

Директор
Детский сад "Сервис Плюс"
Иванов К.В.



Согласовано
Заведующий БМАДОУ "Детский сад №16"
Казимова Н.А.



**Примерное 20-ти дневное меню для
воспитанников БМАДОУ "Детский сад №16"
на период работы 2026
для детей 1- 3 года (ясли)**

МЕНЮ питания детей в ДОУ(1-3 года), ООО "Сервис плюс"

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

1 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	150		181	5	5	29
	гор.напиток	31/10	Чай	160		53	1	1	10
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Икра из кабачков	30		36	1	3	3
	1 блюдо	14/2	Суп картофельный с крупой	150		91	2	3	14
	2 блюдо	31/8	Суфле мясное	50		189	9	16	2
			Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110		125	5	1	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		66	1	0	17
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	6/6	Омлет с морковью и картофелем (запеченный)	60		62	4	3	4
	напиток	36/10	Чай с лимоном	150		101	3	3	18
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15		47	1	0	10
Итого за день						1246	37,5	42,1	184,3

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

2 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150		156	5	4	24
	гор.напиток	32/10	Напиток из цикория	160		77	3	3	12
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Фрукты	100		96	2	1	23
Обед	закуска	28/3	Салат из соленых огурцов и репчатого лука с растительным маслом	30		36	0,33	1,8	1,78
	1 блюдо	4/2	Борщ с картофелем	150		73	1	3	10
	2 блюдо	13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	30/30		116	8	8	2
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	110		135	4	2	25
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	150		42	0	0	11
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	23/12	Манник	50		88	4	5	7
	напиток	38/10	Чай	150		158	3	4	28
		1/13	Батон витаминизированный с маслом	35		126	2	5	17
Итого за день						1324,5	39,5	41,5	200,7

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

3 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150		175	6	6	26
	гор.напиток	27/10	Чай	160		30	0	0	8
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	32/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	10/2	Рассольник домашний со сметаной	150		71	1	3	9
	2 блюдо	9/8	Печень по-строгановски	50		96	6	7	1
	гарнир	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100		144	3	2	28
	напиток	3/10	Компот из яблок (вариант 2)	150		46	0	0	11
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	110		136	5	3	21
	напиток	27/10	Чай	150		28	0	0	7
Итого за день						1077,7	37,67	35,1	155,3

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

4 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150		151	4	4	25
	гор.напиток	36/10	Какао с молоком	160		108	3	3	19
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	41/1	Салат из отварного картофеля с соевым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30		30	0	2	3
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150		64	1	2	9
	2 блюдо	60/8	Рагу овощное с курицей	150		204	9	13	17
	гарнир								
	напиток	20/10	Кисель из сухофруктов	150		98	1	0	26
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	-	Печенье	40		169	3	4	31
	напиток	38/10	Чай с молоком	150		88	4	5	7
Итого за день						1177	36,57	32,96	186,05

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

5 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150		221	7	8	31
	гор.напиток	29/10	Чай	150		35	0	0	9
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		49	0	0	12
Обед	закуска	18/1	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150		49	1	2	7
	2 блюдо	3/9	Каша по "Царски"	160		322	18	20	19
	гарнир								
	напиток	37/10	Напиток из апельсина	150		50	0	0	13
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	11/12	Булочка Российская	70		221	5	5	40
	напиток	38/10	Чай с лимоном	150		88	4	5	7
Итого за день						1318	48	42	184

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

6 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150		179	4	5	30
	гор.напиток	30/10	Чай	160		76	2	3	12
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Икра из кабачков	30		27	0	2	3
	1 блюдо	16/2	Суп картофельный с бобовыми	150		98	3	3	15
	2 блюдо		Котлета мясная "Детская"	50		165	8	12	6
	соус		Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	110		135	4	2	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		79	1	0	21
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	24/12	Шарлотка	70		107	3	3	19
	напиток	36/10	Какао с молоком	150		101	3	3	18
Итого за день						1243	37,6	35,5	199,41

