

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Для детей от 3-х до 7-ми лет.

Утверждено
Виктория ТТ.

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	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	0,06	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	0,00	14
	Обед	Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	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	0,30	0,1195	9,14	42
		Котлета с гречкой и подливом	60/120/30	16,01	14,85	39,50	361,70	38,23	2,51	0,30	0,30	0,23	0,84	233
		Компот вязомный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,02	0,01	0,00	376
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98
		Хлеб Украинский	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00	119
	ужин	Лепешка с маслом и сыром	100/5/20	9,81	8,71	34,87	262,52	205,50	0,94	0,09	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	0,00	14
	ужин для 3,4,5,6,8,9 групп.	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00	3
		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	52,18	52,84	317,61	2003,40	520,36	13,39	0,97	0,97	0,79	15,19	69
День 2 23.01.2024 вторник	Завтрак	Итого	200	4,65	7,64	29,67	205,25	102,48	1,21	0,16	0,14	0,45	211	
		Каша геркулесовая молочная	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	69
		Чай	180	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,42	0,02	0,02	0,03	0,04	211
	Обед	Печенье	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,02	0,03	0,00	3
		Закуска порционная (отруец све	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,12	0,14	15,56	60,00
		Борщ	60/150	18,86	22,38	21,77	368,00	28,25	3,68	0,15	0,15	0,20	1,09	196
		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	264
	полдник	Чай с лимоном	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,10	0,08	0,07	0,00	128
		Хлеб Украинский	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,30	0,03	0,13	0,80	98
	ужин	Йогурт	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,04	0,03	60,00	16
		Апельсин	150	17,40	31,10	37,89	510,42	139,15	1,29	0,11	0,11	0,37	0,20	16
	ужин для 3,4,5,6,8,9 групп.	Торт творожный	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Чай с сахаром	180	0,36	0	18,18	75,6	28,8	3,96	0,054	0,054	0,036	18	14
		Яблоко	200	113,88	93,95	232,40	1959,11	1019,53	25,39	1,71	1,71	1,23	117,94	14
День 3 24.01.2024 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	0,06	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	0,00	1
	Обед	Закуска порционная (Горошек з	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,14	0,08	10,00	14
		Суп картофельный с грибами	200	9,15	12,64	23,74	239,39	23,80	2,20	0,12	0,12	0,12	9,59	32
		Мясные колбаски с перловкой и	60/120/30	193,00	18,22	20,50	47,55	455,35	43,10	3,35	3,35	0,23	0,22	3
		Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	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	0,08	0,07	0,00	98
		Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	1,50	2
	ужин	Яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,03	0,02	10,00	282
		Терфегли рыбные	180	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,52	0,52	0,45	2,00	204
	ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00	14
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Апельсин	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,09	0,07	132,00	282
Итого			260,89	82,79	223,10	1698,93	1192,73	53,95	4,50	4,50	1,57	166,20		

День 4 25.01.2024 четверг	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5.03	6.27	35.10	216.50	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	Зефир в шоколаде	40	0.88	4.92	27.36	158.4	10.8	1.2	0.004	0.016	0	3
		Закуска порционная (Кукуруза)	50	4.15	0.60	35.50	164.00	10.00	1.35	0.07	0.04	0.00	42
		Суп геркулесовый	200	9.15	12.96	22.36	246.69	24.85	2.39	0.16	0.12	9.14	167
		Капустя с мясом	60/150	21.31	28.51	14.49	405.70	111.85	4.98	0.20	0.26	62.14	122
		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 Каркаде	200	200								3	
Пирожки с печенью		100/80	26.18	24.44	47.44	523.04	46.40	9.44	0.49	0.11	0.20	119	
ужин	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		
День 5 26.01.2024 пятница	Итого	Мармелад	50	0.05	0.00	39.70	160.50	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	3
		Каша ячневая молочная	200	127.28	87.40	308.53	2200.92	699.93	31.37	2.04	1.17	73.46	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
	Завтрак	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 кабачковая)	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
	обед	Хлеб Украинский	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	98
		Напиток витаминный	200	0.18	0.81	20.82	88.10	3.30	0.21	0.00	0.01	30.00	215
Говядина тушеная с гречкой		80/100	22.642	15.4845	36.21	377.6	18	2.67	0.085	0.037	0	14	
ужин	Чай с сахаром	180/12	0.00	0.90	12.97	49.27	0.00	0.00	0.1269	0.00	0.00	14	
	Хлеб в/с	30	2.31	1.00	18.20	76.00	100.00	2.80	0.02	0.02	4.00	98	
День 6 29.01.2024 понедельник	Итого	Сок	200	1.00	0.00	18.20	76.00	100.00	2.80	0.02	0.02	4.00	98
		Суп молочный	200	199.34	70.79	317.34	2277.29	384.43	17.85	1.14	0.77	54.02	35
		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
	Завтрак	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	0.06	0.03	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
		Лаваш с мясом	60/150	22.49	22.00	39.02	449.44	27.73	3.38	0.15	0.17	2.56	34
		Компот изюмный	200	0.35	0.07	22.89	88.54	9.60	0.36	0.02	0.01	0.00	376
	Обед	Хлеб Украинский	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	98
		Сок	150	1.00	0.00	18.20	76.00	100.00	2.80	0.02	0.02	4.00	98
Вулочка со слушенной		100	11.164	14.755	69.839	458.74	164.20	1.28	0.14	0.27	1.20	243	
ужин	Чай	180									3		
	Ужин для 3,4,5,6,8,9 групп	180									3		
День 7 30.01.2024 вторник	Итого	Конфеты шоколадные	40	1.08	3.68	30.68	154.00	10.00	1.12	0.01	0.01	0.00	3
		Каша геркулесовая молочная	200	62.74	71.71	327.97	2254.25	665.69	14.46	0.84	0.96	18.39	69
		Хлеб с маслом	50/5	4.65	7.64	29.67	205.25	102.48	1.21	0.16	0.14	0.45	211
	Завтрак	Чай	180	53.00	3.86	3.86	24.92	153.02	10.00	0.90	0.05	0.04	3
		Вафли	50	2.85	13.05	29.3	243.00	4.00	0.30	0.03	0.01	0.00	3
		Закуска порционная (огурец свежий)	60	0.56	0.07	1.82	9.80	98.20	0.42	0.02	0.03	7.00	60
		Суп лапша с картошкой	200	9.29	12.45	25.51	254.69	20.10	2.15	0.12	0.12	9.59	134
		Битус	60/150	13.36	18.22	17.80	293.00	46.90	3.15	0.14	0.17	27.06	167
	Обед	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
Йогурт		100	2.90	2.50	4.10	53.00	118.00	0.10	0.03	0.13	0.80	98	
Запеканка творожная		100	0.90	0.20	8.10	36.00	34.00	0.30	0.04	0.03	60.00	234	
Хлеб в/с		100/40	14.646	33.844	38.476	525.81	143.2	0.98	0.1034	0.3048	0.32	234	
полдник	Ужин	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	14	
	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	Ужин для 3,4,5,6,8,9 групп	100	0.20	0.00	10.10	42.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00	282	

