ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

для детей от 3-х до 7-ми лет.

от 1,5 до 3

Утвержово Жед Raminung [ To

Энергетическая Прием пиши Наименование блюда выход блюда B2 C лата белки жиры угл Ca Fe **B**1 № рецептуры ценность 200 3,80 6,23 31,17 195,60 92,18 0,03 0,12 0,45 416 Каша манная молочная 0,48 Завтрак Батон 60 8,82 10,15 30,29 80,00 208,00 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 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 Обед Плов 60/150 23,95 26,50 67,85 626,27 55,85 4,63 0,38 0,23 2,14 65 200 0.35 День 1 23.09.2024 Компот изюмный 0.07 22.89 88.54 9.60 0.36 0.02 0.01 0.00 376 понедельник Хлеб Украинский 50 3,30 0.60 17,10 90.50 14,50 1,00 0,08 0,07 0,00 98 150 Сок 1.00 0.00 18.20 76.00 100.00 2,80 полдник 0,02 0,02 4,00 Лапша с маслом и сыром 100/5/20 9,81 8,71 34.87 262,52 205,50 0.94 0.09 0,10 0,14 119 180/12 0.00 0.00 12,97 ужин Чай с сахаром 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 Чай 180 3 груп Зефир в шоколаде 40 0,88 4,92 27,36 158,4 10,8 1,2 0,004 0,016 Итого 69,21 71,58 343,89 2232,37 746,28 16,71 1,20 0,90 17,80 200 4.65 205,25 Каша геркулесовая молочная 7,64 29,67 102,48 1.21 0.16 0.14 0.45 69 50/5 Хлеб с маслом 53.00 3.86 3,86 24,92 153,02 10,00 0,90 0,05 0.04 211 Завтрак Чай 180 3 Мармелал 50 0.05 0.00 39.70 160,50 2.00 0,20 0,00 0,00 0.00 60 0,56 0,07 1.82 9.80 98.20 Закуска порционная (помидор свех 0.42 0.02 0.03 7.00 60.00 9,25 12,34 21,45 238.19 55,45 2,87 0,15 0,15 33,14 196 Обед 26,38 Картофельное пюре с котлетой и 120/60/30 25,75 53,02 555,98 78.35 5.65 0.32 0.41 17,29 23 День 2 24.09.2024 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 вторник Хлеб Украинский 50 3.30 0.60 17,10 90,50 14,50 1.00 0.08 0,07 0.00 98 100 Иогурт 2,90 2,50 4,10 53,00 118,00 0.10 0.03 0.13 0.80 полдник Груша 100 0.90 0.20 8,10 36,00 34,00 0,30 0,04 0,03 60,00 100/40 запеканка творожная со стущенны 14,646 33,844 38,476 525,81 143,2 0.98 0,1034 0.3048 0.32 234 ужин Чай 180/12 0.00 0.00 **ужин для 3.4.5.6.8.9** Яблоко 180 0.36 0 18,18 75,6 28,8 3,96 0,054 0,036 18 груп. 116,04 255,98 86,81 2053,75 832,80 26,75 1.86 1,33 141,83 200 4.40 6.64 33.50 211,50 Каша пшенная молочная 101,48 0,34 0,01 0,13 0,45 70 50/5/20 8,46 9,66 215.02 Завтрак Хлеб с маслом и сыром 24,92 206,00 1.04 0.06 0.11 0.14 Чай с сахаром 180/12 0,00 0.00 12,97 49,27 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 14 Закуска порционная (огурец свежи 60 0,56 0,07 1.82 9.80 98.20 0,42 0,02 0,03 7,00 60 Суп харчо 200 10.31 12.61 40,29 321,95 33,95 2,65 0,21 0.13 9.64 45 Обед 60/120/30 уляш с перловкой и подливом 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 0,30 376 0,01 День 3 25.09.2024 50 3,30 0,60 17,10 Хлеб Украинский 90,50 14.50 0.08 98 1.00 0.07 0.00 среда Молоко 150 4.20 5,25 7,05 91.50 180.00 0,15 0.08 0,29 1,50 2 полдник Яблоко 100 0,20 0,00 10,10 42.00 16.00 2.20 0.03 0.02 10.00 282 150 32,25 28,40 87.75 Гуфле рыбное 1.13 394.92 1.55 0.52 0.45 2.00 204 ужин Чай с сахаром 180/12 0.00 12.97 0,00 0,00 0.00 49,27 0,00 0,00 0.00 14 Груша 220 3.00 0.44 10.00 43.00 74,80 0,66 0,09 0,07 132,00 282 88,57 86,72 236.67 2077,37 873,36 Итого 14,60 1.32 1,50 165,61 200 Каша пшеничная молочная 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 0.05 211 0.04 Завтрак Чай 180 3

