



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ООО «ЧЕТЫРЕ-ИКС-ЭЛЬ»



Е.А. Кузина /

ВЕСЕЛОВА Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель структурного  
подразделения



## Меню

### День 1 (Понедельник)

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Возрастная категория	1-3 год	г	г	г	ккал	3-7 лет	г	г	г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша «Дружба»	150	3,83	5,89	32,91	205,41	180	4,50	6,20	39,49	246,49
Какао-напиток на молоке	150	2,98	2,85	6,82	65,64	180	3,57	3,42	8,19	78,77
Масло сливочное	5	0,04	4,13	0,04	37,45	5	0,04	4,13	0,04	37,45
Сыр (порциями)	5	1,16	1,47	0	18,20	7	1,60	1,55	0	25,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,6	30	2,28	0,24	14,58	69,60
Всего	340	10,26	15,21	55,19	405,30	402	11,96	16,17	63,14	466,79
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	84,60	180	5,04	5,76	7,38	101,52
Всего	150	4,2	4,8	6,15	84,6	180	9	5,76	7,38	101,52
<b>ОБЕД</b>										
Салат витаминный с растительным маслом	40	0,42	1,66	4,15	33,72	60	0,63	2,49	6,22	50,58
Суп вермишелевый на кур/б	150	1,51	2,65	9,39	67,56	180	1,81	3,18	16,90	81,07
Рагу из мяса птицы (курица)	160	7,81	6,43	20,03	290,03	230	8,22	7,50	35,70	416,32
Компот из плодов сушеных	150	0,36	0,03	11,12	45,54	180	0,51	0,74	15,8	72,30
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,38	17,29	81,20	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Всего	535	12,06	11,15	61,98	518,05	690	13,33	13,65	91,93	694,95
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16,08	60	1,86	0,12	3,9	24,12
Омлет натуральный	130	8,22	13,9	2,43	129,72	150	10,5	15,21	3,56	3,56
Кисель из повидла	180	0,09	0	22,14	88,92	180	0,09	0	22,14	88,92
Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,24	14,58	69,6	30	1,50	1,96	14,88	83,40
Кондитерское изделие	15	1,13	2,53	9,46	65,18	20	2,25	5,07	18,93	130,35
Всего	395	12,26	18,8	56,39	405,81	440	16,2	18,16	59,9	427,21
Итого День	1420	39,44	47,48	177,07	1383,82	1712	46,53	53,74	222,35	1690,47

Заведующий производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА





«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ООО «ЧЕТЫРЕ-ИКС-ЭЛЬ»



Е.А. Кузина /  
ВЕСЕЛОВА Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель структурного  
подразделения \_\_\_\_\_



## Меню

День 2 (Вторник)

Наименование	Выход	Б	Ж	у	Энерг. ценность	Выход	Б	Ж	у	Энерг. ценность
Возрастная категория	1-3 год	г	г	г	ккал	3-7 лет	г	г	г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>										
Пудинг из творога	150	10,23	15,43	23,66	334,39	180	12,35	18,52	28,40	341,80
Соус абрикосовый	20	0,16	0,01	13,52	54,84	30	0,23	0,01	20,28	82,26
Чай с лимоном	150	0,03	0	6,08	24,96	180	0,04	0,00	7,30	29,95
Сыр (порциями)	5	1,16	1,47	0	18,20	7	1,60	1,55	0	25,48
Хлеб из муки пшеничной	25	1,90	0,20	12,15	58,00	30	2,28	0,24	14,58	69,6
Всего	350	13,45	17,63	56,11	497,89	427	16,47	20,95	71,40	558,09
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
Компот из плодов свежих	180	0,11	0,11	20,63	84,51	0	0	0	0	0
Сок	0	0	0	0	0	180	2	0,2	20,2	92
Всего	180	0,11	0,11	20,63	84,51	180	2	0,2	20,2	92
<b>ОБЕД</b>										
Икра из кабачков	40	0,48	1,88	3,08	31,20	60	0,72	2,12	4,62	46,80
Борщ с капустой и картофелем	150	1,27	2,27	9,86	53,61	180	1,52	2,73	18,38	64,33
Гуляш	50	5,76	6,45	4,93	91,19	80	6,60	6,10	5,80	145,91
Каша гречневая	110	2,63	3,93	25,92	137,39	130	2,80	3,30	29,60	169,80
Компот фруктовый	150	0,09	0,09	17,19	70,42	180	0,12	0,01	20,16	83,29
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,38	17,29	81,20	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Всего	535	17,91	16,41	77,88	465,01	690	25,99	21,46	97,14	602,93
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Шницель рыбный натуральный	50	4,92	2,80	14,28	113,15	80	7,20	8,53	14,20	149,45
Рис отварной	110	2,82	4,52	28,38	165,52	130	3,32	5,34	33,46	195,16
Чай	150	0	0	4,49	17,95	180	0	0	5,39	21,55
Хлеб из муки пшеничной	25	1,50	0,58	10,28	52,40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
Всего	335,00	9,24	7,90	57,43	349,02	510	24,94	21,70	74,73	597,73
<b>Итого День</b>	<b>1400</b>	<b>34,99</b>	<b>40,64</b>	<b>212,44</b>	<b>1396,43</b>	<b>1727</b>	<b>45,986</b>	<b>50,888</b>	<b>267,13</b>	<b>1726,37</b>

