

Утверждаю:



Меню 11.04.2022

1 день понедельник 1 неделя Наименование блюда	Масса в граммах	ккал
Завтрак		
Каша манная молочная	150	162,7
Бутерброд с маслом	30/10	105,7
Кофейный напиток	180	102,9
		345,37
2 -завтрак		
Сок фруктовый	100	50,0
Обед		
Салат из свеклы	30	48,0
Суп рисовый на м/к бульоне	180	136,0
Капуста тушеная с мясом	150/50	179,82
Компот	180	46,5
Хлеб пш/рж	40	65,4
		438,2
Полдник		
вафли	40	70,08
Зефир	40	110,0
Чай	180	9,1
		234,97
Итого за день		1191,36

Утверждаю:



Меню на 12.04.2022

2 день вторник 1 неделя Наименование блюда	Масса в граммах	ккал
Завтрак		
Отварные макароны с сахаром	180	130,4
Сливочное масло	10	31,1
Чай сладкий	180	9,1
		170,9
2 -завтрак		
Сок фруктовый	100	50,0
Обед		
Салат из моркови	30	23,7
Щи на м/к бульоне	180	232,4
Жаркое по домашнему	200	205,0
Компот	180	46,5
Хлеб пш/рж	40	65,4
		573,0
Полдник		
Рисовая каша молочная	180	144,1
печенье	20	83,4
какао	180	138,9
		366,1
Итого за день		1160,0

Утверждаю:

Заведующий



Т.П.Мачнева

Меню на 13.04.2022

3 день среда 1 неделя Наименование блюда	Масса в граммах	ккал
Завтрак		
Каша гречневая молочная	180	172,4
Булочка с маслом	40/10	105,7
Кофейный напиток	180	100,9
		379,0
2 -завтрак		
Сок фруктовый	100	56,0
Обед		
Салат из капусты	60	42,0
Суп крестьянский на м/к бульоне	180	203,6
Курник	180	187,7
Компот	180	46,5
Хлеб пш/рж	40	65,4
		587,2
Полдник		
Яйцо вареное	40	56,4
Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	171,0
Чай	180	58,0
		285,4
Итого за день		1307,6

Утверждаю:

Заведующий  Т.П.Мачнева

Меню на 14.04.2022

4 день четверг 1 неделя Наименование блюда	Масса в граммах	ккал
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	180	172,4
Булочка с маслом	40/10	105,7
Кофейный напиток	180	100,9
		379,0
2 -завтрак		
Сок фруктовый	100	56,0
Обед		
Салат из капусты	60	42,0
Суп –лапша с фрикадельками	180	203,6
Пюре картофельное с тушеной рыбой	150/70	170,6
Компот	180	46,5
Хлеб пш/рж	40	65,4
		587,2
Полдник		
Ватрушка с творогом	180	91,7
Киселек витаминизированный	180	190,0
		281,7
Итого за день		1303,9

Утверждаю:

Заведующий  Т.П.Мачнева

Меню на 15.04.2022

5 день пятница 1 неделя Наименование блюда	Масса в граммах	ккал
Завтрак		
Лапша молочная молочная	180	141,0
Булочка с маслом	40/10	91,7
Чай	180	58,0
		290,7
2 -завтрак		
Сок фруктовый	100	56,0
Обед		
Салат из свеклы с раст маслом	60	71,3
Борщ на м/к б	180	232,4
Каша гречневая с котлетой	150/70	217,8
Компот	180	46,5
Хлеб пш/рж	40	65,4
		633,4
Полдник		
пряник	30	109,8
ряженка	180	112,0
		221,8
Итого за день		1202,9

Утверждаю:

Заведующий

Т.П.Мачнева



Меню 18.04.2022

6 день понедельник 2 неделя Наименование блюда	Масса в граммах	ккал
Завтрак		
Оладьи	100	201,0
со сгущенным молоком	60	
какао	180	138,9
Итого		339,9
2 -завтрак		
ряженка	180	112,0
Обед		
Салат из моркови (свежих огурцов)	30	42,0
Суп перловый на м/к бульоне	180	204,3
Овощное рагу с мясом	150/80	205,0
Компот	180	46,5
Хлеб пш/рж	40	65,4
		563,0
Полдник		
Молочная каша «Дружба»	150	144,1
печенье	20	83,4
Чай	180	56,1
		283,6
Итого за день		1298,5

Утверждаю:

Заведующий

Т.П.Мачнева



Меню на 19.04.2022

7 день вторник 2 неделя Наименование блюда	Масса в граммах	ккал
Завтрак		
Каша манная молочная	100 60	201,0
какао	180	138,9
Итого		339,9
2 -завтрак		
ряженка	180	112,0
Обед		
Салат из (свежих огурцов)	30	42,0
Щи на м/к бульоне	180	232,4
Каша пшеничная	150/80	205,0
Тефтели в томатном соусе		
Компот	180	46,5
Хлеб пш/рж	40	65,4
		571,3
Полдник		
Пирожок с повидлом	150	144,1
Киселек витаминизированный	180	115,2
		259,3
Итого за день		1282,5

Утверждаю:



Меню 20.04.2022

8 день пятница 2 неделя Наименование блюда	Масса в граммах	ккал
Завтрак		
Каша ячневая молочная	150	155,3
Бутерброд с маслом	30/10	105,7
Кофейный напиток	180	102,9
		363,9
2 -завтрак		
Сок фруктовый	100	50,0
Обед		
Салат из свежих огурцов	30	40,8
Суп с фрикадельками	180	182,0
Плов с мясом	180	162,8
Компот	180	46,5
Хлеб пш/рж	40	65,4
		497,7
Полдник		
Картофельная запеканка	60	73,9
Чай сладкий	180	39,1
Хлеб пш	20	34,4
		147,4
Итого за день		1191,36

Утверждаю:

Заведующий  Т.П.Мачнева

Меню на 21.04.2022

День четверг 2 неделя Наименование блюда	Масса в граммах	ккал
Завтрак		
Омлет	100	201,0
Хлеб пшеничный	40	65,4
Чай сладкий	180	39,1
Итого		305,5
2 -завтрак		
ряженка	180	112,0
Обед		
Салат из (свежих огурцов)	30	42,0
Суп картофельный на м/к бульоне	180	232,4
Рыба тушеная с отварными макаронами	150/80	205,0
Компот	180	46,5
Хлеб пш/рж	40	65,4
		591,3
Полдник		
Каша пшеничная молочная	150	144,1
печенье	20	83,4
какао	180	138,9
		366,4
Итого за день		1375,2

Утверждаю:

Заведующий  Т.П.Мачнева

Меню на 22.04.2022

10 день пятница 2 неделя Наименование блюда	Масса в граммах	ккал
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	201,0
Бутерброд с маслом	30/10	105,7
Кофейный напиток	180	102,9
Итого		409,6
2 -завтрак		
ряженка	180	112,0
Обед		
Салат из (свежих огурцов)	30	42,0
Суп гороховый на м/к бульоне	180	232,4
Ленивые голубцы в томатном соусе	150/80	205,0
Компот	180	46,5
Хлеб пш/рж	40	65,4
		703,3
Полдник		
Сырники со сгущенкой	100/60	201,0
Чай сладкий	180	39,1
		240,1
Итого за день		1535,0