

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

для детей от 3-х до 7-ми лет.
от 1.5 до 3

Утверждено

Виткина Г.Т.

дата	Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угл	Энергетическая ценность	Ca	Fe	B1	B2	C	№ рецептуры
День 1 25.11.2024 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
		Суп овощной	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,385	0,163	0,1195	9,14	42
		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 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	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										
Конфеты шоколадные		40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,00		
Итого				54,97	55,24	317,61	2022,10	521,71	13,77	0,98	0,81	15,19	
День 2 26.11.2024 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
	Обед	пряник	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	
		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 лапша с картофелем	200	9,29	12,45	25,31	254,69	20,10	2,15	0,12	0,12	9,59	134
		Азу по татарски	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	
		Апельсин	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 27.11.2024 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 (горошек зеленый)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	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	90/140	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,23	2,14	65
		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	Тефтели 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	Апельсин	100	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	132,00	282	
	Итого		95,65	91,46	267,90	2333,44	893,58	16,80	1,61	1,56	165,84		
		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 28.11.2024 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 (россыпь)	90/200	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
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Чай Каркаде	200	200									3
	ужин	Гречка с молоком	100/200	14,24	49,37	379,39	351,48	126,15	0,36	0,60	2,45		268
ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Чай	180										3	
	Пряник	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00		
	Итого		116,57	125,89	616,43	2008,58	603,66	21,51	2,14	3,29	68,83		
День 5 29.11.2024 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
		Щи	200	9,25	12,34	21,45	238,19	55,45	2,87	0,15	0,15	33,14	196
		Гуляш с гречкой и подливом	169	17,37	19,42	39,30	408,53	42,85	2,73	0,31	0,23	2,73	
		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	Оладьи печеночные	180	28,398	40,035	34,865	626,92	28,64	10,996	0,5398	0,0808	0,032	
		Какао	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14,00
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	
	ужин для 3,5,6,8	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
	Итого		198,12	92,85	291,66	2327,38	581,17	23,91	1,44	1,09	78,97		
День 6 02.12.2024 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 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 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	Кулеш пшеничный	200	2,90	6,31	23,69	162,00	86,98	0,23	0,01	0,11	0,45	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
ужин для 3,4,5,6,8,9 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		53,43	63,31	296,00	1998,52	592,18	13,27	0,77	0,82	17,83		
День 7 03.12.2024 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 (томат 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
		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 04.12.2024 среда	полдник	Мандарин	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			120,99	101,16	284,60	2264,88	1066,88	25,83	1,88	1,38	116,26	
	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 (горошек зелен	60	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	120
		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
		Яблоко	100	1,10	0,40	21,60	93,40	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00	
	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
	Мандарин	100	1,10	0,40	21,60	48,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00		
Итого			90,81	86,87	260,04	2145,41	865,51	12,87	1,19	1,48	167,34		
День 9 05.12.2024 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 с клецками	200	24,95	25,19	39,51	489,94	89,90	4,76	0,23	0,52	9,34	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
	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	Суфле из печени с рисом	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
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00		
Итого			141,40	93,50	311,93	2275,45	567,93	33,38	2,04	1,34	73,64		
День 10 06.12.2024 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 рассольник	200	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,12	9,41	34
		Беляш с мясом	65/145	17,58	28,74	47,44	527,04	45,90	2,39	0,15	0,19	0,20	94
		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
		Омлет	150	12,01	29,045	1,595	321,15	73,50	2,27	0,07	0,43	0,20	25
	ужин	Какао	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14,00
		Хлеб в/с		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			59,28	92,27	272,09	2170,73	607,76	14,68	0,77	1,36	52,88		

Шеф повар Цыдыпова А.Б.

Цыдыпова

Кладовщик Волкова Е.Н.

Волкова