Заведующий  
производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА





«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор  
ООО «ЧЕТЫРЕ-ИКС-ЭЛЬ»

Руководитель структурного  
подразделения



Е.А. Кузина /  
ВЕСЕЛОВА Н.В.



## Меню

День 3 (Среда)

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Возрастная категория	1-3 год	г	г	г	ккал	3-7 лет	г	г	г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша овсяная	150	3,32	3,62	18,21	118,89	180	3,50	3,80	21,85	142,67
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	100	0,80	0,20	7,50	38
Сыр (порциями)	5	1,16	1,47	0	18,20	7	1,60	1,55	0	25,48
Кофейный напиток злаковый на молоке	150	3,29	3,30	12,31	92,17	180	3,90	3,84	13,67	104,53
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Всего	425	10,07	9,17	48,30	319,66	497	11,65	10,46	60,73	398,2
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
Молоко кипяченое	150	4,42	5,06	7,43	92,90	180	5,29	6,05	8,88	111,13
Всего	150	4,42	5,06	7,43	92,90	180	5,29	6,05	8,88	111,13
<b>ОБЕД</b>										
Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Суп картофельный с горохом	150	3,27	5,32	16,78	108,30	180	3,92	6,39	29,14	174,50
Котлеты рубленые из птицы	50	10,15	13,37	11,90	197,67	80	14,50	14,50	27,20	316,20
Капуста тушеная	110	2,38	4,53	7,72	82,81	130	2,81	5,36	9,13	97,87
Кисель ягодный	150	0,13	0,04	10,56	43,30	180	0,15	0,05	12,67	51,97
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,72	0,35	15,68	72,73	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Всего	535	18,21	23,68	65,25	518,84	670	24,1	26,8	99,4	741,74
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,20	7,10	26,80	158,13	180	8,40	7,25	24,80	158,13
Кондитерское изделие	15	1,12	1,47	11,16	62,55	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Масло сливочное	5	0,04	4,13	0,04	37,45	5	0,04	4,13	0,04	37,45
Чай	180	0	0	5,39	21,55	200	00	0	5,99	23,94
Хлеб из муки пшеничной	25	1,14	0,12	7,29	34,80	40	1,52	0,16	9,72	46,40
Всего	405	8,86	13,28	53,67	332,08	445	12,94	14,50	66,27	407,72
<b>Итого День</b>	<b>1515</b>	<b>41,56</b>	<b>51,19</b>	<b>174,65</b>	<b>1263,48</b>	<b>1792</b>	<b>53,99</b>	<b>57,83</b>	<b>235,3</b>	<b>1659,21</b>

Запасующий  
производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА





«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор  
ООО «ЧЕТЫРЕ-ИКС-ЭЛЬ»

Руководитель структурного  
подразделения



Е.А. Кузина  
ВЕСЕЛОВА Н.В.



