

«Согласовано»

М.Ю. Соловьев

Домашнее задание №3



«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.

МЕНЮ(зима-весна)

День 1 (понедельник)

ЗАВТРАК 1(возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша манная молочная	200	6,56	9,45	27,2	215,7
Какао на молоке	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Печенье с маслом	30/10	3,3	11,79	22,55	199,9

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кисель витаминный	200	0,04	0,00	37,88	156,00

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат из св.мороженных овощей	60	0,88	2,51	2,55	41,7
Борщ на мясном бульон со сметаной	250/10	4,0	4,46	17,57	122,93
Плов с мясом	250	15,1	13,94	53,3	395,22
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,04	21,75	155,49
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Морковные оладьи, соус сметанный	140/30	6,5	7,79	22,09	184,56
Чай сладкий	200	0,1	0,03	10,00	40,56
Зефир	30	0,24	0	23,55	91,2
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0
Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8

Итого за день		50,69	58,19	318,23	2050,77
---------------	--	-------	-------	--------	---------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»

МАДУ СОИЛД

дошкольное учреждение 33



«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.

М Е Н Ю(зима-весна)

День 2 (вторник)

ЗАВТРАК 1(возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Вермишель молочная	200	7,75	8,75	33,2	236,0
Какао с молоком	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/15	7,71	13,18	24,52	250,25

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Сок	200	0	0	23,0	92,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат морковно-яблочный	55	0,6	1,12	4,72	58,16
Суп крестьянский на м/б	250	3,89	2,28	17,9	102,93
Капуста тушеная с мясом	230	21,9	21,31	12,51	324,54
Компот из св.замороженных фруктов	200	0,09	0,04	13,06	52,36
Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,65	123,75

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша пшеничная с изюмом	180	4,35	3,2	26,6	181,4
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0
Кекс творожный	130	7,7	11,4	20,7	214,7
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8

Итого за день		73,89	74,99	268,21	2076,66
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»

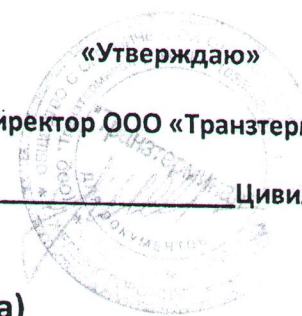
МАОУ СОШ № 7
дошкольное отделение 33
г. Ленинград



«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.



М Е Н Ю(зима-весна)

День 3 (среда)

ЗАВТРАК 1(возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша гречневая молочная	200	7,03	9,91	24,96	212,7
Кофейный напиток на молоке	200	5,63	6,42	24,71	177,38
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,1	8,75	24,48	195,8

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кисель витаминный	200	0,4	0	37,8	156,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат свекольный	60	1,13	3,67	6,71	62,64
Суп рисовый на курином /б-не	250	1,47	3,7	8,5	72,0
Котлета куриная, соус молочный	80/30	17,84	19,54	19,57	326,8
Макароны отварные	150	5,05	4,95	35,5	202,5
Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	14,9	61,86
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Рыба запеченная	90	21,28	6,04	3,56	155,6
Картофель отварной с зеленью	150	4,5	6,5	36,69	226,5
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0
Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	65,8

Итого за день		76,56	71,29	302,6	2159,64
---------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»

МАДУ СОШ № 4

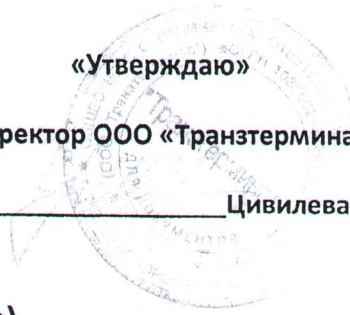
директор ООО «Транзтерминал»
Генеральный директор Г.Б.



«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.



