



Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"
"Сервис Плюс" Еврекавенко К.В.



Согласовано
Заведующий БМАДОУ "Детский сад №18"
Устюжанина А.В.

Примерное 20-ти дневное меню для
воспитанников БМАДОУ "Детский сад №18"
на период работы 2026
для детей 3- 7 лет (сад)

МЕНЮ питания детей в ДОУ, 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	180		217	6	6	35
	гор.напиток	31/10	Чай	180		60	1	1	11
	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	180		109	2	4	16
	2 блюдо	31/8	Суфле мясное	60		227	11	20	2
			Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130		148	6	1	30
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	180		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	6/6	Омлет с морковью и картофелем (запеченный)	80		82	5	5	6
	напиток	36/10	Какао с молоком	180		121	3	3	22
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Итого за день					1413,32	49,3	43,2	206,93	

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	180		188	6	5	29
	гор.напиток	32/10	Напиток из цикория	180		87	3	3	13
	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	1	3	3
	1 блюдо	4/2	Борщ с картофелем	200		97	2	4	14
	2 блюдо	13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	40/40		155	10	11	3
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	130		159	5	3	30
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	180		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	23/12	Манник	50		158	3	4	28
	напиток	38/10	Чай	150		88	4	5	7
		1/13	Батон витаминизированный с маслом	35		126	2	5	17

Итого за день

1462,67 47,75 45,61 218,41

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	180		210	7	7	31
	гор.напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9
	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	180		85	2	4	11
	2 блюдо	9/8	Печень по-строгановски	50		96	6	7	1
	гарнир	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	130		171	3	3	33
	напиток	3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180		55	0	0	14
	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	150		186	7	5	29
	напиток	27/10	Чай	200		38	0	0	10
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11

Итого за день

1175,67 37,67 38,32 174,34

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 яичневая молочная с маслом сливочным	180		181	5	5	30
	гор.напиток	36/10	Какао с молоком	200		135	4	3	24
	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	180		76	2	3	11
	2 блюдо	60/8	Рагу овощное с курицей	180		230	9	14	19
	гарнир								
	напиток	20/10	Кисель из сухофруктов	180		118	1	0	31
	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

1234,54 37,74 35,34 197,02

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	180		221	7	8	31
	гор.напиток	29/10	Чай	180		35	0	0	9
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	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	180		49	1	2	7
	2 блюдо	3/9	Каша по "Царски"	180		322	18	20	19
	гарнир								
	напиток	37/10	Компот из яблок	200		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	180		88	4	5	7

Итого за день

1317,56 48,34 42,14 183,74

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	180		215	5	6	36
	гор.напиток	30/10	Чай	180		86	3	3	13
	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	180		118	4	4	18
	2 блюдо		Котлета мясная "Детская"	70		231	11	17	8
	соус		Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	150		184	5	3	34
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	180		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	180		121	3	3	22

Итого за день

1444,64 45,07 43,23 223,34

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	180		188	6	5	29
	гор.напиток	32/10	Напиток из цикория	180		87	3	3	13
	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	180		74	2	4	9
	2 блюдо	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай и горбуша)	70		82	9	2	6
	соус	1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		16	0	1	1
	гарнир	3/3	Картофельное пюре	120		106	2	3	18
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	180		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	8/5	Запеканка (сырники) из творога	70		146	12	7	9
	напиток	-	Повидло	20		50	0	0	13

Итого за день

1230,7 46,41 40,45 173,95

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	180		210	7	7	31
	гор.напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9
	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	180		80	2	4	10
	2 блюдо	5/8	Плов из отварного мяса птицы	180		277	12	9	36
	гарнир								
	напиток	3/10	Компот из яблок	180		72	0	0	18
	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	180		88	4	5	7

Итого за день

1234,54 37,74 35,34 197,02

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	180		181	5	5	30
	гор.напиток	38/10	Чай с молоком	180		121	3	3	22
	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	180		76	2	3	11
	2 блюдо	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70		146	10	9	7
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130		148	6	1	30
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	180		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	14/12	Булочка дорожная	70		245	5	8	39
	напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9

Итого за день

1352,63 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	180		221	7	8	31
	гор.напиток	29/10	Чай	180		35	0	0	9
	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 Курдячный с пшеном и яйцом	180		118	4	5	15
	2 блюдо	60/8	Рагу овощное с курицей	180		230	9	14	19
	гарнир								
	напиток	37/10	Напиток из апельсина	180		45	0	0	12
	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