# Меню

День 4 (Четверг)

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Возрастная категория	1-3 год	г	г	г	ккал	3-7 лет	г	г	г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>										
Омлет	130	8,22	13,90	2,43	129,72	180	10,50	15,21	3,56	152,17
Кондитерское изделие	15	1,12	1,47	11,16	62,55	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Какао-напиток на молоке	150	2,98	2,85	6,82	65,64	180	3,57	3,42	8,19	78,77
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	30	2,28	0,24	14,58	69,60
Всего	325	14,57	19,09	35,83	336,51	410	17,82	21,46	42,05	392,94
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	84,60	180	5,04	5,76	7,38	101,52
Всего	150	4,20	4,80	6,15	84,60	180	5,04	5,76	7,38	101,52
<b>ОБЕД</b>										
Салат Мозаика	40	1,15	2,95	4,07	47,62	60	1,73	4,43	6,11	71,43
Суп картофельный с рисом	150	1,21	1,21	5,33	9,43	180	1,45	1,45	6,39	11,32
Котлета рыбная Любительская	50	7,30	1,88	6,28	71,42	80	11,68	3,00	10,06	114,27
Пюре картофельное	110	2,43	4,09	16,27	11,80	150	3,30	5,57	22,13	152,10
Компот из плодов сушеных	150	0,36	0,03	11,12	45,54	180	0,43	0,04	12,87	54,65
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,38	17,29	81,20	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Всего	535	14,41	10,54	60,36	267,01	690	20,83	14,926	77,32	496,57
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Изделия макаронные отварные	110	4,28	5,04	27,18	171,27	130	5,06	5,95	32,13	202,41
Оладьи из печени по-кунцевски	60	11,50	8,51	8,59	157,30	80	15,42	11,29	11,45	209,17
Чай с молоком	150	3,44	3,86	10,65	91,09	180	2,16	2,30	8,77	64,75
Кондитерское изделие	15	1,12	1,47	11,16	62,55	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Фрукты	100	0,8	0,20	7,50	38,00	100	0,8	0,20	7,50	38,00
Всего	435	21,14	19,08	65,08	520,21	510	24,94	21,7	74,73	597,73
Итого День	1445	54,32	53,51	167,42	1208,33	1790	68,63	63,846	201,48	1588,76

Заведующий производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА





«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ООО «ЧЕТЫРЕ ИКС-ЭЛЬ»



Е.А. Кузина  
ВЕСЕЛОВА Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель структурного  
подразделения



## Меню

День 5 (Пятница)

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Возрастная категория	1-3 год	г	г	г	ккал	3-7 лет	г	г	г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшенная	150	4,42	6,37	20,81	158,58	180	5,31	7,65	24,97	190,30
Кондитерское изделие	15	1,12	1,47	11,16	62,55	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Сыр (порциями)	5	1,16	1,47	0	18,20	7	1,60	1,55	0	25,48
Кофейный напиток злаковый на молоке	150	3,29	3,03	12,31	92,17	180	3,90	3,84	13,67	104,53
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Всего	350	12,24	13,21	59,70	410,10	417	14,56	15,87	68,94	482,31
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
Сок	0	0	0	0	0	180	2,00	0,20	20,20	92,00
Компот из плодов свежих	180	0,09	0,09	17,19	70,42	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего	180	0,09	0,09	17,19	70,42	180	2,00	0,20	20,20	92,00
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,21	1,45	1,21	18,73	60	0,31	2,18	1,82	28,10
Суп из овощей	150	1,12	3,16	6,66	59,85	180	1,34	3,79	7,99	71,82
Котлета из говядины	50	5,89	5,68	7,48	110,07	80	10,02	11,98	11,99	176,44
Изделия макаронные отварные	110	4,28	5,04	27,18	171,27	130	5,06	5,95	32,13	202,41
Напиток из шиповника	150	0,41	0,75	16,30	76,05	180	0,49	0,90	19,56	91,26
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,38	17,29	81,20	40	2,25	0,44	19,76	92,80
Хлеб из муки пшеничной	0	0	0	0	0	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Всего	535	13,87	16,46	76,12	517,17	700	21,71	26,11	108,67	741,43
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Винегрет овощной	120	2,06	4,23	23,73	55,08	150	16,33	7,79	51,80	141,80
Ватрушка с повидлом	80	5,5	2,66	50,03	246,05	80	5,5	2,66	50,03	246,05
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Чай	200	0	0	5,99	23,94	200	0	0	5,99	23,94
Всего	500	8,36	7,09	87,25	363,07	530	22,63	10,65	115,32	449,79
Итого День	1565	34,56	36,85	240,26	1360,76	1827	60,90	52,83	313,13	1765,53

Заведующий производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА





«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор  
ООО «ЧЕТЫРЕ ИКС-ЭЛЬ»

Руководитель структурного  
подразделения



Е.А. Кузина



## Меню

День 6 (Понедельник)

