


ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

для детей от 3-х до 7-ми лет.
от 1,5 до 3

Утверждаю 
Вяткина Г.Т.

дата	Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угл	Энергетическая ценность	Ca	Fe	B1	B2	C	№ рецептуры
День 1 07.10.2024 понедельник	Завтрак	Каша манная молочная	200	3,80	6,23	31,17	195,60	92,18	0,48	0,03	0,12	0,45	416
		Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211,00
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
	Обед	Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,03	60
		Щи	200	9,25	12,34	21,45	238,19	55,45	2,87	0,15	0,15	33,14	196
		Котлета с гречкой и подливом	75/110/30	18,80	17,25	39,50	380,40	39,58	2,90	0,31	0,25	0,84	233
		Компот из кураги и чернослива	200	0,64	0,05	22,71	90,61	19,20	0,44	0,01	0,02	0,52	126
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Сок	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
	ужин	Лапша с маслом и сыром	100/5/20	9,81	8,71	34,87	262,52	205,50	0,94	0,09	0,10	0,14	119
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	
ужин для 3,4,5,6,8,9 груп.	Чай	180										3	
	Конфеты шоколадные	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,00		
Итого				55,36	54,61	316,52	2015,67	561,91	14,33	0,96	0,85	39,71	
День 2 08.10.2024 вторник	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,79	6,36	38,48	226,80	105,98	0,79	0,12	0,12	0,45	70
		Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	211
		Чай	180										3
		пряник	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	
	Обед	Закуска порционная (томат свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60,00
		Суп лапша с картошкой	200	9,29	12,45	25,31	254,69	20,10	2,15	0,12	0,12	9,59	134
		Бигус	60/150	13,36	18,22	17,80	293,00	46,90	3,15	0,14	0,17	27,06	167
		Чай с лимоном	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	4,80	128
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Йогурт	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,03	0,13	0,80	
		Груша	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00	
	ужин	Ватрушка с творогом	100/40	14,646	33,844	38,476	240	143,2	0,98	0,1034	0,3048	0,32	234
Чай с сахаром		180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
ужин для 3,4,5,6,8,9 груп.	Яблоко	180	0,36	0	18,18	75,6	28,8	3,96	0,054	0,036	18		
	Итого				102,20	78,10	246,40	1592,28	769,50	23,12	1,61	1,05	128,05
День 3 09.10.2024 среда	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,40	6,64	33,50	211,50	101,48	0,34	0,01	0,13	0,45	70
		Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	8,46	9,66	24,92	215,02	206,00	1,04	0,06	0,11	0,14	1
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
	Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60,00
		Суп картофельный с гренками	200	9,15	12,64	23,74	239,39	23,80	2,20	0,12	0,12	9,59	32
		Гуляш с перловкой и подливом	60/120/30	21,69	23,05	42,38	470,44	44,03	3,70	0,23	0,21	2,58	233
		Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,30	376
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	2
		Яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	282
	ужин	Суфле рыбные	180	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,52	0,45	2,00	204
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	
Чай с сахаром		180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
ужин для	Груша	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	132,00	282	
	Итого				88,70	87,65	242,89	2109,61	869,21	14,69	1,26	1,50	165,56
		Каша пшеничная молочная	200	5,03	6,27	35,10	210,50	146,48	0,66	0,06	0,23	0,45	70

День 4 10.10.2024 четверг	Завтрак	Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	211
		Чай	180										3
		Вафли	50	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,01	0,00	
	Обед	Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	
		Суп геркулесовый	100	6,86	9,72	16,77	185,02	18,64	1,79	0,12	0,09	6,86	42
		Голубцы ленивые (формовые) с под	65/115/30	17,88	25,58	21,50	394,45	99,15	4,28	0,20	0,26	49,49	189
		Кисель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	122
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Чай Каркадэ	200	200									3
	ужин	Оладьи из печени	160	24,23	15,52	22,90	333,20	24,15	9,39	0,44	0,13	1,68	119
Какао		200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14,00	
ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Чай	180										3	
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00		
Итого				121,58	80,44	284,36	2011,39	651,96	29,12	1,97	1,15	60,01	
День 5 11.10.2024 пятница	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,14	0,15	0,45	70
		Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
	обед	Закуска порционная (Икра кабачков)	50,00	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60,00
		Свекольник	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196
		Котлета с рисом и подливом	75/110/30	18,80	17,25	39,50	380,40	39,58	2,90	0,31	0,25	0,84	233
		Компот из кураги и чернослива	200	0,64	0,05	22,71	90,61	19,20	0,44	0,01	0,02	0,52	126
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Напиток ягодно-витаминный	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215
	ужин	Омлет	100	26,18	29,045	1,595	321,15	73,50	2,27	0,07	0,43	0,20	25
		Какао	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14,00
	ужин для 3,5,6,8	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
		Итого			194,64	79,99	246,37	1934,84	849,64	14,81	0,91	1,44	59,67
День 6 14.10.2024 понедельник	Завтрак	Суп молочный	200	3,98	6,31	31,09	196,40	87,78	0,48	0,05	0,11	0,45	35,00
		Батон с маслом и сыром	60/5/20	8,82	10,15	30,29	252,70	208,00	1,22	0,07	0,12	0,74	1
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
	Обед	Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,03	60
		Суп Гороховый	200	13,84	13,00	23,29	307,39	36,35	3,38	0,31	0,15	10,31	66
		Плов	90/140	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,23	2,14	65
		Компот изюмный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01	0,00	376
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Сок	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
	ужин	Калач со сгущенкой	100/40	12,19	24,25	81,84	598,39	166,00	1,40	0,16	0,28	1,20	
		Чай	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
ужин для 3,4,5,6,8,9 групп.	Чай	180										3	
	Мармелад	40	0,03	0,00	28,30	96,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,00		
Итого				68,62	81,38	363,81	2551,47	695,58	16,55	1,26	1,05	18,86	
День 7 15.10.2024 вторник	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,65	7,64	29,67	205,25	102,48	1,21	0,16	0,14	0,45	69
		Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	211
		Чай	180										3
		Вафли	50	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,01	0,00	
	Обед	Закуска порционная (томат свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60
		Суп рассольник	200	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,12	9,41	34
		Картофельное пюре с котетой и под	120/60/30	26,38	25,75	53,02	555,98	78,35	5,65	0,32	0,41	17,29	23
		Чай с лимоном	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	4,80	128
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Йогурт	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,03	0,13	0,80	

