

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: 1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	180	5,00	4,64	16,52	127,98	0,82	101
	Бутерброды с повидлом	33	1,56	0,12	17,36	75,46	0,5	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>8,90</b>	<b>6,76</b>	<b>44,51</b>	<b>273,4</b>	<b>2,3</b>	
	Сок яблочный	100	0,5		10,1	42,4	2	418
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,90</b>	<b>0,3</b>	<b>20,40</b>	<b>89,4</b>	<b>7</b>	
обед:	Суп из овощей	180	1,47	4,14	6,75	75	5,4	99
	Жаркое по-домашнему	160	18,07	3,96	18,5	180	7,26	292
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,68	2	3,38	34,28	7,92	7
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>23,45</b>	<b>10,56</b>	<b>65,80</b>	<b>456,03</b>	<b>20,88</b>	
уплотненный полдник:	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	220
	Икра свекольная	40	0,93	1,83	4,93	40,04	2,67	55
	Булочка Российская	45	3,25	2,18	29,47	150,23	0,038	275
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	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
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>16,44</b>	<b>14,47</b>	<b>80,55</b>	<b>519,27</b>	<b>4,27</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>49,69</b>	<b>32,09</b>	<b>211,26</b>	<b>1338,14</b>	<b>34,45</b>	
<b>День 2</b>								
завтрак:	Суп молочный манный	180	6,39	7,164	16,65	201,52	0,95	99
	Бутерброды с маслом	24	1,54	3,42	10,08	77,28	0	1
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44	0,38	248
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>10,76</b>	<b>13,53</b>	<b>46,19</b>	<b>394,24</b>	<b>1,32</b>	
	Сок персиковый	100	0,5		10,1	42,4	2	418
2 завтрак:	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,90</b>	<b>0,40</b>	<b>19,90</b>	<b>89,4</b>	<b>12,00</b>	<b>756</b>
	Суп картофельный с клецками	180	1,71	2,6	8,76	65	4,14	91
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,3	83	12,4	354
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2,0	1,0	23,9	2,2	20
	Компот из консервированных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>16,88</b>	<b>15,85</b>	<b>70,41</b>	<b>492,97</b>	<b>20,28</b>	
уплотненный полдник:	Вареники ленивые	155	24,38	7,37	24,92	263,42	0,3	116
	Салат из моркови	40	0,52	0,04	4,25	19,4	1,92	42
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0	ф
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>33,65</b>	<b>13,56</b>	<b>66,39</b>	<b>522,82</b>	<b>3,27</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>62,19</b>	<b>43,3</b>	<b>202,89</b>	<b>1499,43</b>	<b>36,87</b>	

<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с гречневой крупой	180	6,73	7,57	18,504	212,2	0,9	101
	Бутерброды с сыром	30	4,24	2,85	17,36	111,46	0,78	3
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>15,6</b>	<b>14,50</b>	<b>43,45</b>	<b>408,61</b>	<b>3,7</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Банан	100	1,50	0,50	21,0	96,0	8,0	338
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,50</b>	<b>21</b>	<b>96,0</b>	<b>8,0</b>	<b>338</b>
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,81	11,92	100	4,18	87
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	319
	Помидоры свежие	40	0,44	0,00	1,52	8,00	8,80	
	Кисель из ягод свежих	150	0,13	0,06	20,13	81,6	12,2	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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>16,3</b>	<b>9,9</b>	<b>66,4</b>	<b>422,6</b>	<b>32,5</b>	
<b>уплотнен- ный полдник:</b>	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	274
	Картофель отварной	110	2,10	3,16	16,80	105,00	15,40	336
	Булочка домашняя	45	3,29	7,07	27,67	171,58	0	274
	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,15	69,0	3,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>18,02</b>	<b>13,5</b>	<b>81,8</b>	<b>510,58</b>	<b>20,23</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>51,34</b>	<b>38,36</b>	<b>212,65</b>	<b>1437,79</b>	<b>64,48</b>	
<b>День 4</b>								
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с пшеном	180	6,64	7,50	18,71	212,02	0,9	101
	Бутерброды с повидлом	28	1,56	0,12	17,36	75,46	0,5	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	<b>Итого:</b>	<b>358</b>	<b>10,54</b>	<b>9,62</b>	<b>46,70</b>	<b>357,482</b>	<b>2,38</b>	
	Сок яблочный	100	0,5		10,1	42,4	2	418
	Апельсины	100	0,8	0,02	7,5	38	8	338
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0,02</b>	<b>17,6</b>	<b>80,4</b>	<b>10</b>	
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,323	120	6,56	95
	Оладьи из печени	55	9,34	11,28	3,82	164	47,63	282
	Макаронные изделия отварные	110	4,00	3,41	19,36	123	0	335
	Помидоры свежие	40	0,44	0,00	1,52	8,00	6,00	
	Компот из св.яблок и ягод заморож.	180	0,09	0,09	9,81	40,50	7,74	492
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,16	6,75	33,3	0	ф
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,25	35,5	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>22,18</b>	<b>21,14</b>	<b>58,83</b>	<b>524,30</b>	<b>67,93</b>	
<b>уплотнен- ный полдник:</b>	Омлет натуральный	125	11,62	19,05	3	181,4	0,5	110
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31	3	57
	Сдоба обыкновенная	45	3,54	2,76	26,54	145,11	0	280
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	ф
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>19,31</b>	<b>24,26</b>	<b>59,99</b>	<b>488,51</b>	<b>3,52</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>53,33</b>	<b>55,04</b>	<b>183,1</b>	<b>1450,692</b>	<b>83,8</b>	