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Возрастная категория	1-3 год	г	г	г	ккал	3-7 лет	г	г	г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша рисовая	150	4,60	5,95	32,52	190,30	180	5,52	6,25	39,02	227,37
Сыр (порциями)	5	1,16	1,47	0	18,20	7	1,60	1,55	0	25,48
Чай с лимоном	150	0,03	0,00	6,08	24,96	180	0,04	0,00	7,30	29,95
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Всего	335	8,04	8,29	54,02	312,06	397	9,41	8,67	61,74	361,40
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
Компот из изюма	180	0,11	0,11	20,63	84,51	0	0	0	0	0
Сок	0	0,00	0,00	0,00	0,00	180	2,00	0,20	20,20	92,00
Всего	180	0,11	0,11	20,53	84,51	180	2,00	0,20	20,20	92,00
<b>ОБЕД</b>										
Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Рассольник ленинградский	150	1,68	2,42	11,36	74,10	180	2,02	2,91	13,63	88,92
Биточки рубленные куриные	50	8,94	7,89	7,45	131,79	80	14,50	14,50	27,20	316,20
Пюре картофельное	110	2,43	4,09	16,27	11,80	150	3,30	5,57	22,13	152,10
Компот из плодов свежих	150	0,09	0,01	16,80	69,40	180	0,12	0,01	20,16	83,29
Хлеб из муки пшеничной	15	1,12	0,43	7,71	39,30	15	1,12	0,43	7,71	39,30
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,38	17,29	81,20	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Всего	550	16,54	15,26	77,88	413,19	705	23,78	23,92	112,09	781,01
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Пудинг из творога	110	12,33	15,49	29,24	283,87	120	11,60	19,80	21,77	296,69
Соус молочный сладкий	15	0,02	0,02	0,04	0,45	30	0,05	0,04	0,09	0,91
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Хлеб из муки пшеничной	15	1,12	0,43	7,71	39,30	25	1,87	0,72	12,85	65,50
Чай	150	0	0	4,49	17,95	180	0	0	5,39	21,55
Всего	390	14,27	16,09	48,89	378,72	455	14,32	20,76	47,60	422,65
<b>Итого День</b>	<b>1455</b>	<b>38,96</b>	<b>39,76</b>	<b>201,42</b>	<b>1188,48</b>	<b>1737</b>	<b>49,506</b>	<b>53,558</b>	<b>241,63</b>	<b>1657,06</b>

Заведующий производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА





«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ООО «ЧЕТЫРЕ-ИКС-ЭЛЬ»



Е.А. Кузина/  
ВЕСЕЛОВА Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель структурного  
подразделения \_\_\_\_\_



## Меню

День 7 (Вторник)

Наименование	Выход	Б	Ж	у	Энерг. ценность	Выход	Б	Ж	у	Энерг. ценность
Возрастная категория	1-3 год	г	г	г	ккал	3-7 лет	г	г	г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша овсяная	150	3,32	3,63	18,21	118,89	180	3,50	3,80	21,85	142,67
Кондитерское изделие	15	1,12	1,47	11,16	62,55	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Сыр (порциями)	5	1,16	1,47	0	18,20	7	1,60	1,55	0	25,48
Чай с молоком	150	3,44	3,86	10,65	91,09	180	2,16	2,30	8,77	64,75
Хлеб из муки пшеничной	25	1,50	0,58	10,28	52,40	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Всего</b>	<b>345</b>	<b>10,54</b>	<b>11,01</b>	<b>50,30</b>	<b>343,13</b>	<b>417</b>	<b>11,01</b>	<b>10,48</b>	<b>60,92</b>	<b>394,90</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	84,60	180	5,04	5,76	7,38	101,52
<b>Всего</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,60</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>7,38</b>	<b>101,52</b>
<b>ОБЕД</b>										
Салат из капусты с растительным маслом	40	0,77	1,04	4,17	28,15	60	1,08	2,46	3,72	41,97
Суп куриный	150	4,60	4,18	8,14	82,06	180	5,53	5,02	9,76	98,48
Суфле из печени	60	5,91	2,33	7,80	220,15	80	6,10	5,50	6,75	293,53
Изделия макаронные отварные	110	4,28	5,04	27,18	171,27	130	5,06	5,95	32,13	202,41
Компот из плодов сушеных	150	0,36	0,03	11,12	45,54	180	0,43	0,04	12,87	54,65
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	40	2,24	0,44	19,76	92,80
<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>17,04</b>	<b>12,84</b>	<b>68,29</b>	<b>593,57</b>	<b>670</b>	<b>20,44</b>	<b>19,41</b>	<b>84,99</b>	<b>783,84</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Картофельные лепешки	130	7,03	6,95	45,35	272,09	150	8,08	8,02	52,09	312,83
Соус сметанный с томатом	15	0,02	0,02	0,04	0,45	30	0,04	0,04	0,08	0,90
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Масло сливочное	5	0,04	4,13	0,04	37,45	5	0,04	4,13	0,04	37,45
Чай	180	0	0	5,39	21,55	180	0	0	5,39	21,55
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	40	2,24	0,44	19,76	92,80
<b>Всего</b>	<b>450</b>	<b>9,39</b>	<b>11,88</b>	<b>68,60</b>	<b>421,94</b>	<b>505</b>	<b>11,20</b>	<b>12,83</b>	<b>84,86</b>	<b>503,53</b>
<b>Итого День</b>	<b>1475</b>	<b>41,17</b>	<b>40,53</b>	<b>193,34</b>	<b>1443,24</b>	<b>1952</b>	<b>52,73</b>	<b>54,236</b>	<b>245,53</b>	<b>1885,31</b>