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

7 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150		156	5	4	24
	гор.напиток	32/10	Напиток из цикория	160		77	3	3	12
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	28/3	Салат из соленых огурцов и репчатого лука с растительным маслом	30		36	1	3	3
	1 блюдо	2/2	Борщ со сметаной	150		62	1	3	8
	2 блюдо	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70		59	7	2	4
	соус	1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		16	0	1	1
	гарнир	3/3	Картофельное пюре	110		97	2	3	16
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	150		42	0	0	11
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	8/5	Запеканка (сырники) из творога	70		146	12	7	9
	напиток	-	Повидло	20		50	0	0	13
		-	Чай с лимоном	150		87	4	5	6
Итого за день						1118,45	40,31	37,12	160,2

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

8 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150		175	6	6	26
	гор. напиток	27/10	Чай	160		30	0	0	8
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	31/2	Суп-пюре из разных овощей	150		67	2	3	9
	2 блюдо	5/8	Плов из отварного мяса птицы	160		246	11	8	32
	гарнир								
	напиток	3/10	Компот из яблок	150		60	0	0	15
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	-	Печенье	30		127	2	3	23
	напиток	38/10	Чай с молоком	150		88	4	5	7
Итого за день						1097,3	32,86	32,93	175,37

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

9 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150		151	4	4	25
	гор. напиток	36/10	Чай с молоком	160		108	3	3	19
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	42/1	Салат из отварного картофеля с соевым огурцом и растительным маслом	30		37	1	2	4
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150		64	1	2	9
	2 блюдо	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50		104	7	6	5
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110		125	5	1	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		66	1	0	17
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	14/12	Булочка дорожная	70		245	5	8	39
	напиток	27/10	Чай	150		28	0	0	7
Итого за день						1212,4	39,83	37,34	222,62

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

10 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150		184	6	7	26
	гор.напиток	29/10	Чай	160		31	0	0	8
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	18/1	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	150		98	3	4	12
	2 блюдо	60/8	Рагу овощное с курицей	150		204	8	13	17
	гарнир								
	напиток	37/10	Компот из яблок	150		38	0	0	10
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	11/12	Булочка Российская	70		221	5	5	40
	напиток	38/10	Чай с лимоном	150		88	4	5	7
Итого за день						1179,11	33,93	39,74	175,33

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

11 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	150		181	5	5	29
	гор.напиток	31/10	Чай	160		53	1	1	10
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Икра из кабачков	30		27	0	2	3
	1 блюдо	14/2	Суп картофельный с крупой	150		91	2	3	14
	2 блюдо	31/8	Суфле мясное	50		189	9	16	2
	соус		Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110		125	5	1	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		66	1	0	17
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	110		136	5	3	21
	напиток	36/10	Чай с лимоном	150		101	3	3	18
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
Итого за день						1314,24	41,1	37,5	202,3

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

12 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150		156	5	4	24
	гор.напиток	32/10	Напиток из цикория	160		77	3	3	12
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Фрукты	100		96	2	1	23
Обед	закуска	28/3	Салат из соленого огурца и репчатого лука с растительным маслом	30		36	1	3	3
	1 блюдо	4/2	Борщ с картофелем	150		73	1	3	10
	2 блюдо	13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	30/30		116	8	8	2
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	110		135	4	2	25
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	150		42	0	0	11
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	8/5	Булочка Российская	70		105	8	5	7
	напиток	27/10	Чай	150		28	0	0	7
Итого за день						1115,5	39,5	34,5	164,7

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

13 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150		175	6	6	26
	гор.напиток	27/10	Чай с лимоном	160		30	0	0	8
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	10/2	Рассольник "Ленинградский"	150		71	1	3	9
	2 блюдо	9/8	Печень по-строгановски	50		96	6	7	1
	гарнир	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	110		144	3	2	28
	напиток	3/10	Компот из яблок	150		60	0	0	15
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	26/12	Шаньга со сметаной	50		169	5	6	25
	напиток	27/10	Чай	160		30	0	0	8
Итого за день						1155	37,1	30,5	175,3

