

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	В1	В2	С	№ рецептуры
День 1 09.09.2024 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 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	60/150	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	Булочка с сахарной пудрой и ко	100	11,16	14,76	69,84	358,74	164,20	1,28	0,14	0,27	1,20	243,00
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		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										
Мармелад		50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого				69,74	72,71	391,21	2503,39	696,18	16,05	1,25	1,07	18,86	
День 2 10.09.05.2024 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
		Пряник	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	
	Обед	Закуска порционная (огурец све	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60,00
		Суп лапша с картофелем	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	
	ужин	Банан	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00	
		Торт творожный	150	17,40	31,10	37,89	310,42	139,15	1,29	0,11	0,37	0,20	16
		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				108,81	88,69	229,56	1680,65	769,95	24,14	1,70	1,17	127,93
День 3 11.09.2024 среда	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 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 (Горошек з	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	10,00	
		Суп овощной со сметаной	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,385	0,163	0,1195	9,14	42
		Лапша с мясом	60/150	22,49	22,00	39,02	449,44	27,73	3,38	0,15	0,17	2,56	
		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
	ужин	Яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	282
		Беляш рыбный	150	7,21	0,77	48,30	158,80	12,60	0,84	0,12	0,03	0,00	130,00
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Банан	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	132,00	282
Итого				62,42	58,07	277,45	1808,69	689,51	13,63	1,02	1,07	166,09	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,03	6,27	35,10	210,50	146,48	0,66	0,06	0,23	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	

День 4 12.09.2024 четверг	Завтрак	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 харчо	200	10,31	12,61	40,29	321,95	33,95	2,65	0,21	0,13	9,64	45
		Капуста с мясом	60/150	21,31	28,51	14,49	405,70	111,85	4,98	0,20	0,26	62,14	167
		Кисель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	122
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Чай Каркадэ	200	200									3
	ужин	Суфле из печени сгречкой	180	24,23	15,52	22,90	333,20	24,15	9,39	0,44	0,13	1,68	119
		Чай с сахаром, хлеб	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 групп.	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				125,28	84,69	285,80	2065,36	507,98	31,45	1,99	0,92	73,94	
День 5 13.09.2024 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 каба)	50,00	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60,00
		Суп картофельный с гречками	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,385	0,163	0,1195	9,14	42
		Котлета с перловкой и подливом	60/120/30	193,00	18,22	20,50	47,55	455,35	43,10	3,35	0,23	0,22	3
		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	150	12,01	29,05	1,60	221,15	73,50	2,27	0,07	0,43	0,20	25,00
Какао		200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14,00	
Хлеб													
ужин для 3,5,6,8 групп.	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00		
Итого				354,96	80,38	225,55	1490,53	1001,93	54,54	4,00	1,40	52,63	
День 6 16.09.2024 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 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
		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	60/120/30	193,00	18,22	20,50	47,55	455,35	43,10	3,35	0,23	0,22	3
		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	Пилав, хлеб	200	5,01	6,49	66,73	342,25	20,84	1,07	1,05	0,04	0,52	126
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	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00		
Итого				225,74	54,60	310,99	1711,11	965,42	53,26	4,94	0,80	39,09	
День 7 17.09.2024 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
		Печенье	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	
	Обед	Закуска порционная (огурец све)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60
		Свекольник	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196
		Картофельное пюре с тефтелей	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	
Банан		100	1,10	0,40	21,60	93,40	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00		

День 8 18.09.2024 среда	ужин	Запеканка творожная	100/40	14,646	33,844	38,476	525,81	143,2	0,98	0,1034	0,3048	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 3,4,5,6,8,9	Яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	282
		Итого		120,99	101,16	284,60	2264,88	1066,88	25,83	1,88	1,38	116,26	
	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 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 (Горошек з	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	10,00	
		Суп рассольник со сметаной	200	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,12	9,41	34
		Гуляш с лапшой и подливом	60/120/30	22,49	22,00	39,02	449,44	27,73	3,38	0,15	0,17	2,56	
		Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,30	376
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
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 рыбное	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	
Итого	Банан	100	1,10	0,40	21,60	93,40	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00		
			89,14	87,25	252,53	2159,57	741,39	14,78	1,38	1,48	96,36		
День 9 19.09.2024 четверг	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,03	6,27	35,10	210,50	146,48	0,66	0,06	0,23	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
	Обед	Пряник	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	
		Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	
		Суп пшеничный	100	11,44	16,15	13,01	245,84	13,09	1,47	0,08	0,08	6,86	42
		Голубцы ленивые (формовые)	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	Пирожок с печенью	100/80	26,18	24,44	47,44	523,04	46,40	9,44	0,49	0,11	0,20	119
		Кофейный напиток	200	4,20	5,25	22,02	148,35	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14
		Чай	180										3
ужин для 3,5,6,8 гру	Конфеты шоколадные	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,00		
	Итого		135,52	103,27	304,12	2300,32	704,36	31,24	2,04	1,24	70,53		
День 10 20.09.2024 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 каба	50,00	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60,00
		Суп Гороховый	200	13,84	13,00	23,29	307,39	36,35	3,38	0,31	0,15	10,31	66
		Плов	60/150	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,23	2,14	65
		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		190,94	104,67	647,55	2201,89	492,58	15,55	1,65	3,18	54,02		

Шеф повар Цыдыпова А.Б.

Кладовщик Волкова Е.Н.

1257,80 780,89 2898,37 18475,29 6670,74 227,20 16,90 12,91 776,62 0,00