Заведующий  
производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА





«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ООО «ЧЕТЫРЕ-ИКС-ЭЛЬ»



Е.А. Кузина /  
ВЕСЕЛОВА Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель структурного  
подразделения



## Меню

День 8 (Среда)

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Возрастная категория	1-3 год	г	г	г	ккал	3-7 лет	г	г	г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша гречневая молочная	150	3,20	3,09	19,02	161,62	180	3,42	3,91	19,50	171,20
Сыр (порциями)	5	1,16	1,47	0	18,20	7	1,60	1,55	0	25,48
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Кофейный напиток злаковый на молоке	150	3,29	3,30	12,31	92,17	180	3,95	3,96	14,77	110,60
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Всего	425	9,95	8,64	49,11	362,39	497	11,62	10,69	59,49	432,88
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
Молоко кипяченое	150	4,42	5,06	7,43	92,90	180	5,30	6,07	8,92	111,48
Всего	150	4,42	5,06	7,43	92,90	180	5,30	6,07	8,92	111,48
<b>ОБЕД</b>										
Икра из кабачков	40	0,48	1,88	3,08	31,20	60	0,72	2,12	4,62	48,80
Борщ «Сибирский»	150	2,02	5,06	4,52	57,32	180	2,90	7,07	5,50	59,10
Котлета рыбная	50	10,34	2,35	8,29	95,74	80	16,54	3,76	13,27	153,18
Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	110	1,80	3,28	15,90	132,25	150	1,70	4,98	31,09	180,35
Компот из плодов свежих	150	0,09	0,09	17,19	70,42	180	0,12	0,01	20,16	83,29
Хлеб из муки пшеничной	15	1,12	0,43	7,71	39,30	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,38	17,29	81,20	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Всего	550	17,81	13,47	73,98	507,43	710	25,72	18,964	104,68	667,92
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Сырники из творога	100	4,27	12,43	12,39	147,95	130	6,30	15,40	12,90	159,20
Молоко сгущенное	20	0,88	1,70	11,10	65,60	20	0,88	1,70	11,10	65,65
Кисель из повидла	180	0,09	0	22,14	88,92	200	0,01	0	24,60	98,80
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	40	3,00	1,16	20,56	104,80
Всего	340	8,24	15,29	66,19	407,27	390	10,19	18,26	69,16	428,40
Итого День	1465	40,42	42,46	196,71	1369,99	1777	52,83	53,98	242,35	1640,68

Заведующий  
производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА





«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор  
ООО «ЧЕТЫРЕ-ИКС-ЭЛЬ»

Руководитель структурного  
подразделения



Е.А. Кузина /  
ВЕСЕЛОВА Н.В.