День 8 16.10.2024 среда		Груша	100	1,10	0,40	21,60	93,40	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00		
	ужин	Запеканка творожная со сметанным со	150/40	14,646	33,844	38,476	525,81	143,20	0,98	0,10	0,30	0,32	234	
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00		
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14	
	ужин для 3,4,5,6,8,	Яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	282	
	Итого				121,34	102,27	283,36	2318,38	808,93	25,42	1,88	1,33	110,11	
	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,40	6,64	33,50	211,50	101,48	0,34	0,01	0,13	0,45	70	
		Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	8,46	9,66	24,92	215,02	206,00	1,04	0,06	0,11	0,14	1	
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
	Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60	
		Борщ	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196	
		Мясные колбаски с перловкой и по	60/120/30	28,56	26,449	64,16	617,74	88,30	5,11	0,35	0,39	2,34	173	
		Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,30	376	
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98	
	полдник	Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	2	
		Яблоко	100	1,10	0,40	21,60	93,40	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00		
	ужин	тефтели рыбные	150	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,52	0,45	2,00	204	
Хлеб в/с		30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00			
Чай с сахаром		180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14		
	Груша	100	1,10	0,40	21,60	48,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00			
Итого				95,30	92,31	280,38	2295,87	1155,21	14,50	1,35	1,68	149,29		
День 9 17.10.2024 четверг	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,14	0,15	0,45	70	
		Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	211	
		Чай	180										3	
		Печенье	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00		
	Обед	Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00		
		Суп с клецками	200	24,95	25,19	39,51	489,94	89,90	4,76	0,23	0,52	9,34	45	
		Голубцы ленивые (россыпь)	210	24,06	30,38	23,55	470,85	120,85	5,54	0,24	0,33	61,49	187	
		Кисель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	122	
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98	
		Чай Каркадэ	200	200									3	
	ужин	Бефстроганов из печени с лапшой	180	24,23	15,52	22,90	333,20	24,15	9,39	0,44	0,13	1,68	119	
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00		
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14	
	ужин для 3,5,6,8 гру	Чай	180										3	
		Зефир в шоколаде	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00		
	Итого				268,74	107,72	315,80	2396,25	546,68	34,33	2,21	1,37	72,99	
	День 10 18.10.2024 пятница	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,79	6,36	38,48	226,80	105,98	0,79	0,12	0,12	0,45	70
Батон с маслом			50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211	
Чай с сахаром			180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
обед		Закуска порционная (Икра кабачков)	50,00	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60,00	
		Суп харчо	200	10,31	12,61	40,29	321,95	33,95	2,65	0,21	0,13	9,64	45	
		Тефтели с венигретом	60/150	17,773	21,42	30,118	389,93	64,05	4,055	0,2108	0,2936	18,07		
		Компот из кураги и чернослива	200	0,64	0,05	22,71	90,61	19,20	0,44	0,01	0,02	0,52	126	
полдник		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98	
		Напиток ягодно-витаминный	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215	
ужин		Гречка с молоком	100/200	14,24	49,37	379,39	351,48	126,15	0,36	0,60	2,45		268	
		Хлеб в/с	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00		
ужин для 3,5,6,8,	Сок	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00			
Итого				58,41	98,99	627,95	1980,26	496,13	14,29	1,36	3,20	69,28		

Шеф повар Цыдыпова А.Б.

Цыдыпова

Кладовщик Волкова Е.Н.

Волкова