

Утверждаю:
Руководитель
учреждения



Е. А. Кучирова
(подпись) (расшифровка подписи)

15 января 2024

Примерное меню на период с 15.01.24 по 26.01.24

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	200	7,13	8,09	20,82	232,75	1	101
	Бутерброды с повидлом	40	2,47	0,31	27,5	123	0,1	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Итого:	420	12,45	10,81	62,68	446,8	2,27	
	Сок абрикосовый	150	0,8	0,2	15,15	69,0	3,00	418
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
	Итого:		1,15	0,45	25,45	116	8	
обед:	Суп из овощей	180	1,47	4,14	6,75	75	7,49	99
	Жаркое по-домашнему	210	24,8	6,1	21,95	239	8,97	292
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3	8,6	7
	Компот из кураги + Вит С	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,244	0,12	15	71,1	0	ф
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	0	ф
	Итого:	680	31,69	15,74	80,48	594,10	25,42	
уплотненный полдник:	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220
	Икра свекольная	50	1,16	2,29	6,16	50,05	3,36	55
	Булочка Российская	60	4,25	2,9	39,2	199,8	0,05	275
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
Итого:	530	19,60	15,93	103,68	636,85	6,38		
Итого за первый день			64,89	42,93	272,29	1793,70	42,07	
День 2								
завтрак:	Суп молочный манный	200	7,1	7,96	18,5	223,91	1,05	99
	Бутерброды с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0	1
	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,35	138,52	0,45	248
	Итого:	415	12,80	15,80	56,96	470,87	1,50	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338
	Сок персиковый	150	0,8	0,2	15,15	69,0	3,00	418
	Итого:	250	1,15	0,55	24,95	116,0	13,00	
	Суп картофельный с клецками	200	1,90	2,89	9,73	72,22	4,6	91
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74	354
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	2,55	1,3	29,9	2,7	20	
Компот из консерв. плодов + Вит С	180	0,43	0,17	29,19	120,06	1,78	662	
Хлеб пшеничный	30	2,244	0,12	15	71,1	0	ф	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	0	ф	
Итого:	720	22,51	20,19	91,93	641,28	34,94		
уплотненный полдник:	Вареники ленивые	155	24,38	7,37	24,92	263,42	0,3	116
	Салат из моркови	50	0,65	0,05	5,31	24,25	2,4	42
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0	ф
	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,3	607
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф	
Итого:	445	34,47	15,56	68,81	553,94	4,00		
Итого за второй день			70,93	52,1	242,65	1782,09	53,44	

День 3								
завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,48	8,41	20,56	235,73	1	101
	Бутерброды с сыром	45	6,34	4,28	22,38	153,14	0,92	3
	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	8,44	105,58	0,9	248
	Итого:	425	18,9	18,432	51,38	494,45	2,8	
	Банан	100	1,50	0,50	21,0	96,0	10,0	338
	Итого:	250	1,5	0,50	21	96,0	10,0	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	4,23	13,24	111,1	4,64	87
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24	319
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	
	Кисель из ягод свежих + Вит С	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396
	Хлеб пшеничный	30	2,244	0,12	15	71,1	0	ф
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	0	ф
	Итого:	720	20,90	12,25	85,17	538,131	44,59	
уплотнен- ный полдник:	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	274
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143,00	21,00	336
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	274
	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
	Итого:	510	23,12	15,8	102,5	645,20	27,22	
Итого за третий день			64,38	46,94	260,10	1773,78	84,63	
День 4								
завтрак:	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Бутерброды с повидлом	40	2,47	0,31	27,5	123	0,1	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Итого:	420	11,12	8,20	60,43	360,80	2,18	
	Апельсины	100	0,8	0,02	7,5	38	38	338
	Сок грушевый	150	0,8	0,2	15,15	69,0	3,00	418
	Итого:		1,6	0,2	22,65	107,0	41,00	
	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,47	133,8	7,29	95
	Оладьи из печени	80	13,99	15,11	5,7	230	71,45	282
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	145,30	0	335
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	
	Компот из св.яблок и ягод замор. + Вит С	180	0,09	0,09	9,81	40,50	7,74	492
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
	Итого:	680	29,18	27,05	75,84	642,60	95,23	
уплотнен- ный полдник:	Омлет натуральный	155	14,4	23,6	3,7	224,9	0,6	110
	Икра кабачковая для дет.пит.	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54
	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	0	280
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,8	0,05	ф
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0	ф
	Итого:	505	23,99	30,32	76,47	615,74	3,46	
Итого за четвертый день			65,84	65,74	235,4	1726,14	141,9	