<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>	Суп мол. с хл-ми овсян. «Геркулес»	180	6,34	7,76	15,99	201,83	0,9	101
	Бутерброды с маслом и яйцом	44	4,19	2,54	10,19	64,58	0	5
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,09	413
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>13,18</b>	<b>12,63</b>	<b>37,49</b>	<b>343,405</b>	<b>1,99</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок абрикосовый	100	0,5		10,1	42,4	2	418
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338
	<b>Итого:</b>		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>19,9</b>	<b>89,4</b>	<b>12</b>	
	Свекольник	180	1,39	4,56	7,236	75,0	6,84	34
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	13,2	11,53	4,8	175,75	1,43	143
	Рис припущенный	110	2,673	3,157	26,895	146,3	0	333
	Салат из бел. капусты с морковью	40	0,97	1,15	9,78	53,20	0,00	21
	Компот из с/ф	150	0,4	0,0	20,9	85,3	0,2	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	ф
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>22,28</b>	<b>20,95</b>	<b>90,01</b>	<b>638,59</b>	<b>8,44</b>	
<b>уплотнен- ный полдник:</b>	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,152	247,2	0,24	251
	Соус клюквенный	30	1,03	0,97	4,15	29,47	0,39	379
	Салат картофельный с солеными огурцами	40	1,10	4,17	6,86	69,28	9,6	23
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71	0	ф
	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,9	ф
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,16	6,75	33,3	0	ф
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,25	35,5	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>29,85</b>	<b>22,96</b>	<b>70,37</b>	<b>616,3</b>	<b>11,13</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>55,28</b>	<b>46,2</b>	<b>191,6</b>	<b>1687,65</b>	<b>32,7</b>	
<b>День 6</b>								
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с ячневой крупой	180	5,00	4,64	16,52	127,98	0,82	101
	Бутерброды с повидлом	28	1,56	0,12	17,36	75,46	0,5	2
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,09	413
	<b>Итого:</b>	<b>358</b>	<b>9,21</b>	<b>7,09</b>	<b>45,19</b>	<b>280,44</b>	<b>2,41</b>	
	Сок яблочный	100	0,5		10,1	42,4	2	418
<b>2 завтрак:</b>	Мандарины	100	0,8	0,02	7,5	38	8	338
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0,02</b>	<b>17,6</b>	<b>80,4</b>	<b>10</b>	
<b>обед:</b>	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,52	4,06	5,01	63	9,59	77
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,78	9,85	8,96	164	0,53	305
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,30	4,46	28,3	179,00	0	330
	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,34	26,7	3,8	34
	Компот из плодов сушеных /чернослив/	150	0,26	0,08	17,71	73,8	0,34	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
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>21,3</b>	<b>21,3</b>	<b>79,7</b>	<b>588,46</b>	<b>14,26</b>	
<b>уплотнен- ный полдник:</b>	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	Картофельное пюре	110	2,10	3,16	16,80	105,00	3,00	336
	Булочка «Осенняя»	45	3,29	5,32	27,67	171,58	0,07	271
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>12,6</b>	<b>11,06</b>	<b>67,9</b>	<b>423,58</b>	<b>4,49</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>44,45</b>	<b>39,50</b>	<b>210,4</b>	<b>1372,88</b>	<b>31,2</b>	

