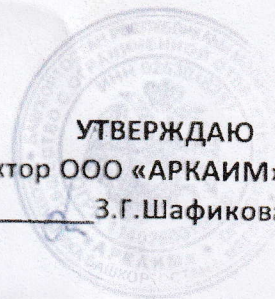


СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ д/с «Колосок» с.Зирган
З.Ш. Лукманова



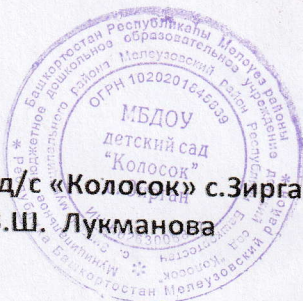
УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г. Шафикова



1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витам ин С	Рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0	164/п14
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	Итого за прием	339	10,22	9,82	47,7	325	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый (виноград)	100	0,45	0,3	24,45	102	3	399/м
Обед	Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	2,28	43/п14
	Свекольник	150	1,4	3,4	9,1	72	4,2	11/п11
	Гуляш (вариант 2)	28/20	7,6	8	1,1	107	0,17	66/п10
	Каша перловая	100/3	2,8	2,9	17,8	120	0,56	124/п10
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	52	0	м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Итого за прием	531	16,45	16,8	74,51	527	7,53	
Уплотненн ый полдник	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,3	11,9	91	0,39	44/п10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Пирог с капустой	70	4,8	4	26,4	163	0	175/п11
	Соль за день	6						
	Итого за прием	385	11,69	9,75	55,75	358	0,78	
	Итого за день	1355	38,81	36,67	202,41	1312	11,31	

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ д/с «Колосок» с.Зирган
З.Ш. Лукманова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г.Шафикова



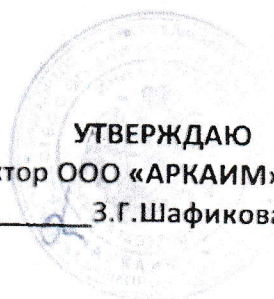
2 день

Завтрак	каша Артек молочная жидкая	150/3	6,1	5,7	55,9	296	0,38	176/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	0,39	270/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3,0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	13,2	10,80	92,2	472	1,04	
	Ряженка (кефир)	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
Второй завтрак	икра морковная	40	0,9	3,1	3,6	46	1,03	63/п11
Обед	Суп- лапша домашняя	150	3,4	3,96	7	79	0,44	66/п11
	Отварные куры	50	12,5	10,5	0,2	145	0,41	96/п 10
	Картофельное пюре	100/3	2,8	3,8	11,8	120	8,53	24/п11
	Компот из свежих плодов "С" витаминизация	150	0,1	0,1	11,8	47	1,2	277/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	574	24,05	22,12	58,91	560	11,61	
Уплотненный полдник	Запеканка творожно-молочная со сгущенным молоком	150/20	27	19,5	34,6	424	0,56	155/п10
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	оп
	Соль за день	6						
	итого за прием	475	32,69	25,87	84,81	624,42	0,75	
	итого за день	1543	74,04	62,99	245,92	1752,42	13,82	

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ д/с «Колосок» с.Зирган
З.Ш. Лукманова



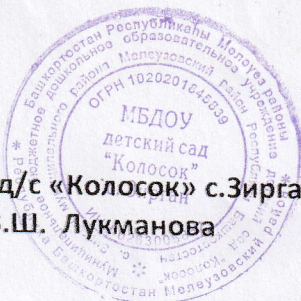
УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г. Шафикова



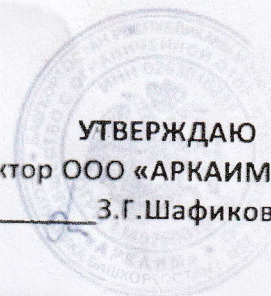
3 день

Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/3	4,7	6,1	24,9	173	0,55	189/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	5,95	8,5	11,73	148	0,05	2/п14
	итого за прием	344	13,05	16,9	47,03	391	1,12	
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
Второй завтрак	Салат из свеклы с изюмом	40	0,5	2,3	4,6	41	0,26	25/п14
Обед	Суп картоф. с бобовыми и гречками	150/10	4,5	2,6	17,7	114	2,76	60/п14
	Голубцы ленивые (2 вариант)	180	13,3	11,1	10,8	197	0,8	82/п10
	Сметанный соус	20	0,3	0,9	1,1	14	0,01	161/п10
	Напиток лимонный "С" витаминизация	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	278/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	610	22,55	15,27	72,81	543	12,52	
Улотненн ый полдник								
	Салат степной	40	0,6	2,4	2,6	34	1	23/п10
	Омлет	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	209/п14
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Вафли	20	0,3	0,25	8,1	34	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	388	9,29	13,8	35,05	298	11,32	
	итого за день	1492	48,99	50,57	161,29	1314	20,23	

