хлеб пшеничный	1105	1066,23	1410	1395,74	

ш-повар Курдаев А.В. 



Утверждаю
 Заведующий Д/с «Колосок» п. Ленин
 Кудринцева Н.В.

« » 202 г

дни		N рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Масса порции »	Энерге- тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	10	5	15
2 неделя							
день 6(понедельник)	завтрак	185	каша жидкая молочная пшениая	150	150,75	200	201
		6	масло сливочное	4	106	5	145
		ПР	Хлеб пшеничный	20	47,2	30	58,93
		392	Чай с сахаром	150	30	180	43
		итого			324	333,95	415
	2 завтрак	371	сок фруктовый	100	46	100	46
итого				100	46	100	46
	обед	11	салат из моркови с курагой	45	62,4	60	78,47
		85	суп из овощей	200	139,6	250	196,8
		312	плов из прицы или кролика	50	99,38	70	139,13
		165		120	155,2	155	174,16
		ПР	Хлеб пшеничный	20	47,2	30	58,93
		ПР	Хлеб ржаной	20	33,8	25	42,25
		376	Компот из сушеных фруктов	180	81	200	90
итого					635	618,58	790
	уплотненный полдник	368	печенье	50	22	100	44
		ПР	кисель из плодово - ягодного концентрата	20	108,5	40	217
итого				70	130,5	140	261
		238	суп молочный с крупой гречневой	50	145,3	60	186,9
		ПР	Хлеб пшеничный	20	47,2	30	58,93
		401	Хлеб ржаной	150	35	180	47
итого			компот из свежих плодов				
ВСЕГО				1129	1129,03	1445	1534,67

ш-повар Курлаев А.В.



Утверждаю
 Заведующий Д/с «Колосок» п.Ленина
 Кудрявицева Н.В.

« » 202 г

дни	N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
1 неделя							
день 5 (пятница)	завтрак	168	омлет натуральный				
		7		150	117,36	200	156
		ПР	Хлеб пшеничный	10	47,2	15	54
		392	какао с молоком	20		30	58,93
итого			150	76,67	180	92	
	2 завтрак	371	сок	330	276,87	425	360,93
итого			100	46	100	46	
	обед	45	салат винегрет овощной с луком репчатым				
		76	суп картофельный с рисовой крупой со смет	40	36,6	60	54,9
		205	рыба тушеная в томате с овощами	200	116,11	250	145
		275	пюре картофельное	150	165,5	180	178
		ПР	гренка из пшеничного хлеба	50	99,38	70	139,13
		ПР	Хлеб ржаной	20	47,2	30	58,93
		ПР	Хлеб ржаной	20	33,8	30	58,93
		376	Компот из свежих плодов	20		25	42,25
итого			180	81	200	90	
	уплотненный полдник	ПР	Чай с лимоном	660	579,59	815	708,21
итого			вафли	50	129,58	70	177,7
		233		50	129,58	70	177,7
		ПР	макароны отварные с томатным соусом	110	281,1	150	498,3
		454	Хлеб пшеничный	20	47,2	30	58,93
итого			150	30	180	43	
ВСЕГО			кисель из плодово - ягодного концентрата	1140	1032,04	1410	1292,84

ш-повар Курлаев А.В.



" » _____ 202 г

дни		N рек.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	10	5	15	
I недели								
день 4(четверг)	завтрак	185	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом					
		6	масло сливочное	150	117	200	156	
		ПР	Хлеб пшеничный	4	106	5	145	
		397	чай с молоком	20	47,2	30	58,93	
итого				150	75	180	90	
	2 завтрак	401	фрукты	324	345,2	415	449,93	
итого				100	215	100	215	
	обед	13	салат из свеклы с зеленым горошком	100	215	100	215	
		76	борщ с капустой и картофелем	45	41,4	60	55,2	
		134	гуляш из отварной говядины	200	93,69	250	117	
		ПР	соус томатный	60	101	80	114	
		315	каша рассыпчатая перловая	35	21,7	50	31	
		ПР	Хлеб пшеничный	105	189	155	209,7	
		ПР	Хлеб ржаной	20	47,2	30	58,93	
		393	кисель из плодово - ягодного концентрата	20	33,8	25	42,25	
итого				150	45	200	60	
		368	Ряженка	635	572,79	850	688,08	
	услотисный полдник	401	пирожок печеный с фруктовым фаршем	50	22	100	44	
		ПР		150	135,33	200	203	
итого				50	141	50	141	
		93	еун молочный с макаронными изделиями	200	276,33	250	344	
	ПР	Хлеб пшеничный	150	108,9	200	145,2		
итого				20	47,2	30	58,93	
			хлеб ржаной					
ВСЕГО				1259	1409,32	1615	1697,01	



