

АО «Артис Детское питание»

Ляско М.В.



№ 493

2021 г

22.11.2021

МЕНЮ 1 неделя 1 день

Наименование	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен.,г.
ЗАВТРАК					
Бутерброд с сыром	15/20	5,0	5,0	10,3	132,0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	18,9	163,0
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого завтрак: 63 руб		15,3	16,1	80,2	502,0
ОБЕД					
Салат картофельный с сол.огурцами и маслом раст. (с 01.03 луком зел.)	60	0,8	5,3	14,3	50,0
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,5	4,3	10,4	110,0
Плов из птицы	200	20,7	17,27	36,9	359
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 110 руб		28,2	27,99	126,7	818,0
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты с маслом растит. (с 01.03 с луком зеленым)	100	1,6	5,1	7,7	83,0
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,6	12,1	112,0
Плов из птицы	250	29,0	22,8	36,2	476,0
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,0,6	0,1	31,7	131,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	125,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого обед: 173 руб		40,52	35,44	137,74	1063,0

Заведующий производством



МЕНЮ 1 неделя 2 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
<u>ЗАВТРАК</u>					
Бутерброд с повидлом	40	1,2	1,2	12,0	132,0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	22,8	179,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	3,5	2,5	17,2	113,0
Итого завтрак: 63 руб		12,4	10,9	83,4	562,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат из квашеной капусты с маслом раст. (С 01.03 с луком зеленым)	60	1,0	3,1	4,6	50,0
Суп картофельный с горохом и гренками из пшеничного хлеба	200/10	5,4	4,6	17,5	156,0
Тефтели рыбные, соус томатный	90/50	11,5	11,9	14,9	185,0
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0
Напиток яблочный с витамином С	200	0,1	0,1	26,4	108,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 110 руб		25,7	26,12	117,10	808,0
<u>ОБЕД</u>					
Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0
Суп картофельный с горохом и гренками из пшеничного хлеба	250/10	8,0	5,0	18,6	141,0
Котлеты рыбные	100	13,0	12,6	15,0	226,0
Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,36	169,0
Напиток яблочный с витамином С	200	0,1	0,1	26,4	108,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	125,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	2,5	21,0	113,0
Итого обед: 173 руб		37,82	36,24	153,1	1089,0

Заведующий производством

АО «Артис-Детское питание»

Ляско М.В.



Директор *Ляско М.В.* № 493
Ляско М.В.

МЕНЮ 1 неделя 3 день

«24»

2021 г

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом сл	150/5	3,9	6,3	21,6	159,0
Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	60/20	13,5	7,8	24,8	235,0
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого завтрак: 63 руб		20,0	15,3	87,8	581,0
ОБЕД					
Винегрет овощной с сельдью и маслом раст. (01.03 с луком зеленым)	60/20	2,18	3,82	3,0	78,0
Щи из свежей капусты с карт и смет.	200/5	2,4	4,64	13,76	96,0
Зразы рубленные	90	15,2	16,0	10,8	189,0
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0
Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	114,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 110 руб		31,2	30,48	118,66	836,0
ОБЕД					
Винегрет овощной с маслом раст. (с 01.03 с луком зеленым)	100	1,4	10,1	6,6	123,0
Щи из свежей капусты с карт и смет.	250/5	4,0	6,6	8,0	116,0
Зразы рубленные	100	16,8	17,78	0,4	266,0
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,56	229,0
Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0,14	0,12	26,4	115,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого обед: 173 руб		35,06	42,28	129,0	1101,0

Заведующий производством

Ляско М.В.

АО «Артис - Детское питание»

Ляско М.В.



МЕНЮ 1 неделя 4 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
<u>ЗАВТРАК</u>					
Каша «Янтарная» из пшена с яблока	150	5,04	7,32	28,1	199,0
Омлет с сыром	60	7,5	6,9	1,0	129
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутр.	50	3,8	1,4	32,8	156,0
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого завтрак: 63 руб		18,74	17,12	92,4	634,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат из свежих помидоров с маслом раст. (с 01.03 с луком зеленым)	60	0,6	4,1	1,98	65,0
Рассольник ленинградский со смет.	200/5	2,3	4,4	13,5	96,0
Биточки	90	13,5	13,9	11,34	225,0
Морковь, тушенная с рисом	150	2,8	6,24	24,0	191,0
Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 110 руб		24,3	29,76	112,32	861,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат из свежих помидоров с маслом раст. (с 01.03 с луком зеленым)	100	1,0	10,2	3,3	109,0
Рассольник ленинградский со смет.	250/5	3,0	5,8	17,2	133,0
Голубцы ленивые	250	15,6	16,8	15,5	369,0
Компот из изюма с витамином С	200	0,5	0,1	28,1	116,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого обед: 173 руб		26,72	34,54	112,44	975,0

Заведующий производством _____

Ляско М.В.

АО «Артис - Детское питание»

Ляско М.В.



МЕНЮ 1 неделя 5 день

11 2021 г

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
ЗАВТРАК					
Бутерброд с джемом абрикосовым	20/20	1,2	2,3	12,0	132,0
Каша гречневая молочная жидкая	150/5	7,6	7,5	25,9	118,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого завтрак: 63 руб		11,3	11,0	79,1	435,0
ОБЕД					
Салат из соленых огурцов с луком и маслом раст. (с 01.03 с луком зеленым)	60	1,62	3,1	1,56	40,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курой	200/10	2,6	3,0	15,2	112,0
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	9,6	7,8	6,3	159,0
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148,0
Напиток из клюквы, прот. с сахаром	200	0,1	0,1	26,0	102,0
Йогурт в инд. упаковке 2,5% жирн.	125	3,5	2,5	17,2	113,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 110 руб		24,92	22,22	123,16	842,0
ОБЕД					
Салат из соленых огурцов с луком и маслом растит. (с 01.03 с луком зеленым)	100	2,7	5,1	2,6	67,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курой	250/10	4,4	3,2	19,0	126,0
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,12	7,05	9,94	132,0
Картофель отварной	180	3,4	5,6	28,3	178,0
Напиток из клюквы, прот. с сахаром	200	0,1	0,1	24,9	102,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	2,5	21,0	113,0
Итого обед: 173 руб		23,84	22,89	131,78	857,0

Заведующий производством _____

Handwritten signature

АО «Артис-Детское питание»
Ляско М.В.



МЕНЮ 1 неделя 6 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
<u>ЗАВТРАК</u>					
Бутерброд с сыром	15/20	5,0	5,0	10,3	132,0
Пудинг из творога со сгущ. Мол.	150/20	10,5	9,0	25,2	205,0
Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого завтрак: 63 руб		23,9	20,4	71,8	575,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат «Свеколка»	60	3,8	6,1	9,12	89,0
Щи из кваш. капусты со сметаной	200/5	3,0	4,7	4,3	82,0
Печень, тушенная в соусе смет.	90	10,97	7,74	8,0	149,0
Макароны отварные с овощами	150	6,7	8,0	27,5	209,0
Кисель плодово-ягодный с вит «С»	200	0,1	0,1	27,9	113,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 110 руб		29,17	27,66	110,22	810,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат из свеклы отв. с маслом раст.	100	1,2	7,9	7,1	114,0
Щи из квашеной капусты со смет.	250/5	3,1	5,6	5,2	84,0
Печень, тушенная в соусе	100	13,3	8,6	8,7	166
Макаронные изделия отв. с овощ.	180	8,0	9,6	33,0	250,0
Сок фруктовый (мультифрут)	200	1,4	0,2	26,4	114,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого обед: 173 руб		33,62	33,54	128,74	976,0

Заведующий производством

Ляско