## Меню

День 9 (Четверг)

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Возрастная категория	1-3 год	г	г	г	ккал	3-7 лет	г	г	г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>										
Омлет	130	8,22	13,90	2,43	129,72	180	18,79	20,22	3,51	271,28
Масло сливочное	5	0,04	4,13	0,04	37,45	5	0,04	4,13	0,04	37,45
Сыр (порциями)	5	1,16	1,47	0	18,20	7	1,60	1,55	0	25,48
Чай	180	0	0	5,39	21,55	180	0	0	5,39	21,55
Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	7,66	30	2,25	0,87	15,42	7,66
Всего	350	11,67	20,37	23,28	206,92	402	22,68	26,77	24,36	434,36
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
Компот из плодов свежих	180	0,11	0,11	20,63	84,51	0	0	0	0	0
Сок фруктовый	0	0	0	0	0	180	2,00	0,20	20,20	92,00
Всего	180	0,11	0,11	20,63	84,51	180	2,00	0,20	20,20	92,00
<b>ОБЕД</b>										
Салат Мозаика	40	1,15	2,95	4,07	47,62	60	1,73	4,43	6,11	71,43
Уха ростовская	150	4,43	3,38	11,03	92,42	180	5,32	4,05	13,23	110,90
Плов куриный	160	8,95	7,70	41,38	320,28	200	8,10	8,20	69,80	386,60
Напиток фруктовый	150	0,09	0,09	17,19	70,42	180	0,12	0,01	20,16	83,29
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,38	17,29	81,20	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Всего	555	18,36	14,29	98,73	646,41	660	17,51	17,134	129,06	745,02
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Тефтели рыбные	60	6,95	5,96	17,46	99,35	80	8,80	5,90	15,90	151,80
Изделия макаронные отварные	110	4,28	5,04	27,18	171,27	130	5,06	5,95	32,13	202,41
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	7,30	29,95	180	0,04	0,00	7,30	29,95
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Всего	470	13,19	11,42	69,32	384,97	530	16,536	12,694	84,89	523,96
<b>Итого День</b>	<b>1555</b>	<b>43,05</b>	<b>46,98</b>	<b>214,47</b>	<b>1340,74</b>	<b>1772</b>	<b>58,73</b>	<b>56,80</b>	<b>258,51</b>	<b>1795,34</b>

Заведующий производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА





«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ООО «ЧЕТЫРЕ-ИКС-ЭЛЬ»



Е.А. Кузина /  
ВЕСЕЛОВА Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель структурного  
подразделения



## Меню

День 10 (Пятница)

Наименование	Выход	Б	Ж	у	Энерг. ценность	Выход	Б	Ж	у	Энерг. ценность
Возрастная категория	1-3 год	г	г	г	ккал	3-7 лет	г	г	г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша овсяная	150	3,32	3,62	18,21	118,89	150	3,50	3,80	21,85	142,67
Сыр (порциями)	5	1,16	1,47	0	18,20	7	1,60	1,55	0	25,48
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Какао-напиток на молоке	150	2,98	2,85	6,82	65,64	180	3,57	3,42	8,19	78,77
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Всего	425	9,76	8,72	42,81	293,13	457	10,57	9,75	50,12	346,32
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	84,60	180	5,04	5,76	7,38	101,52
Всего	150	4,20	4,80	6,15	84,60	180	5,04	5,76	7,38	101,52
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,21	1,45	1,21	18,73	60	0,31	2,18	1,82	28,10
Щи из свежей капусты	150	1,20	6,68	5,05	45,80	180	5,44	3,85	16,70	54,96
Котлета из говядины	50	5,89	5,68	7,48	110,07	80	10,02	11,98	11,99	176,44
Пюре картофельное	110	3,03	4,19	21,31	135,07	130	3,39	4,93	23,61	152,32
Компот фруктовый	150	0,09	0,09	17,19	70,42	180	0,12	0,01	20,16	83,29
Хлеб из муки пшеничной	15	1,12	0,43	7,71	39,30	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,38	17,29	81,20	50	2,24	0,44	19,76	92,80
Всего	550	13,50	18,90	77,24	500,59	700	23,02	23,974	104,32	640,31
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Булочка домашняя	100	6,90	7,00	49,37	377,40	100	9,50	6,90	59,38	377,40
Салат из моркови и яблок	40	0,62	0,05	3,05	8,13	60	0,48	4,08	5,92	34,71
Чай	180	0	0	5,39	21,55	200	0	0	5,99	23,94
Яйцо вареное	50	4,35	5,75	0,35	78,55	50	4,35	5,75	0,35	78,55
Всего	370	11,87	12,80	55,11	485,63	410	14,33	16,73	71,64	514,6
<b>Итого День</b>	<b>1495</b>	<b>39,33</b>	<b>45,22</b>	<b>181,31</b>	<b>1363,95</b>	<b>1747</b>	<b>52,96</b>	<b>56,21</b>	<b>233,46</b>	<b>1602,75</b>

Заведующий  
производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА