

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней для детей от 1-го до 3-х лет.

Утверждено  
Виктория Г.Т.

дата	Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угл	Энергетическая ценность	Са	Fe	В1	В2	С	№ рецептуры	
День 1 22.01.2024 понедельник	Завтрак	Каша манная молочная	150	2,85	4,68	23,38	146,70	69,13	0,36	0,03	0,09	0,34	416	
		Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	150,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,04	0,60	211
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
	Обед	Закуска порционная (Фасоль)	35	0,8625	0,375	22,5	77,5	5,625	0,12375	0,12375	0,04125	0,01875	0,01875	60
		Суп овощной	150	6,86	9,72	16,77	185,02	18,64	1,79	0,12	0,09	0,09	6,86	42
		Котлета с гречкой и подливом	40/100/15	12,01	11,14	29,62	271,28	28,67	1,89	0,23	0,23	0,17	0,63	233
	полдник	Компот изюмный	180	0,26	0,05	17,17	66,41	7,20	0,27	0,02	0,02	0,01	0,00	376
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,00	0,08	0,07	0,00	98
		Сок	150	1,00	0,00	18,20	36,00	100,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00	119
	ужин	Латша с маслом и сыром	80/5/15	7,36	6,53	26,15	196,89	15,413	0,71	0,07	0,07	0,07	0,11	14
Чай с сахаром		180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
Хлеб в/с		30	2,31	0,90	14,94	18,60	6,00	0,54	0,00	0,03	0,02	0,00	14	
ужин для 3,4,5,6,8,9 групп.	Чай	180	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,01	0,00	3	
	Конфеты шоколадные	40	42,11	42,01	272,42	1462,13	425,89	11,67	0,78	0,01	0,01	12,54	69	
	Итого	150	3,49	5,73	22,25	153,94	76,86	0,91	0,12	0,12	0,10	0,34	211	
День 2 23.01.2024 вторник	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	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,04	3	
		Печенье	50	0,42	0,05	1,37	7,35	73,65	0,32	0,02	0,02	0,02	0,00	3
	Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	35/00	6,64	10,15	18,13	193,61	216,25	2,14	0,09	0,11	0,11	11,67	196
		Борщ	45/115	14,15	16,79	16,33	276,00	21,19	2,76	0,12	0,12	0,15	8,32	264
		Картофель по домашнему	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	0,00	4,80	128
	полдник	Чай с лимоном	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98
		Хлеб Украинский	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,30	0,04	0,03	0,13	80
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,04	0,03	60,00	16
	ужин	Торт творожный	150	13,05	23,32	28,42	282,82	104,36	0,96	0,00	0,00	0,28	0,15	14
Чай с сахаром		180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
Яблоко		100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,00	0,03	0,00	0,00	282	
ужин для 3,4,5,6,8,9 групп.	Итого	101,13	75,26	195,49	1467,60	842,63	21,26	1,55	1,00	1,00	10,36	101,36	70	
	Каша пшенная молочная	150	3,30	4,98	25,12	158,63	76,11	0,25	0,01	0,09	0,09	0,34	70	
	Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	6,35	7,24	18,69	161,27	154,50	0,78	0,04	0,04	0,08	0,11	1	
День 3 24.01.2024 среда	Завтрак	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	7,80	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
		Закуска порционная (Горошек зеленый)	30	1,08	0,03	2,94	16,50	17,85	1,65	0,10	0,10	0,06	7,50	32
		Суп картофельный с гречками	150	6,86	9,48	17,81	179,54	341,51	32,33	2,52	0,09	0,09	7,19	3
	Обед	Мясные колбаски с перловкой и подливом	40/100/15	0,15	0,00	15,38	35,66	12,49	0,68	0,00	0,00	0,00	0,23	376
		Компот из сухофруктов	180	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98
		Хлеб Украинский	50	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	0,00	2
	полдник	Молоко	150	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,03	0,02	1,50	282
		Яблоко	100	24,19	21,30	0,85	296,19	65,81	1,16	0,39	0,39	0,34	10,00	204
		Тертая рыба/рыба	140	2,31	0,90	14,94	18,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00	14
	ужин	Хлеб в/с	30	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Чай с сахаром		180/12	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,04	0,03	60,00	14	
Апельсин		100	197,58	63,65	180,85	1261,08	926,57	41,24	3,40	3,40	1,26	88,52	14	
ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Итого	197,58	63,65	180,85	1261,08	926,57	41,24	3,40	3,40	1,26	88,52	14		

День 4 25.01.2024 четверг	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	3,77	4,70	26,32	157,88	109,86	0,50	0,05	0,17	0,34	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	Зерфир в шоколаде	40	0,88	4,92	27,36	158,4	10,8	1,2	0,004	0,016	0	3
		Закуска порционная (Кукуруза)	25	3,11	0,45	26,63	23,00	7,50	1,01	0,05	0,03	0,00	42
		Суп геркулесовый	100	6,86	9,72	16,77	185,02	18,64	1,79	0,12	0,09	6,86	42
		Каша с мясом	45/115	15,98	21,38	10,86	304,28	83,89	3,73	0,15	0,20	46,61	167
		Кисель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	122	
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Чай Каркалз	200	2,00								3	
		Пирожки с печеню	140	19,64	18,33	35,58	392,28	34,80	7,08	0,37	0,09	0,15	119
	ужин	Кофейный напиток	150	3,15	3,94	16,52	111,26	135,00	0,11	0,06	0,21	1,13	14
		Чай	180									3	
	День 5 26.01.2024 пятница	ужин для 3,4,5,6,8 групп	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>				<b>109,78</b>	<b>67,90</b>	<b>264,31</b>	<b>1666,35</b>	<b>570,03</b>	<b>26,63</b>	<b>1,77</b>	<b>0,91</b>	<b>55,11</b>	
Каша ячневая молочная			150	94,97	4,93	28,01	169,99	81,17	0,56	0,11	0,11	0,34	70
Завтрак		Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	150,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Закуска порционная (Икра кабахчюва)	35,00	0,48	1,89	2,22	27,24	8,25	0,27	0,02	0,02	4,50	60,00
обед		Суп Гороховый	150	10,38	9,75	17,46	230,54	27,26	2,53	0,23	0,11	7,73	66
		Плов	140	17,96	19,88	50,89	369,70	41,89	3,47	0,28	0,17	1,61	65
		Компот из кураги и черносливя	180	0,48	0,04	17,03	67,96	14,40	0,33	0,01	0,02	0,39	126
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Напиток ягодно-витаминный	200	0,18	0,81	20,82	58,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215
полдник		Говядина тушеная с гречкой	140	16,9815	11,61375	27,1575	283,2	13,5	2,0025	0,06375	0,02775	0	14
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	18,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	1
День 6 29.01.2024 понедельник	ужин для 3,5,6,8 групп	Сок	200	1,00	0,00	18,20	36,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	35
		<b>Итого</b>		<b>152,26</b>	<b>54,75</b>	<b>269,75</b>	<b>1571,08</b>	<b>322,27</b>	<b>14,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,62</b>	<b>49,16</b>	
		Суп молочный	150	2,99	4,74	23,32	147,30	65,83	0,36	0,04	0,08	0,34	60
	Завтрак	Батон с маслом и сыром	60/5/20	8,82	10,15	30,29	212,70	208,00	1,22	0,07	0,12	0,74	1
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Закуска порционная (Фасоль)	35	0,8625	0,375	22,5	77,5	5,625	0,12375	0,12375	0,04125	0,01875	60
		Суп рассольник	150	7,056	10,23675	19,419	151,4875	27,285	1,98525	0,1026	0,093	7,0605	34
		Лаваш с мясом	140	16,8645	16,49625	29,26575	337,08	20,7975	2,5365	0,115875	0,129525	1,9185	376
	Обед	Компот изюмный	180	0,35	0,35	0,35	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Сок	150	1,00	0,00	18,20	36,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	243
		Булочка со слущенкой	80/20	8,373	11,06625	52,37925	244,055	123,15	0,96	0,1083	0,2061	0,9	3
		Чай	180									3	
	День 7 30.01.2024 вторник	ужин для 3,4,5,6,8,9 групп	Конфеты шоколадные	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,00
<b>Итого</b>				<b>50,69</b>	<b>57,68</b>	<b>256,47</b>	<b>1480,24</b>	<b>575,54</b>	<b>12,45</b>	<b>1,00</b>	<b>1,11</b>	<b>15,52</b>	
Каша геркулесовая молочная			150	3,49	5,73	22,25	153,94	76,86	0,91	0,12	0,10	0,34	69
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	60
		Закуска порционная (суруец свежий)	40	0,42	0,05	1,37	7,35	73,65	0,32	0,02	0,02	5,25	134
		Суп лапша с картошкой	150	6,97	9,34	18,98	191,02	15,08	1,61	0,09	0,09	7,19	167
Обед		Булгус	140	10,02	13,66	13,35	219,75	35,18	2,36	0,11	0,12	20,30	128
		Чай с лимонном	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	4,80	98
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Йогурт	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,03	0,13	0,80	60,00
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00	234
полдник		Запеканка творожная	100	10,9845	25,383	28,857	394,3575	107,4	0,735	0,07755	0,2286	0,24	234
	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	18,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	1	
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14	
ужин для 3,4,5,6,8,9 групп	Ужин	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	282	

