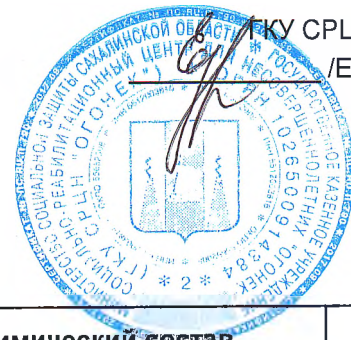


Утверждаю

Директор  
ФКУ СРЦН "Огонек"  
/Езеева Е.П./

**МЕНЮ**  
6 ноября 2020 г.

**Непоседы (12 -17)**



| Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                                   |       |                   |         |             |                               |
| КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ                              | 250   | 10,3              | 10,1    | 39,5        | 283                           |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                 | 10    | 0,1               | 8,3     | 0,1         | 75                            |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 200   | 3,6               | 2,9     | 22,9        | 129                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 70    | 5                 | 0,4     | 31,9        | 149                           |
| Итого  |       | 19                | 21,7    | 94,4        | 636                           |
| <b>II Завтрак</b>                                |       |                   |         |             |                               |
| СОК  | 200   | 1                 | 0,2     | 20,2        | 92                            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200   | 0,7               | 0,7     | 15,7        | 74                            |
| Итого  |       | 1,7               | 0,9     | 35,9        | 166                           |
| <b>Обед</b>                                      |       |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100   | 4                 | 5,3     | 14,1        | 120                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ         | 250   | 7,3               | 7,4     | 21          | 176                           |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                       | 180   | 7,5               | 5,9     | 32,6        | 208                           |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                       | 120   | 24,4              | 30,4    | 23,3        | 446                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 200   |                   |         | 12,1        | 48                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 70    | 5                 | 0,4     | 31,9        | 149                           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50    | 3,1               | 0,4     | 19,3        | 92                            |
| Итого  |       | 51,3              | 49,8    | 154,3       | 1239                          |
| <b>Полдник</b>                                   |       |                   |         |             |                               |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 200   | 5,5               | 4,7     | 8,7         | 97                            |
| ВАФЛИ  | 30    | 0,8               | 1       | 23,2        | 106                           |
| Итого  |       | 6,3               | 5,7     | 31,9        | 203                           |
| <b>Ужин 1</b>                                    |       |                   |         |             |                               |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                | 180   | 4,5               | 6,7     | 30,4        | 194                           |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ                             | 120   | 18,3              | 4       | 8,5         | 136                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                          | 200   | 0,3               |         | 9,8         | 41                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60    | 4,4               | 0,4     | 27,4        | 128                           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40    | 2,5               | 0,4     | 15,5        | 73                            |
| Итого  |       | 30                | 11,5    | 91,6        | 572                           |
| <b>Ужин 2</b>                                    |       |                   |         |             |                               |
| КЕФИР  | 200   | 5,8               | 5       | 8           | 106                           |
| Итого  |       | 5,8               | 5       | 8           | 106                           |
| Всего  |       | 114,1             | 94,6    | 416,1       | 2922                          |

Медицинская сестра

Логачёва В.А.

*Новар Волокаткина*

Утверждаю

Директор

ФКУ СРЦН "Огонек"

Езеева Е.П./

**МЕНЮ**  
6 ноября 2020 г.

**Радуга (7-11)**



| Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>II Завтрак</b>                                |       |                   |         |             |                               |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                    | 200   | 0,7               | 0,7     | 15,7        | 74                            |
| Итого  |       | 0,7               | 0,7     | 15,7        | 74                            |
| <b>Обед</b>                                      |       |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100   | 4                 | 6       | 13,9        | 125                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ         | 200   | 5,8               | 5,7     | 16,7        | 137                           |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                       | 150   | 6,2               | 4,7     | 26,9        | 171                           |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                       | 100   | 20,4              | 25,5    | 19,4        | 372                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 200   |                   |         | 12,7        | 50                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 70    | 5                 | 0,4     | 31,9        | 149                           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50    | 3,1               | 0,4     | 19,3        | 92                            |
| Итого  |       | 44,5              | 42,7    | 140,8       | 1096                          |
| <b>Полдник</b>                                   |       |                   |         |             |                               |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 200   | 5,5               | 4,7     | 8,7         | 97                            |
| Итого  |       | 5,5               | 4,7     | 8,7         | 97                            |
| <b>Ужин 1</b>                                    |       |                   |         |             |                               |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                | 150   | 3,8               | 5,2     | 25,2        | 158                           |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ                             | 100   | 15,4              | 3,6     | 7,6         | 118                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                          | 200   | 0,1               |         | 9,3         | 38                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60    | 4,4               | 0,4     | 27,4        | 128                           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40    | 2,5               | 0,4     | 15,5        | 73                            |
| Итого  |       | 26,2              | 9,6     | 85          | 515                           |
| Всего  |       | 76,9              | 57,7    | 250,2       | 1782                          |

Медицинская сестра Влоз Логачёва В.А.

Зав. производством (шеф-повар) Волокитина Волокитина Н.В. Миходенко Е.Г