День 5								
завтрак:	Суп молочный с хл-ми овсян. «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	101
	Бутерброды с маслом и яйцом	55	4,97	6,72	15,25	125,66	0	5
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:	435	13,56	14,99	47,49	363,46	2,11	
2 завтрак:	Сок абрикосовый	150	0,8	0,2	15,15	69,0	3,00	418
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338
	Итого:	250	0,75	0,15	24,95	116	13	
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	7,6	34
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,3	1,68	143
	Рис припущенный	150	3,65	4,31	36,68	200	0	333
	Салат из бел. капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,59	43,70	16,23	21
	Компот из с/ф + Вит С	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,8	0,25	ф
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0	ф
	Итого:	780	26,07	26,07	104,41	757,03	26,12	
уплотнен- ный полдник:	Запеканка из творога	125	21,93	15,07	21,44	309	0,3	251
	Соус клюквенный	30	1,00	1,00	4,50	32,63	1,13	379
	Салат картофельный с солеными огурцами	50	1,37	5,21	8,57	86,6	12	23
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71	0	ф
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	1,08	420
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
	Итого:	445	36,76	28,14	81,61	737,8	14,51	
Итого за пятый день			66,25	56,7	225,3	1974,32	54,8	
День 6								
завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	200	7,13	8,09	20,82	232,75	1	101
	Бутерброды с повидлом	40	2,47	0,31	27,5	123	0,1	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:	420	12,27	10,74	62,63	444,75	2,3	
	Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3,0	418
2 завтрак:	Мандарины	100	0,8	0,02	7,5	38	38	338
	Итого:	250	1,55	0,02	22,65	102	41	
обед:	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,69	4,51	5,57	70	10,66	77
	Фрикадельки мясные в соусе	160	12,98	13,1	11,92	218	0,69	305
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,27	33,4	211,90	0	330
	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	33,32	4,75	34
	Компот из плодов сушеных /чернослив/ с "С"	180	0,31	0,10	21,25	88,56	0,41	348/2015
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
	Итого:	760	26,0	26,5	92,7	703,78	16,51	
уплотнен- ный полдник:	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	339
	Булочка «Осенняя»	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,1	271
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,8	4,89	ф
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0	ф
	Итого:	475	16,2	14,68	92,0	566,2	25,84	
Итого за шестой день			56,02	51,91	269,9	1816,73	85,6	