День 8 31.01.2024 среда	Обед	Котлета с рисом и подливом	60/120/30	13,191	14,21	61,709	436,46	59,20	46,05	2,93	2,96	0,16	0,1773	2,11	33,39	120	
		Хлеб Украинский	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,30	376	
		Молоко	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,07	0,00	0,00	98	
		Дюлоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	0,08	0,29	1,50	2	
		Судже рыбное	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,03	0,02	0,02	10,00	282		
		Хлеб в/с	150	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,52	0,52	0,45	0,45	2,00	2,00	204	
		Чай с сахаром	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,02	0,00	0,00	14	
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	3,40	0,30	0,04	0,04	0,03	0,03	60,00	14		
		Итого			81,30	78,46	259,83	2081,23	778,03	14,18	1,43	1,52	1,52	119,89	0,45	0,04	70
		День 9 01.02.2024 четверг	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,03	6,27	35,10	210,50	146,48	0,66	0,66	0,23	0,23	0,45	0,04	211
				Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,90	0,05	0,04	0,04	3
				Чай	180												
				Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
Закваска порционная (Кукуруза)	50			4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,07	0,04	0,00	0,00	90		
Уха	200			15,25	21,54	17,35	327,79	17,45	1,97	0,10	0,10	0,11	9,14	187			
Голубцы ленивые (россыпь)	210			24,06	30,38	23,55	470,85	120,85	5,54	0,24	0,24	0,33	61,49	122			
Кисель	200			0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98		
Хлеб Украинский	50			3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,07	0,00	119		
Чай Карказ	200			2,00	15,52	22,90	333,20	24,15	9,39	0,44	0,03	0,02	0,00	0,00	14		
Бифстроганов из печени с гречкой	180			24,23	0,90	14,94	78,60	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	0,00	0,00	3		
Хлеб в/с	30			2,31	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00						14		
Чай с сахаром	180/12			0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00						3		
Чай	180																
Печенье	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,04	0,04	0,00	72,79	70			
Итого			134,45	91,71	298,83	2178,45	504,48	31,15	1,96	1,00	1,00	72,79	0,45	211			
День 10 02.02.2024 пятница	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,75	0,15	0,15	0,60	211			
		Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,06	0,04	0,00	14			
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14			
		Закваска порционная (Икра кабахчкова)	50,00	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	0,02	6,00	60,00			
		Суп пшенячий	200	10,39	13,78	31,58	297,29	28,60	2,14	0,11	0,11	0,13	9,41	134			
		Углиш с перловкой и подливом	60/120/30	21,69	23,05	42,38	470,44	44,03	3,70	0,23	0,23	0,21	2,58	233			
		Компот из кураги и черносливя	200	0,64	0,05	22,71	90,61	19,20	0,44	0,01	0,01	0,02	0,52	126			
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98			
		Напиток глюино-витаминовый	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	0,01	30,00	215			
		Омлет	150	12,01	29,05	1,60	221,15	73,50	2,27	0,07	0,07	0,43	0,20	25,00			
		Какао	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	1,50	14,00			
		Хлеб в/с	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00				
		Ужин для 12-ти часового пребывания в ДЮ	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00				
		Итого			187,20	86,93	271,60	2042,62	600,36	15,43	0,84	1,41	55,26				

Шеф повар Цылышова А.Б.

Кладовщик Волкова Е.Н.