

«Утверждаю»
Директор



« 25 года

«Утверждаю»
Директор ООО «Успех»



Н. В. Фролова

« 25 года

Меню дополнительного питания

день3

Завтрак

Рис отварной	180	5,57	7,90	46,93	281,10	171
Наггетсы	60	15,0	4,0	7,0	121	255
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Йогурт	115	2,8	3,9	15,6	104,7	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	575	25,0	15,8	88,3	589,0	

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	200,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	240,0	171
Поджарка	100	10,5	18	2,6	214	251
Вафли	30	1,3	2,1	11,3	70	пр
Напиток из шиповника	200	1,5	0,5	22	111	324
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	840	30,2	32,7	121,9	979,0	

Полдник

Манник со сгущенным молоком	100/20	4,80	2,60	28,00	159,00	230
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
Итого полдник	320	5,0	2,7	43,0	216,0	

день 5

Завтрак

бургер	130	13,0	10,3	48,0	280,0	28
картофель по деревенски	150	4,5	12,0	25,5	252,0	147
чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	480	17,7	22,3	82,5	570,0	

Обед

борщ с капустой и картофелем	250	4,5	6,3	5,3	106,7	82
рис отварной	180	6,4	6,6	43,0	269,4	304
салат по татарски	100	10,0	12,0	10,4	188,0	147,0
компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	90,0	349
хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	810	26,2	25,0	113,4	798,1	

Полдник

напиток лимонный	200	0,2	0,0	18,0	102,7	331
блинчики с соусом в ассортименте	100	5,4	5,3	18,0	145,0	256
Итого полдник	300	5,6	5,3	36,0	247,7	

день 7						
Завтрак						
Пельмени мясные отварные	250	15,1	14,5	48,0	377,0	392
Соус томатный	50	0,6	2,2	2,9	48,0	248
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Фрукт сезонный	100	0,8	0,3	11,5	53,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	640	19,7	17,1	87,5	590,0	
Обед						
Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,4	98
Плов из птицы	260	17,50	21,50	33,00	405	291
Кондитерское изделия (чокопай)	30	1,3	5,4	18,9	129,0	пр
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	820	28,6	32,5	134,6	962,4	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	100	5,50	4,70	56,20	289,00	406
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник	300	11,1	9,7	70,2	412,4	

день 8						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,3	43,5	240,0	171
Мясо тушеное	100	8,5	22	1,8	180	246
Бутерброд с сыром	40	1,4	0,3	16,0	91,0	1
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,0	9,7	39,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	560	17,5	27,6	80,0	588,0	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,50	13,00	10,50	176,00	112
Азу с картофелем	260	16,0	12,0	46,6	388,4	259
Фрукт сезонный	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	890	25,9	25,3	129,6	886,7	
Полдник						
Булочка с повидлом обсыпная	100	3,00	3,00	45,00	215,00	426
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник	300	8,6	8,0	59,0	338,4	

день 9						
Завтрак						
Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	200	10,8	8,1	39,3	201,5	179
Фрукт сезонный	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	1,6	0,4	28,2	323,5	
Обед						
Суп с рыбными консервами	250	3,2	5,7	22,0	159,5	87
Картофель по деревенски	200	5,5	16,0	28,0	280,0	147
Антрекот	80	13,4	13,7	0,0	182,0	249
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	810	27,40	35,54	104,67	862,40	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
Итого полдник	300	4,00	6,16	65,20	341,60	

день10						
Завтрак						
Каша молочная Дружба	250	10,5	14,5	32,0	345,0	175
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	3
Мандарин	100	0,8	0,3	11,5	53,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	590	16,6	17,9	73,6	525,0	
Обед						
Сельдь с луком	60	7,4	7,8	1,1	104,9	76
Суп-лапша домашняя	250	3,20	7,50	26,00	191,50	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	19,0	20,0	30,0	386,0	259
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	850	34,8	35,3	113,1	924,9	
Полдник						
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
	300	3,2	6,1	60,0	312,0	
Итого завтрак		178,6	175,8	767,2	5540,3	
Итого обед		308,45	316,16	1225,67	9151,45	
Итого полдник		114,37	111,02	694,90	4305,60	
Среднее значение завтрака за период		18,0	18,0	77,0	555,0	
Среднее значение обед за период		29,0	31,0	123,0	883,0	
Среднее значение полдник		11	11	69	431	