День 7								
завтрак:	Суп молочный манный	180	6,39	7,164	16,65	201,52	0,95	99
	Бутерброд с медом	26	1,6	0,18	17,26	76		2
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44	0,38	248
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>10,82</b>	<b>10,29</b>	<b>53,37</b>	<b>392,96</b>	<b>1,32</b>	
2 завтрак:	Сок грушевый	100	0,5		10,1	42,4	2	418
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,90</b>	<b>0,40</b>	<b>19,90</b>	<b>89,40</b>	<b>12,00</b>	
обед:	Суп картофельный с макарон. изделиями	180	2,15	2,22	12,36	78	5,94	88
	Капуста тушеная с мясом	150	16,6	16,4	9,9	254,6	21,7	54-10м
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2,0	1,0	23,9	2,2	20
	Компот из с/ф	150	0,4	0,0	20,9	85,3	0,2	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,39</b>	<b>21,10</b>	<b>60,56</b>	<b>523,86</b>	<b>30,0</b>	
уплотнен- ный полдник:	Сырники из творога	100	18,65	12,67	11,4	234	0,25	245
	Сгущен.молоко	10	0,74	0,25	5,46	27	0,1	ф
	Салат из моркови	40	0,52	0,04	4,25	19,4	1,92	42
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0	ф
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>28,66</b>	<b>19,1</b>	<b>58,33</b>	<b>520,40</b>	<b>3,32</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>62,77</b>	<b>50,90</b>	<b>268,8</b>	<b>1526,62</b>	<b>46,61</b>	
День 8								
завтрак:	Суп мол. с хл-ми овсян. «Геркулес»	180	6,34	7,76	15,99	201,83	0,9	101
	Бутерброды с сыром	30	4,24	2,85	17,36	111,46	0,78	3
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,09	413
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>13,23</b>	<b>12,94</b>	<b>44,66</b>	<b>390,29</b>	<b>2,8</b>	
2 завтрак:	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	6	338
	<b>Итого:</b>		<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,4</b>	<b>72,00</b>	<b>6,00</b>	
	Рассольник ленинградский	180	1,82	4,03	11,7	90	5,43	82
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	322
	Пюре из овощей	110	2,63	3,23	12,14	88,11	19,70	348
	Помидор свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	71
	Кисель из ягод свежих	150	0,13	0,06	20,13	81,6	12,4	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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>17,39</b>	<b>16,48</b>	<b>71,05</b>	<b>503,51</b>	<b>40,03</b>	
уплотнен- ный полдник:	Котлеты картофельные	100	3,24	5,2	21,1	144,0	10,7	150
	Томаты в соб.соку	40	0,20	0,12	3,00	13,76	6,00	ф
	Булочка домашняя	45	3,29	7,07	27,67	171,58	0	274
	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,15	69,0	3,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>10,38</b>	<b>12,95</b>	<b>83,31</b>	<b>480,34</b>	<b>19,67</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>41,60</b>	<b>42,98</b>	<b>214,42</b>	<b>1446,14</b>	<b>68,47</b>	

<b>День 9</b>								
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с пшеном	180	6,64	7,50	18,71	212,02	0,9	101
	Бутерброды с маслом	24	1,54	3,42	10,08	77,28	0	1
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>12,76</b>	<b>15,00</b>	<b>36,37</b>	<b>374,2995</b>	<b>2,9475</b>	
	Сок яблочный	100	0,5		10,1	42,4	2	418
<b>2 завтрак:</b>	Апельсины	100	0,8	0,02	7,5	38	8	338
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>17,6</b>	<b>80,4</b>	<b>10,0</b>	
	Свекольник	180	1,39	4,56	7,236	75,0	6,84	34
	Оладьи из печени	55	9,34	11,28	3,82	164	47,63	282
	Макаронные изделия отварные	110	4,00	3,41	19,36	123	0	335
	Компот из черной смородины	150	0,23	0,09	16,61	68,1	19,35	390
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,16	6,75	33,3	0	ф
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,25	35,5	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>17,08</b>	<b>19,65</b>	<b>61,03</b>	<b>498,90</b>	<b>73,82</b>	
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	274
	Картофельное пюре	110	2,10	3,16	16,80	105,00	3,00	336
	Булочка «Веснушка»	45	3,47	3,32	26,54	149,85	0,032	269
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	ф
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>18,22</b>	<b>9,72</b>	<b>76,55</b>	<b>468,85</b>	<b>4,88</b>	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>49,36</b>	<b>44,39</b>	<b>191,55</b>	<b>1422,45</b>	<b>91,65</b>	
<b>День 10</b>								
<b>завтрак:</b>	Суп молочный манный	180	6,39	7,164	16,65	201,52	0,95	99
	Бутерброды с маслом и яйцом	44	4,19	2,54	10,19	64,58	0	5
	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,55	1,08	402
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>13,73</b>	<b>12,49</b>	<b>49,52</b>	<b>394,65</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок яблочный	100	0,5		10,1	42,4	2	418
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>20,4</b>	<b>89,4</b>	<b>7</b>	
<b>обед:</b>	Суп картофельный с макарон. изделиями	180	2,15	2,22	12,36	78	5,94	88
	Рыба, припущенная в молоке	80	7,98	2,38	4,08	69,64	1,26	137
	Рис припущенный	110	2,673	3,157	26,895	146,3	0	333
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,68	2	3,38	34,28	7,92	7
	Компот из плодов сушеных /изюм/	150	0,26	0,08	17,71	73,8	0,34	348/2015
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	ф
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>17,37</b>	<b>10,39</b>	<b>84,80</b>	<b>505,0</b>	<b>15,46</b>	
<b>уплотнен- ный полдник:</b>	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,152	247,2	0,24	251
	Соус клюквенный	30	0,85	0,51	4,17	24,84	0,76	379
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,22	4,55	4,3	62,8	4,78	23
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71	0	ф
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,16	6,75	33,3	0	ф
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,25	35,5	0	ф
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>26,64833</b>	<b>21,84</b>	<b>61,08</b>	<b>549,637</b>	<b>6,83</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>58,65</b>	<b>45,02</b>	<b>215,81</b>	<b>1538,71</b>	<b>31,32</b>	
<b>Итого за весь период</b>			528,66	437,9	2102,42	14720,49	496,99	
<b>Среднее значение за период</b>			52,87	63,20	210,24	1472,05	49,70	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			13,0	38,6	57,1			
<b>Норма</b>			12 - 15	30 - 32	55 - 58			