« » _____ 202 г

1	2	3	4	5	10	5	15
дп	№	ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергетическая	Масса	Энергетическая
	ц.	ц.		порции	ценность	порции	ценность
					(ккал)		(ккал)
I неделя							
День 3 (среда)	завтрак	185	каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)		159,75		
		6	сыр порциями российский	150	36	200	213
		ПР	Хлеб пшеничный	10	47,2	15	54
		392	Чай с сахаром	20	30	30	58,93
итого			150		200	40	
	2 завтрак	371	сок фруктовый	330	272,95	445	365,93
итого			100	46	100	46	
			100	46	100	46	
	обед	21	салат картофельный с кукурузой и морковью	40	26,6	60	39,92
		81	рассольник ленинградский	200	105,6	250	150
		115		20	73,64	20	73,64
		278	биточки куриные	60	93,5	70	108,9
		336	капуста тушеная	120	95,7	150	119,7
		ПР	Хлеб пшеничный	20	47,2	30	58,93
		ПР	Хлеб ржаной	25	43,5	25	
		376	Компот из сушеных фруктов	180	81	200	90
итого				665	566,74	805	641,09
	уплотненный полдник	ПР	напиток "снежок"	40	124	40	124
итого			пирожки печёные из дрожжевого теста с яблоком	40	124	40	124
		215		80	125	100	79,98
		10	запеканка манная (со сгущенным молоком)	45	24,75	60	33
		454		150	30	180	43
		ПР	Хлеб пшеничный	20	47,2	30	58,93
итого							
			Хлеб ржаной				
ВСЕГО			кисель из плодово-ягодного концентрата	1135	1009,69	1390	1177,02

ш-повар Курлаев А.В.

Утверждено

Заведующий Д/о «Колодец» п. Ачинск

Курдюмова И.В.

« » _____ 202 г

д/н	№ рен.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	10	15	
1 неделя							
день 2 (вторник)	завтрак	185 каша жидкая молочная из цельной крупы (с маслом и сахаром)	150	159,75	200	213	
		6 повидло	4	106	5	145	
		11Р Хлеб пшеничный	20	47,2	30	58,93	
		395 кофеинный напиток с молоком	150	76,67	180	92	
итого			324	389,62	415	508,93	
	2 завтрак	401 фрукты	100	215	100	215	
итого			100	215	100	215	
	обед	35 салат из моркови курной	45	48,75	60	65	
		57 суп с рыбной	200	112,8	250	153,3	
		312 тефтели 2-й вариант	60	195	80	217	
		205 картофель и овощи тушеные	150	86,67	180	104	
		11Р соус сметанным	20	47,2	30	58,93	
		11Р Хлеб пшеничный	20	33,8	25	42,25	
		372 Хлеб ржаной	150	45	200	60	
		Компот из свежих плодов					
итого			С витаминизация	645	569,22	825	700,48
	уплотняющий напиток	11Р	60	162	70	189	
		401 чай (молоком)	150	135,33	200	203	
итого			завскавка манная (со стуженным молоком)	150	135,33	200	203
		126	100	99	150	132	
		11Р сок фруктовый	20	47,2	30	58,93	
итого		овощи припущенные с маслом					
ВСЕГО		Хлеб пшеничный	1219	1309,17	1540	1627,41	

ш-повар Курдюмов А.В.



Утверждаю

Заведующий Д/с «Колосок» п. Ленин

Кудряшова Н.В.



« 20 » 01 2025 г

дни	N рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энерге- тическая ценность (ккал)	Масса порции	Энерге- тическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	10	15	
1 недели							
день 1 (понедельник)	завтрак	185	Суп молочный с макаронными изделиями	1-3 лет	144		
		7	масло сливочное	150	31	200	192
		6	Хлеб пшеничный	8	106	10	36
		ПР	Какао с молоком	4	47,2	5	145
		392		20	30	30	58,93
итого		сок фруктовый	150	30	180	43	
			332	358,2	425	474,93	
	2 завтрак	371					
итого		салат картофельный	100	46	100	46	
	обед	38	суп картофельный с клецками	100	46	100	46
		82	Птица отварная (с соусом)	45	43	60	57,3
		301	Каша гречневая рассыпчатая	200	105,6	250	148,87
		165	Хлеб пшеничный	65	97,43	70	106
		ПР	Хлеб ржаной	100	175,33	150	263
		ПР	Компот из сушеных фруктов	20	47,2	30	58,93
		376		20	33,8	25	42,25
итого			печенье	180	81	200	90
			630	583,36	785	766,35	
	уплотненный полдник	368	Кисель из плодово - ягодного концентрата	50	22		
		371				110	98
		ПР	омлет натуральный с сыром	20	108,5	40	217
		238	Хлеб пшеничный	100	343,27	140	475,3
		401	Хлеб ржаной	150	35	180	47
		ПР	Чай с сахаром	20	47,2	30	58,93
итого				70	130,5	150	315
ВСЕГО		Суп молочный с макаронными изделиями	1132	1118,06	1460	1602,28	

ш-повар Курлаев А.В.