День 7								
завтрак:	Суп молочный манный	200	7,1	7,96	18,5	223,91	1,05	99
	Бутерброд с медом	45	2,4	0,27	25,89	115	0	2
	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,35	138,52	0,45	248
	Итого:	425	12,89	11,76	67,74	477,43	1,5	
	Сок грушевый	150	0,8	0,2	15,15	69,0	3,00	418
2 завтрак:	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338
	Итого:	250	1,15	0,55	24,95	116,00	13,00	
обед:	Суп картофельный с крупой	200	1,98	2,48	11,46	75,56	6,6	
	Пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,16	307
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74	354
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	2,55	1,3	29,9	2,7	20
	Компот из с/ф + Вит С	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,8	0,25	ф
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0	ф
	Итого:	720	29,06	16,76	77,28	577,16	35,8	
уплотнен- ный полдник:	Сырники из творога	125	23,31	15,84	14,25	292,5	0,31	245
	Сгущен.молоко	15	1,11	0,38	8,19	41	0,15	ф
	Икра морковная	50	1,09	2,29	5,43	46,85	2,56	55
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0	ф
	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,3	607
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
	Итого:	430	34,95	26,7	66,45	646,62	4,32	
Итого за седьмой день			78,05	55,72	268,8	1817,21	54,63	
День 8								
завтрак:	Суп мол. с хл-ми овсян. «Геркулес»	200	7,04	8,62	17,77	224,25	1	101
	Бутерброды с сыром	45	6,34	4,28	22,38	153,14	0,92	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:	425	16,05	15,24	54,46	466,39	3,12	
2 завтрак:	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	6	338
	Итого:	100	0,60	0,60	15,4	72,00	6,00	
	Рассольник ленинградский	200	2,02	4,5	13,0	100	6,0	82
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	322
	Пюре из овощей	150	3,59	4,41	16,56	120	26,87	348
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	
	Кисель из ягод свежих + Вит С	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
	Итого:	700	22,14	21,35	85,41	622,92	64,34	
уплотнен- ный полдник:	Котлеты картофельные	150	4,86	7,76	31,72	216	16	150
	Томаты в соб.соку	50	0,25	0,15	3,75	17,2	7,5	ф
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	274
	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6	418
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,8	3,35	ф
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0	ф
	Итого:	500	14,74	15,64	114,95	660,40	30,45	
Итого за восьмой день			53,53	52,83	270,22	1821,71	103,92	

День 9								
завтрак:	Суп молочный с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1	101
	Бутерброды с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0	1
	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	8,44	105,58	0,9	248
	Итого:	415	14,72	18,38	44,34	449,60	1,9	
	Апельсины	100	0,8	0,02	7,5	38	38	338
	Сок грушевый	150	0,8	0,2	15,15	69,0	3,00	418
	Итого:	250	1,6	0,2	22,7	107,0	41,0	
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	7,6	34
	Оладьи из печени	80	13,99	15,11	5,7	230	71,45	282
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	145,30	0	335
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	
	Компот из черной смородины + Вит С	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22	393
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,12	15	71,1	0	ф
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	0	ф
	Итого:	700	25,36	25,46	91,20	674,45	111,02	
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	274
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,08	206
	Булочка «Веснушка»	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,042	269
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,8	0,05	ф
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0	ф
	Итого:	530	24,3	15,1	101,3	638,8	7,8	
Итого за девятый день			65,93	59,08	259,48	1869,80	161,75	
День 10								
завтрак:	Суп молочный манный	200	7,1	7,96	18,5	223,91	1,05	99
	Бутерброды с маслом и яйцом	55	4,97	6,72	15,25	125,66	0	5
	Кисель молочный	180	3,78	2,99	27,22	154,26	1,29	402
	Итого:	435	15,85	17,67	60,97	503,83	2,34	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3,0	418
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
	Итого:	250	1,15	0,3	25,45	111	8	
обед:	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,39	2,47	13,73	86,67	6,60	88
	Рыба, припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	1,49	137
	Рис припущенный	150	3,65	4,31	36,68	200	0	333
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3	8,6	7
	Компот из изюма + Вит С	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,8	0,25	ф
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0	ф
	Итого:	735	20,93	15,24	106,46	648,0	17,30	
уплотнен- ный полдник:	Запеканка из творога	125	21,93	15,07	21,44	309	0,3	251
	Варенье	15	0,06	0,05	10,23	41	0,21	ф
	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5	5,98	23
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71	0	ф
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
	Итого:	430	32,19	26,41	76,05	671,50	7,75	
Итого за десятый день			70,12	59,62	268,93	1934,36	35,39	
Итого за весь период			655,94	543,6	2572,99	18309,83	790,53	
Среднее значение за период			65,59	63,20	257,30	1830,98	79,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,1	31,1	56,2			
Норма			12 - 15	30 - 32	55 - 58			