М Е Н Ю (зима-весна)

День 4 (четверг)

ЗАВТРАК 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша рисовая молочная	200	5,84	9,39	28,32	218,9
Какао с молоком	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/15	7,71	13,18	24,52	250,25

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Сок фруктовый	200	0	0	23,0	92,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2
Суп вермишелевый на мясн.б-не, гренки	250	3,82	2,48	21,07	121,18
Жаркое по-домашнему с мясом	230	15,01	9,24	25,62	249,48
Компот их св.морожен. фруктов	200	0,09	0,04	13,06	52,36
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Вареники творожные	180	26,69	16,71	32,27	391,63
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	4,2	152,4
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8

Итого за день		79,57	70,35	259,95	2109,47
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

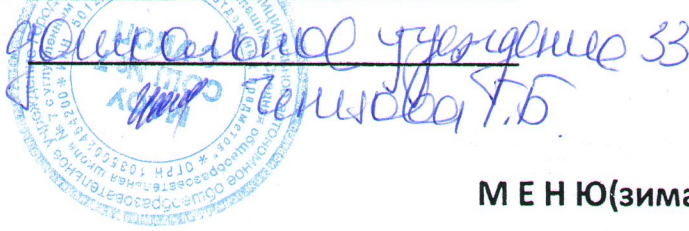
Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

Handwritten signature

«Согласовано»

МАОУ СОШ №7



«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.

М Е Н Ю(зима-весна)

День 5 (пятница)

ЗАВТРАК 1(возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша «Дружба» молочная	200	6,33	9,65	27,36	219,3
Кофейный напиток	200	5,63	6,42	24,71	177,38
Хлеб пшеничный с маслом	50\10	4,1	8,75	24,48	195,8

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кисель витаминный	200	0,4	0	37,8	156,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат витаминный с р\м	60	1,26	2,47	3,68	41,88
Куриный бульон с яйцом и гречками	230\25	8,94	5,45	18,23	162,12
Рулет куриный, соус молочный	75\30	16,98	16,92	16,72	288,56
Картофельное пюре	150	5,21	1,38	35,76	179,48
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,04	21,75	155,49
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Котлета рыбная	90	21,09	4,27	7,34	154,09
Овощная смесь запеченная	150	3,12	4,48	17,37	119,25
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,6	121,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Молоко	200	5,6	6,38	9,38	115,7

Итого за день		86,41	67,34	296,28	2209,11
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»

МАДУ СОШ № 4

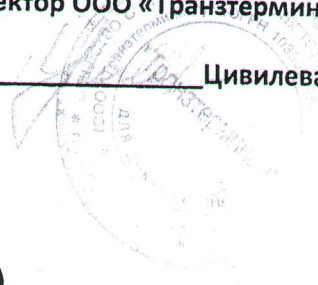
дошкольное учреждение ЗЗ



«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.



М Е Н Ю(зима-весна)

День 6 (понедельник)

ЗАВТРАК 1(возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша кукурузная молочная	200	6,17	9,49	27,54	217,5
Какао с молоком	200	5,76	6,52	24,57	178,2
Печенье с маслом	30\10	3,3	11,79	22,55	199,9

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Сок	200	0	0	23,0	92,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат из свеж.капусты с р\м	60	1,05	2,06	3,07	34,9
Рассольник со сметаной на кур.б-не	250\10	5,57	4,86	17,0	131,88
Куриные биточки, соус молочный	80\30	17,58	19,55	15,97	311,3
Рожки отварные	180	6,27	4,79	41,86	239,6
Компот из заморож.фруктов	200	0,9	0,04	13,06	52,36
Хлеб ржаной, пшеничный	50\50	7,1	1,3	41,3	200,1

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Пирожок с яблоком	80	4,02	5,0	28,88	179,39
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	65,8
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8

Итого за день		63,42	71,75	289,9	2044,29
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------

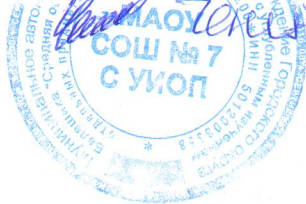
Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»

МАОУ СОШ № 7

дошкольное отделение ЗЗ

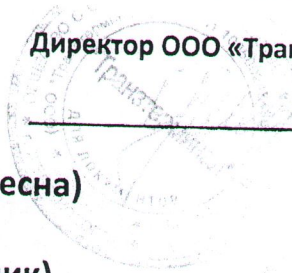


М Е Н Ю (зима-весна)

«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.