1 1		<u> </u>			10.04	22.24	****	1000		2001	204	2.00	
День 4 26.09.2024		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	4.7
	0.0		200	10,31	12,61	40,29	321,95	33,95	2,65	0,21	0,13	9,64	45
	Обед	Капуста с мясом	60/150	21,31	28,51	14,49	405,70	111,85	4,98	0,20	0,26	62,14	167
четверг		Кисель	200	0,03	00,0	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	00,0	122
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	00,0	98
	полдник	Чай Каркадэ	200	200	24.44	47.44	522.04	46.40		- 240	211	0.20	3
	ужин	Пирожки 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	80,0	0,29	1,50	3
	ужин для 3,4,5,6,8	Чай	180	2.05	12.07		242.00					0.00	
İ	груп.	Вафли	50	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,01	0,00	
	Итого	Te	200	133,41	107,23	320,96	2400,28	710,23	31,03	2,14	1,22	73,96 0,45	70
	Завтрак			3,79	6,36	38,48	226,80	105,98	0,79	0,12	0,12		211
		Батон с маслом	50/5 180/12	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	
		Чай с сахаром		0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	00,00	00,0	14
	обед	Закуска порционная (Икра кабачко	50,00	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60,00
			200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196 94
День 5 27.09.2024		Беляш с мясом	65/145	17,58	28,74	47,44	527,04	45,90	2,39	0,15	0,19	0,20	
пятница		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	50 200	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	80,0	0,07	0,00	98 215
	полдник	Напиток ягодно-витаминный		0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	.,	0,01	30,00	
	ужин	Гречка с молоком	100/200	14,24	49,37	379,39	351,48	126,15	0,36	0,60	2,45		268
		Хлеб											
	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			54,46	106,33	614,21	1974,97	726,36	12,29	1,18	3,09	57,33	
	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
		Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,03	60
		Суп рассольник	200	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,12	9,41	34
<b>День</b> 6 30.09.2024			60/150	22,49	22,00	39,02	449,44	27,73	3,38		0,17	2,56	
понедельник		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
	поддник	Сок	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
	ужин ужин для 3,4,5,6,8,9	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	00,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
		Чай	180										3
	груп.	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	00,0	0,00	
		Итого		55,38	59,68	333,96	2143,46	518,73	13,33	1,72	0,72	17,71	
День 7 01.10.2024 вторник	Завтрак	Капа 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 (томат свежий		0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60
		Суп крестьянский	200	10,45	12,56	28,98	275,99	59,20	2,96	0,16	0,16	33,39	
			60/150	18,86	22,38	21,77	368,00	28,25	3,68	0,15	0,20	11,09	264
		Чай с лимоном	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	00,0	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	1,10	0,40	21,60	93,40	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00	
		Торт творожный	150	17,40	31,10	37,89	510,42	139,15	1,29	0,11	0,37	0,20	16
	ужин	Хлеб в/с	30	2,31	0.90	14.94	78,60 40,37	6,00	0.54	0.03	0.02	0.00	14
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	00,0	0,00	0.1269	00,0	00,0	[4

	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
1	Итого			117,82	94,07	257,56	2079.35	783,60	24,26	1,75	1,25	127,76	
День 8 02.10.2024 среда День 9 03.10.2024 четверг		Каша рисовая молочная	200	3,79	6,36	38,48	226,80	105,98	0.79	0.12	0,12	0.45	70
	Завтрак	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
		Закуска порционная (огурец свежи		0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60
	Обед		200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196
			85/30/150	35,10	29,05	69.00	687,43	204,55	5.80	0,70	0,67	12,09	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
		Молоко Молоко	150	4.20	5,25	7.05	91,50	180.00	0.15	0,08	0.29	1.50	· 2
	полдник	Яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0.03	0,29	1,30	282
			65/145	17,58	28,74	47,44	527,04	45,90	2,39	0,03	0.02	0,20	94
	ужин	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	93,40	34,00	0,30	0.1269	0,00		14
	Итого	ı pyma	100	83.35	93,67	310,06	93,40 2428,38	1210,11	17.84			60,00	
	711010	Каша пшеничная молочная	200	5,03	6,27	35,10	210,50	146,48	0.66	0,06	1,67 0,23	107,24 0.45	70
	Завтрак	Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86		24,92	153.02					
		Чай	180	33,00	3,80	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	211
	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 геркулесовый	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,39	0,16	0,12	9.14	42
		Голубцы ленивые (россыпь)	90/200	24,06	30,38	23,55	470,85	120,85	5,54	0,10	0,12	61,49	187
		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					0,00	0,00	
	полдник	Чай Каркадэ	200	200	0,00	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	00,0	98
		Суфле из печени с рисом	160	24,23	15,52	22.90	333,20	24,15	9,39	0.44		1.50	119
	ужин									0,44	0,13	1,68	119
		Чай с сахаром	180/12	00,0	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0.1269	0,00	0,00	14
	ижин для 3,5,6,8 груп		180										3
		Конфеты шоколадные	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	00,0	
	Итого			127,07	85,91	279,88	2012,25	513,88	31,95	2,00	1,00	72,79	
День 10 04.10.2024 пятница		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
		Закуска порционная (Икра кабачко	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
		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
		Лапша с тушеной говядиной	100/40	22,642	15,4845	36,21	377.6		2,67	0.085	0,037	30,00	.213
	ужин	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0.1269	0,00	0,00	14
		Хлеб в/с	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0.03	0,00	0,00	1.4
	ужин для 3,5,6,8,	Сок	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,03	0,02	4,00	
	Итого		200,00	199,34	70,79	317.34	2277,29	384.43	17.85	1,14	0,02	54,02	
						-21/346	4411.47	.304.40.3	17.00	1.14	11. / /		

Кладовщик Волкова Е.Н.

 989,27
 803,10
 2936,56
 19536,01
 6781,02
 193,30
 13,99
 12,74
 818,36

 98,92673
 80,30954
 293,6565
 2170,667924
 678,102008
 19,329812
 1,39877944
 1,2738346
 81,83602

0,00

1963 -207,6679244