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ д/с «Колосок» с.Зирган
З.Ш. Лукманова



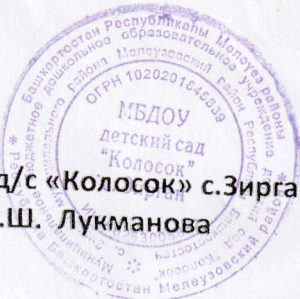
УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г.Шафикова



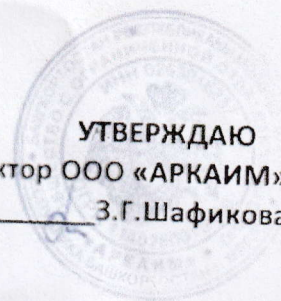
4 день

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/3	3,8	5,9	17,5	137	0,41	183/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	0,52	270/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	339	8,3	12,4	43,1	317	0,93	
	Кефир	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
Второй завтрак	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,89	1,56	1,87	26	3,3	10/м14
Обед	Рассольник ленинградский	150/5	1,4	3,3	9,4	74	4,03	35/п10
	Жаркое по-домашнему	150	9,5	11	16,5	204	2,28	69п/10
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	47	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	545	16,89	16,67	67,43	491	12,61	
	Рыбное суфле	55/3	10,6	8,2	2,1	125	0,25	59п/11
Уплотненный полдник	каша рисовая рассыпчатая	100/3	2,2	2,9	21.мар	123	0,56	127/п10
	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	211/п10
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	426	15,49	11,75	59,11	465	10,81	
	итого за день	1465	44,78	45,02	179.64	1371	24,77	

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ д/с «Колосок» с.Зирган
З.Ш. Лукманова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г. Шафикова



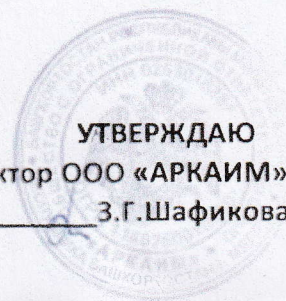
5 день

Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/3	5	7,4	20,3	167	0,68	130/п10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,52	272/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3,0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	12,4	12,7	45	342	1,27	
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
Второй завтрак	свекла порционно	40	0,6	0	2,9	14	0,81	16/п14
Обед	Кулама с мясом	110/25	11,7	10,08	13,14	191	0,37	51/п10
	или суп карт с макар изд	150	2,01	2,12	12,8	78,56	6,18	82/м/20 14
	Кыстыбый с картофелем	90	4,1	6,2	17	141	0,01	180/п10
	или жаркое по-домашнему	100/50	15,8	15,9	13,5	261	6,27	92 п/14
	Компот из смеси сухофруктов"С" витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	475	21,45	16,98	78,15	551	1,51	
Уплотненный полдник	Суп молочный пшеничный "Кулеш"	150	3,3	3,1	12,3	90	0,39	73/п14
	Дучмаки с творогом	50	7,9	6	14,4	144	0,07	250/п14
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	м
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль за день	6						
	итого за прием	465	13,89	10,75	49,95	351	10,65	
	итого за день	1429	51,84	45,03	179,5	1326	14,21	

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ д/с «Колосок» с.Зирган
З.Ш. Лукманова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г.Шафикова

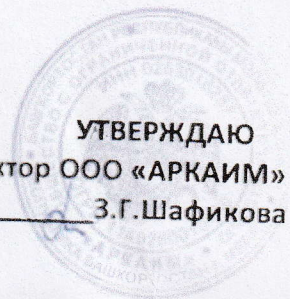


6 день								
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150/6	7,8	13	26,1	255	0,04	151/п10
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	341	10,3	17,42	45,2	382	0,04	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
Второй завтрак	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4	3,7	56	1,27	22/п10
Обед	Борщ с капустой и картоф	150/8	1,1	3,2	7,2	61	4,77	36/п10
	Тефтели из говядины	50/50	7,40	12,3	11,1	184	1,96	78/п11
	Пюре гороховое	100/3	9,8	3,4	22,1	160	0	160/п14
	Компот из свежих плодов "С" витаминизация	150	0,2	0,1	17,2	68	1,6	277/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		м
	итого за прием	611	24,75	23,66	85,81	652	9,6	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	50	7,4	5,7	6,4	107	0,07	56/п10
	Котлеты картофельные	120	3,7	7,44	14,24	141	3,19	113/п10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	7,98	
	итого за прием	470	17,77	18,5	70,11	515	21,63	
	итого за день	1572	53,57	59,73	213,27	1618	34,27	

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ д/с «Колосок» с.Зирган
З.Ш. Лукманова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г. Шафикова



