

**Примерное десятидневное меню приготовленных блюд
возрастной категории от 1,5 до 3 лет (летний период) 2025 г**



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 Неделя							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (с сахаром)	130	3,42	7,58	16,29	147,03	266
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,54	0,00	43,2	7
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
	хлеб обогащенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
итого за завтрак		492	11,32	11,92	63,08	404,48	
ОБЕД	икра кабачковая (промышленного производство)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	181
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87
	Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	130	10,74	9,74	11,30	182,09	100
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	18,39	75,5	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	490	18,77	17,83	50,62	445,84	
ПОЛДНИК	пирог с капустой(с Яйцом)	60	4,12	3,43	22,63	139,72	259
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,010	400
	итого за полдник	210	8,68	7,50	30,19	224,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1192	38,77	37,25	143,89	1075,05	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	170
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	514
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
ЗАВТРАК 2	итого за завтрак	420	8,28	7,01	46,48	268,25	
	огурец свежий	30	0,26	0,00	0,77	4,2	б/н
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	150	1,83	1,32	9,90	70,09	37
	Вермишель с маслом	110	4,29	4,51	22,92	152,08	75
	Фрикадельки мясные в соусе	50	4,06	4,10	3,73	68,13	288
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,38	0,08	12,17	52,74	411
	хлеб обогащенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	545	14,80	10,62	72,51	461,94	
	ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	55	7,78	5,65	8,46	115,65
ПОЛДНИК	Чай-заварка	150	0,60	0,15	0,12	4,2	501
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,58	16,68	98,22	б/н
	итого за полдник	235	10,54	8,38	25,26	218,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	33,62	26,01	144,25	948,26	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	4,68	4,29	19,05	133,9	214
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	58,75	701
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	397
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
ЗАВТРАК 2	итого за завтрак	455	10,77	7,61	59,36	356,81	
	горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	1,35	3,90	8,78	75,4	5/2
	овощи тушеные	110	2,75	3,80	10,70	92,4	56
	Котлеты рыбные любительски	50	6,10	1,80	3,10	53	352
	Компот из кураги	150	0,60	0,04	10,60	44,7	185
	хлеб обогащенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	515	14,78	10,15	56,20	401,8	
	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	188
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,01	400
	итого за полдник	210	9,86	7,97	39,96	273,01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1180	35,41	25,73	155,52	1031,62	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4,16	4,81	17,68	131,3	8/4
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	58,75	701
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
ЗАВТРАК 2	итого за завтрак	400	6,63	5,55	41,62	252,7	
	кукуруза отварная (зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181

	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,62	2,58	10,08	70,2	9
	Рagu овощное с мясом	130	11,30	12,26	9,74	194,62	8
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	18,39	75,5	37
	хлеб обогащенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	70
	итого за обед	515	19,89	17,15	79,73	554,89	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	90	12,29	8,14	8,93	163,2	7
	соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	40,09	11
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399
	итого за полдник	270	14,44	10,09	28,41	278,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	40,96	32,79	149,76	1085,88	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная)	130	3,37	2,61	23,69	131,86	168,7
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	70
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	51
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399
	итого за завтрак	455	8,80	5,19	64,80	324,86	
ОБЕД	Борщ вегетарианский	150	1,20	1,92	7,35	52,77	3
	Суфле куриное	50	8,26	8,87	1,53	118,75	31
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	32
	кисель из яблок	150	0,08	0,09	17,55	72	53
	хлеб обогащенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	70
	итого за обед	515	15,76	15,01	64,44	458,87	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,00	5,50	35,00	230	6
	Напиток кисломолочный "снежок"	150	4,20	4,80	16,50	126	6
	итого за полдник	200	7,20	10,30	51,50	356,000	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	31,76	30,50	180,74	1139,73	
2 Неделя							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	4,68	4,29	19,05	133,9	2
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	7
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	2
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	39
	хлеб обогащенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	
	итого за завтрак	455	7,82	4,84	52,84	348,15	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,06	3,48	5,12	58	3
	Плов из отварной говядины	130	9,83	9,67	25,58	228,8	3
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	18,39	75,5	3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	3
	итого за обед	490	13,76	16,20	61,42	450,2	
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	60	7,85	7,48	24,19	194,78	5
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,010	
	итого за полдник	210	12,41	11,55	31,75	279,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	33,99	32,59	146,01	1078,14	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	4,03	4,85	20,06	140,01	
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,54	0,00	43,2	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3
	итого за завтрак	412	11,45	11,53	54,15	352,61	
ОБЕД	кукуруза отварная (зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	18
	Борщ с мясом	150	6,00	5,07	8,36	103,2	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	
	Голубцы ленивые(с соусом сметанным с томатом)	50	4,73	3,68	2,98	64,09	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,15	0,08	12,90	51	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	итого за обед	490	15,10	12,71	49,25	471,01	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,50	27	
	хлеб огощенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	
	итого за полдник	235	7,42	9,75	20,57	200,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1137	33,97	33,99	123,97	1023,95	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (ячневая)	130	2,60	2,60	18,42	107,81	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
	итого за завтрак	400	8,02	5,89	53,00	300,37	
ОБЕД	помидор свежий	30	0,30	0,10	1,10	7,2	
	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,08	9,75	89,25	

	Вермишель с маслом	110	4,29	4,51	22,92	152,08	75
	тефтели из говядины с рисом(ежики)	50	4,75	7,65	5,70	110,5	395
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,38	0,08	12,17	52,74	411
	хлеб обоготенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	515	18,80	15,93	73,56	526,47	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	5,25	13,65	120	1
	шанекка наливная	60	4,56	4,08	27,84	166,46	569
	итого за полдник	210	8,91	9,33	41,49	286,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	35,73	31,15	168,05	1113,3	
День 9	Каша «Дружба» (с сахаром)	130	3,42	7,58	16,29	147,03	266
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	итого за завтрак	400	5,89	8,21	42,29	268,43	
	Свекольник со сметаной(куринный)	150	1,35	3,90	8,87	75,4	5/2
	Капуста тушеная с мясом кур	130	10,92	14,64	7,95	208,22	39
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	18,39	75,5	376
	хлеб обоготенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	485	16,57	19,17	58,23	473,82	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	90	12,29	8,14	8,93	163,2	79
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,58	16,68	98,22	6/н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399.6
	итого за полдник	270	15,50	11,02	42,71	336,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП	1155	37,96	38,40	143,23	1078,67	
День 10	Суп куриный	150	3,62	3,87	12,39	98,85	170
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	2,40	2,03	11,93	59,25	514
ЗАВТРАК 2	Хлеб ржаной	150	1,05	0,30	17,10	75	399.6
	итого за завтрак	475	9,05	6,45	53,50	291,85	
ОБЕД	горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	3,00	11,93	88,5	17/2
	овощи тушеные	110	2,75	3,80	10,70	92,4	56
	Суфле из рыбы	50	7,38	2,13	1,63	55,63	14/7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	хлеб обоготенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Компот из кураги	150	0,60	0,04	10,60	44,7	185
	итого за обед	515	17,94	9,58	57,88	417,53	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,00	5,50	35,00	230	4
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
	итого за полдник	200	3,11	5,50	39,61	248	496,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	30,10	21,53	150,99	957,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			352,3	309,9	1506,4	10533	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			33,7	33,4	139,3	1053	