		Итого																
День 8 31.01.2024 среда	Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	97,38	75,28	205,79	1581,90	658,48	20,44	1,55	0,89	108,95						
		Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	6,35	7,24	18,69	161,27	154,50	0,78	0,04	0,08	0,11	0,34					
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Обед	Закуска порционная (Грошек зеленый)	35,00	1,08	0,03	2,94	16,50	7,80	0,21	0,10	0,06	0,00	7,50					
		Суп крестьянский	150	7,84	9,42	21,74	206,99	44,40	2,22	0,12	0,12	0,12	25,04					
		Котлета с рисом и подливом	40/100/15	9,89	10,66	46,28	327,35	34,54	2,20	0,22	0,13	0,13	1,58					
		Компот из сухофруктов	180	0,15	0,00	16,83	66,15	12,49	0,68	0,00	0,00	0,00	0,23					
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,07	0,00					
	полдник	Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	16,00	2,20	0,03	0,02	1,50					
		Яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	0,15	0,08	0,08	0,29	10,00					
		Суфле рыбное	140	24,19	21,30	0,85	296,19	65,81	1,16	0,39	0,34	0,02	1,50					
	ужин	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	18,60	6,00	0,54	0,00	0,02	0,00	0,00					
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00					
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	3,400	0,30	0,04	0,03	0,03	60,00					
Итого	Каша пшеничная молочная	150	63,70	60,58	215,68	1580,21	646,15	11,68	1,14	1,25	107,79							
	Хлеб с маслом	50/5	3,77	4,70	26,32	157,88	109,86	0,50	0,05	0,17	0,34	0,00						
	Чай	180	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	0,04						
День 9 01.02.2024 четверг	Завтрак	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00						
		Закуска порционная (Кукуруза)	50	3,11	0,45	26,63	23,00	7,50	1,01	0,05	0,03	0,00	0,00					
		Уха	150	11,44	16,15	13,01	245,84	13,09	1,47	0,08	0,08	0,08	6,86					
	Обед	Голубцы ленивые (россыль)	140	18,05	22,78	17,66	353,14	90,64	4,16	0,18	0,25	46,12						
		Кисель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00					
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	0,00					
	полдник	Чай Карказ	200	2,00														
		Бифстроганов из печени с гречкой	140	18,17	11,64	17,18	249,90	18,11	7,04	0,33	0,10	1,26						
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	18,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	0,00					
	ужин для 3,5,6,8 групп	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00					
		Чай	180															
		Печенье	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	0,00					
	Итого	Каша ячневая молочная	150	116,28	73,14	265,23	1621,86	424,75	26,42	1,73	0,79	54,60						
		Батон с маслом	50/5	94,97	4,93	28,01	169,99	81,17	0,56	0,11	0,11	0,34	70					
Чай с сахаром		180/12	4,22	4,35	29,97	150,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	0,00						
Закуска порционная (Икра кабачковая)		35,00	0,00	0,00	12,97	39,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Суп пшеничный		150	7,79	10,33	23,69	222,97	21,45	1,60	0,08	0,10	4,50	60,00						
Гуляш с перловой и подливом		40/100/15	16,27	17,29	31,79	352,83	33,02	2,78	0,17	0,16	7,06	134						
Компот из кураги и черноплода		180	0,48	0,04	17,03	67,96	14,40	0,33	0,01	0,02	0,39	233						
Хлеб Украинский		50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	126						
полдник		Напиток витаминный	200	0,18	0,81	20,82	58,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00						
		Омлет	115,00	0,90	2,18	0,12	16,59	5,51	0,17	0,01	0,03	0,02	215					
		Какао	180,00	3,15	3,94	14,27	102,74	135,00	0,11	0,06	0,21	0,02	25,00					
ужин		Хлеб в/с	30,00	2,31	0,90	14,94	18,60	6,00	0,54	0,03	0,02	1,13						
		Сок	200,00	1,00	0,00	18,20	36,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00						
Итого		Итого		135,04	47,25	231,12	1343,48	434,61	11,45	0,63	0,81	49,96						
	Ужин для 12-ти человек																	

Шеф повар Цыльмова А.Б.



Кладовщик Волкова Е.Н.