1263,7 43,28 37,98 186,33

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	180		217	6	6	35
	гор.напиток	31/10	Чай	180		60	1	1	11
	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	180		109	2	4	16
	2 блюдо	31/8	Суфле мясное	60		227	11	20	2
	соус		Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130		148	6	1	30
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	180		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	47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150		186	7	5	29
	напиток	36/10	Какао с молоком	180		121	3	3	22
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11

Итого за день

1519,96 49,51 45,02 231,68

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	180		188	6	5	29
	гор.напиток	32/10	Напиток из цикория	180		87	3	3	13
	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	180		87	2	4	12
	2 блюдо	13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	40/40		155	10	11	3
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	150		184	5	3	34
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	180		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	8/5	Булочка Российская	70		146	12	7	9
	напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9

Итого за день

1315,23 48,83 42,52 189,44

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	180		210	7	7	31
	гор.напиток	27/10	Чай с лимоном	180		34	0	0	9
	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 домашний со сметаной	180		85	2	4	11
	2 блюдо	9/8	Печень по-строгановски	50		96	6	7	1
	гарнир	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	130		171	3	3	33
	напиток	3/10	Компот из яблок	180		72	0	0	18
	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	60		202	5	7	30
	напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9

Итого за день

1297,52 42,32 35,65 197,21

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 яичневая молочная с маслом сливочным	180		181	5	5	30
	гор.напиток	36/10	Какао с молоком	180		121	3	3	22
	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	180		76	2	3	11
	2 блюдо	60/8	Рагу овощное с курицей	180		255	10	16	21
	гарнир								
	напиток	20/10	Кисель из сухофруктов	180		118	1	0	31
	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)	80		82	5	5	6
	напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9
		-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11

Итого за день

1213,39 37,33 36,35 191,83

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	180		221	7	8	31
	гор.напиток	29/10	Чай с лимоном	180		35	0	0	9
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	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	180		49	1	2	7
	2 блюдо	3/9	Каша гречневая по "Царски"	180		322	18	20	19
	гарнир								
	напиток	37/10	Компот из яблок	180		45	0	0	12
	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

1260,63 47,43 40,05 173,18

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	180		215	5	6	36
	гор.напиток	30/10	Чай	180		86	3	3	13
	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	180		118	4	4	18
	2 блюдо		Котлета мясная "Детская"	70		231	11	17	8
	соус		Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	130		159	5	3	30
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	180		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	37/12	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70		218	4	4	44
	напиток	36/10	Кафе с молоком	180		121	3	3	22

Итого за день

1530,97 45,7 44,08 243,26

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	180		188	6	5	29
	гор.напиток	32/10	Напиток из Цикория	180		87	3	3	13
	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	180		74	2	4	9
	2 блюдо	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай и горбуша)	70		82	9	2	6
	соус	1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		16	0	1	1
	гарнир	3/3	Картофельное пюре	120		106	2	3	18
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	180		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	6/6	Омлет с морковью и картофелем (запеченный)	80		82	5	5	6
	напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10

Итого за день

1092,12 35,68 32,72 168,39

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	180		210	7	7	31
	гор.напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9
	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	180		80	2	4	10
	2 блюдо	5/8	Плов из отварного мяса говядины	180		277	12	9	36
	гарнир								
	напиток	3/10	Компот из яблок	180		72	0	0	18
	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	180		88	4	5	7

Итого за день

1310,8 40,16 39,28 204,99

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	180		181	5	5	30
	гор.напиток	36/10	Чай	180		121	3	3	22
	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	180		76	2	3	11
	2 блюдо	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70		146	10	9	7
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130		148	6	1	30
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	180		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	-	Печенье	40		169	3	4	31
	напиток	27/10	Чай с молоком	180		34	0	0	9

Итого за день

1276,37 37,41 33,4 214,65

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	180		221	7	8	31
	гор.напиток	29/10	Чай с лимоном	180		35	0	0	9
	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 Курдячный с пшеном и яйцом	180		118	4	5	15
	2 блюдо	60/8	Овощное рагу с мясом птицы	180		230	9	14	19
	гарнир								
	напиток	37/10	Напиток из апельсина	180		45	0	0	12
	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
		-	Повидло яблочное	20		50	0	0	13
	напиток	30/10	Чай	180		86	3	3	13

Итого за день

1237,28 43,2 43,1 174,9