День 7 (вторник)

ЗАВТРАК 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша гречневая молочная	200	7,03	9,91	24,96	212,7
Кофейный напиток на молоке	200	5,63	6,42	24,71	177,38
Хлеб пшеничный с маслом	50\10	4,1	8,75	24,48	195,8

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кисель витаминный	200	0,4	0	37,8	156,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат винегрет	60	1,48	2,53	8,7	61,43
Щи на м\б со сметаной	250\10	2,94	4,34	10,78	91,78
Бефстроганов	100	18,18	16,05	5,79	239,82
Вермишель отварная с овощами	150	5,33	3,38	36,52	200,7
Компот из замороженных фруктов	200	0,09	0,04	13,06	52,36
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Зразы творожные с изюмом	150	22,24	13,93	26,9	326,36
Подлива сладкая	30	1,9	1,76	14,95	81,1
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8
Печенье	30	3,25	3,54	22,47	125,1

Итого за день		85,06	77,54	310,0	2265,39
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»

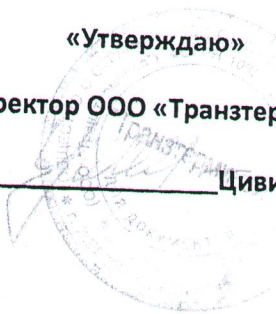
С.А.С. Социал
дошкольное учреждение 33
Тимова Т.Б.



«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цвилева Н.В.



М Е Н Ю (зима-весна)

День 8 (среда)

ЗАВТРАК 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша рисовая молочная	200	5,84	9,39	28,32	218,9
Какао на молоке	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50\10\15	7,71	13,18	24,52	250,25

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Сок	200	0	0	23,0	92,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2
Суп гороховый на кур.б-не с гречками	230\30	6,16	4,55	16,12	128,07
Картофельная запеканка с курицей, соус сметанный	220\30	21,06	18,36	51,25	463,36
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,04	21,75	155,49
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Рыбные биточки, соус белый	80\30	16,56	5,26	13,49	168,73
Капустный шницель	150	3,56	3,79	10,54	89,72
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Булочка сдобная	60	3,9	4,88	25,94	165,29
кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8

Итого за день		80,01	76,56	278,42	2192,08
---------------	--	-------	-------	--------	---------

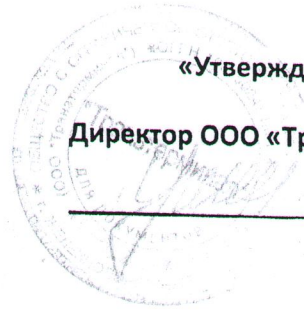
Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»

ЦАУ САНУ
договорное учреждение ЗЗ
Семьова Т.В.

«Утверждаю»



Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.

М Е Н Ю (зима-весна)

День 9 (четверг)

ЗАВТРАК 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша пшенная молочная	200	6,96	9,91	26,4	221,3
Кофейный напиток	200	5,63	6,42	24,71	177,38
Хлеб пшеничный с маслом	50\10	4,1	8,75	24,48	195,8

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кисель витаминный	200	0,4	0	37,8	156,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат из свеж.огурцов, помидоров	60	0,42	3,09	2,1	37,47
Борщ со сметаной	250\10	4,0	4,46	17,57	122,93
Голубцы фаршированные мясом, рисом	230\30	17,57	10,1	34,57	297,27
Лимонный напиток	200	0,09	0,01	15,27	61,3
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Оладьи печеночные	50	7,89	3,42	8,59	97,08
Вермишель отварная	140	4,71	4,62	31,41	189,05
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Вафли	30	1,44	6,99	15,15	146,7
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8

Итого за день		65,7	64,66	296,93	2047,14
---------------	--	------	-------	--------	---------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»

МАУ СОМ №7
дошкольное учреждение ЗЗ
Липа
Виноградова Г.В.

«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.

М Е Н Ю(зима-весна)

День 10 (пятница)

ЗАВТРАК 1(возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша геркулесовая молочная	200	7,0	10,49	24,75	220,5
Какао с молоком	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Хлеб пшеничный с маслом	50\10	4,1	8,75	24,48	195,8

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Молоко	200	5,59	6,38	9,38	115,71

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат свекольный м\р	60	1,13	3,67	6,71	62,64
Суп фасолевый на м\б-не	250	3,22	2,4	13,46	88,29
Гуляш из отварного мяса	80	17,2	15,3	9,64	244,29
Гречка отварная	150	6,76	5,93	37,52	220,4
Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	14,9	61,86
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,65	123,75

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Омлет натуральный	80	6,86	9,36	1,62	120,94
Зеленый горошек	60	3,0	0,12	8,28	43,8
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Хлеб пшеничный	75	6,07	0,75	36,6	181,5
Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	65,8

Итого за день		72,43	71,28	261,28	1963,55
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____