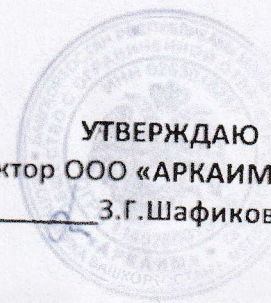
7 день

Завтрак	Каша пшенная молочная	150/3	5,6	6,6	26,4	187	0,4	187/п14
	Кофейный напиток	150	2,1	2,1	11	70	0,52	270/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3,0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	12,7	11,7	51,9	363	0,99	
Второй завтрак	Кефир	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
Обед	Салат из соленых огурцов	30	0,15	1,49	0,59	16	1,58	10/м14
	Суп картофельный с клецками	150	1,3	1,7	8,5	56	3,96	41/п10
	Зразы "Школьные"	60	7,7	7	6,6	121	0	74/п10
	картофельное пюре	100	2	3,06	13,4	90,6	6,9	25/п11
	капуста тушеная доп. гарнир	25	0,55	0,9	2,35	19	4,12	25/п11
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
Уплотненный полдник	итого за прием	575	16,8	14,96	71,1	494,6	19,56	
	Вареники ленивые	120/3	17,7	10,8	17,1	238	0,18	215/п14
	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	211/п10
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368 /м
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	388	20,39	11,45	52,85	457	10,18	
	итого за день	1457	54,04	42,45	174,9	1407	30,54	

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ д/с «Колосок» с.Зирган
З.Ш. Лукманова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г.Шафикова



8 день

Завтрак	Каша рисовая молочная	150/3	3,8	5,9	23,7	164	0,41	186/п14
	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/5	6,7	9,6	13,2	167	0,05	2/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	итого за прием	344	12,9	17,8	47,1	400	0,85	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
Обед	маринад овощной	40	0,5	3,6	3,9	49	0,88	48/п14
	Суп овощной	150	1,1	2,3	6,1	50	5,11	65/п11
	Бефстроганов	28/20	7,5	7,7	2,3	109	0	60/п10
	Макаронные изделия отварные	100/3	3,6	2,8	22,2	131	0	147/п10
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	551	17,75	17,1	79,61	544	6,23	
Уплотненный полдник								
	Рагу из овощей	100	1,9	4,9	8,8	88	7,1	111/п10
	Котлета рыбная	50	7,4	6,7	6,4	107	0,07	56/п10
	суфле рыбное	70/3	12,1	8,9	2,2	137	0,25	83/п 14
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,1	0,4	38	0,19	267/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	0,4	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	0,4	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	415	24,09	13,25	18,6	449	17,61	
	итого за день	1460	46,74	52,75	149,51	1338	25,22	

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «АРКАИМ»

З.Г.Шафикова



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МАДОУ детский сад
«Колосок» с. Зирган

З.Г.



Л.И.Иванова

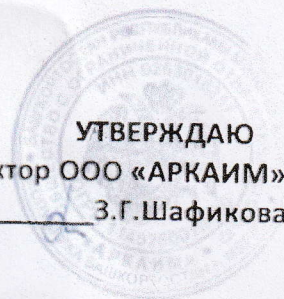
9 день

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	5,6	6	27,4	181	0,4	188/п14
	Бутерброд с маслом	30,5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	Кофейный напиток	150	2,1	2,1	11	70	0,52	270/п14
	итого за прием	339	10,1	12,5	52,9	360	0,92	
Второй завтрак	Ряженка (кефир)	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
Обед	салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	2,28	43/п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/7	1,1	3,4	5	58	7,19	50/п14
	Котлеты рубленные из птицы или суфле из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	157	0,2	128/п14
	Картофельное пюре	120/4	2,8	3,8	11,8	94	8,53	104П/10
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105	8	399/м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	614	17,05	20,26	75,71	560	26,2	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (рис)	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39	45/п10
	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	4,5	4,2	24,9	156	0,24	137/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	475	8,79	8,07	57,45	336	10,63	
	итого за день	1583	40,04	45,03	196,06	1352	38,17	

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ д/с «Колосок» с.Зирган
З.Ш. Лукманова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г. Шафикова



10 день

Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150/3	5,3	6,1	27,8	188	0,38	85/п11
	Бутерброд с сыром	30.май	5	3	14,5	106	0,07	3/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	итого за прием	339	12,7	11,4	52,5	363	0,84	
Второй завтрак	Молоко кипяченое или йогурт питьевой	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
Обед	салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	3	2,4	38	0,3	17/п10
	суп крестьянский с крупой	150/5	1,4	3,7	7	67	3,61	43/п10
	Вак-беляш	90	9,8	9	18	194	0,1	179/п10
	Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	495	16,7	16,4	72,51	504	4,25	
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощами	100/20	3,5	6	10,9	112	0,01	156/п14
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0	оп
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	95	5	оп
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	405	7,69	9,91	49,63	363	5,2	
	итого за день	1389	41,19	42,31	180,4	1312	11,07	