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

14 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150		151	4	4	25
	гор. напиток	36/10	Какао с молоком	160		108	3	3	19
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30		30	0	2	3
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150		64	1	2	9
	2 блюдо	60/8	Рагу овощное с курицей	160		204	8	13	17
	гарнир								
	напиток	20/10	Кисель из сухофруктов	150		98	1	0	26
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	6/6	Омлет с морковью и картофелем (запеченный)	70		72	4	4	5
	напиток	27/10	Чай	150		28	0	0	7
		-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
Итого за день						1070,1	33,43	29,97	171,18

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

15 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150		184	6	7	26
	гор.напиток	29/10	Чай с лимоном	160		31	0	0	8
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		49	0	0	12
Обед	закуска	18/1	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150		41	1	2	6
	2 блюдо	3/9	Каша гречневая по "Царски"	160		287	16	17	17
	гарнир								
	напиток	37/10	Напиток из апельсина	150		38	0	0	10
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	-	Печенье	30		127	2	3	23
	напиток	38/10	Чай с молоком	150		88	4	5	7
Итого за день						1126	42,21	34,76	155,67

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

16 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150		179	4	5	30
	гор. напиток	30/10	Чай	160		76	2	3	12
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Икра из кабачков	30		27	0	2	3
	1 блюдо	16/2	Суп картофельный с бобовыми	150		98	3	3	15
	2 блюдо		Котлета мясная "Детская"	60		165	8	12	6
	соус		Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	110		135	4	2	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		66	1	0	17
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70		218	4	4	44
	напиток	36/10	Какао с молоком	150		101	3	3	18
						1340	38,62	36,7	219,89

Итого за день

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

17 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150		156	5	4	24
	гор. напиток	32/10	Напиток из Цикория	160		77	3	3	12
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	28/3	Салат из соленых огурцов и репчатого лука с растительным маслом	30		36	1	3	3
	1 блюдо	2/2	Борщ со сметаной	150		62	1	3	8
	2 блюдо	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай и горбуша)	50		59	7	2	4
	соус	1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		16	0	1	1
	гарнир	3/3	Картофельное пюре	110		97	2	3	16
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	150		42	0	0	11
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	6/6	Омлет с морковью и картофелем (запеченный)	60		72	4	4	5
	напиток	27/10	Чай	150		28	0	0	7
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Итого за день						1081,68	29,4	29,4	153,6

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

18 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150		175	6	6	26
	гор.напиток	27/10	Чай	160		30	0	0	8
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	31/2	Суп-пюре из разных овощей	150		67	2	3	9
	2 блюдо	5/8	Плов из отварного мяса говядины	160		246	11	8	32
	гарнир								
	напиток	3/10	Компот из яблок	150		60	0	0	15
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	14/12	Булочка дорожная	70		245	5	8	39
	напиток	38/10	Чай с лимоном	150		88	4	5	7
Итого за день						1215,5	35,77	36,28	191,02

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

19 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150		151	4	4	25
	гор. напиток	36/10	Чай	160		108	3	3	19
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30		37	1	2	4
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150		64	1	2	9
	2 блюдо	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50		104	7	6	5
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110		125	5	1	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		66	1	0	17
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	-	Печенье	30		127	2	3	23
	напиток	27/10	Чай с молоком	150		28	0	0	7
Итого за день						1094,24	29,5	27,1	185,3

ДОУ

ООО "Сервис плюс"

Отд./корп

20 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150		184	6	7	26
	гор. напиток	29/10	Чай с лимоном	160		31	0	0	8
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	18/1	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	150		98	3	4	12
	2 блюдо	60/8	Овощное рагу с мясом птицы	160		204	8	13	17
	гарнир								
	напиток	37/10	Напиток из апельсина	150		38	0	0	10
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10	
Полдник	булочное	8/5	Запеканка (сырники) из творога	50		105	8	5	7
		-	Повидло яблочное	20		50	0	0	13
	напиток	30/10	Чай	150		71	2	2	11
Итого за день						1237,28	43,2	43,1	174,9