

**Примерное десятидневное меню приготовленных блюд
возрастной категории от 1,5 до 3 лет(осенне-зимний период) 2024 г**



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 Неделя							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(пшено)(с сахаром)	130	2,80	3,10	21,20	126,4	221
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117
	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	10,60	7,92	68,76	390,6	
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	0,33	0,02	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	490	18,78	17,83	53,05	455,09	
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	38,06	33,25	152,00	1070,42	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	170
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	масло сливочное	14	0,10	10,15	0,18	92,54	703
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	514
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	итого за завтрак	434	8,48	16,68	45,89	354,04	
ОБЕД	салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	31
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,90	69,06	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	15,94	13,37	73,88	496,55	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	55	7,78	5,65	8,46	115,65	235
	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:		1214	34,96	38,43	145,03	1068,66	
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
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	итого за завтрак	400	10,10	7,69	51,57	326,46	
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181
	Свекольник со сметаной	150	2,60	3,54	9,64	79,8	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	0,75	0,08	11,78	50,18	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	16,18	9,83	58,24	489,95	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	188	5/2
	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:		1125	36,14	25,49	149,77	1089,42	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4,16	4,81	17,68	131,3	8/4
	хлеб обогащенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	4,35	5,25	13,65	120	286
	итого за завтрак	455	10,62	10,31	48,94	331,8	

ОБЕД	горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,62	2,58	10,08	70,2	91
	Рагу овощное с мясом	130	11,30	12,26	9,74	194,62	89
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	515	18,14	16,58	64,66	482,12	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	90	12,29	8,14	8,93	163,2	79
	соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	40,09	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
итого за полдник	270	14,44	10,09	28,41	278,29		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1240	43,20	36,98	142,01	1092,21		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная)	130	3,37	2,61	23,69	131,86	168,7a
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	514
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный "снежок"	150	4,20	4,80	16,50	126	б/н
	итого за завтрак	455	11,95	9,69	64,20	375,86	
ОБЕД	салат витаминный	30	0,34	3,04	3,46	42,58	2
	Борщ вегетарианский	150	1,20	1,92	7,35	52,77	38
	Суфле куриное	50	8,26	8,87	1,53	118,75	310
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	кисель из яблок	150	0,08	0,09	17,55	72	520
	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	545	16,10	18,05	67,90	501,45	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,00	5,50	35,00	230	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
	итого за полдник	200	4,05	5,80	52,10	305,000	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	32,10	33,54	184,20	1182,310		
2 Неделя							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(пшено)(с сахаром)	130	2,80	3,10	21,20	126,4	221
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117
	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
	итого за завтрак	455	5,84	4,13	55,76	284,9	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	3,38	5,10	57	52
	Плов из отварной говядины	130	9,83	9,67	25,58	228,8	375
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	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	515	15,76	16,35	76,83	520,95	
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	60	7,85	7,48	24,19	195,69	5\12
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,010	400
	итого за полдник	210	12,41	11,55	31,75	280,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1180	34,01	32,03	164,34	1086,55		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	4,03	4,85	20,06	140,01	268
	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
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	итого за завтрак	400	8,69	7,99	54,15	309,41	
ОБЕД	кукуруза отварная (зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181
	Борщ с мясом	150	5,94	4,37	8,24	96	62
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	Голубцы ленивые(с соусом сметанным с томатом)	50	4,73	3,68	2,98	64,09	119
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,15	0,08	12,90	51	206
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	490	15,04	12,01	49,13	463,81	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83	215
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,50	27	288
	хлеб огощенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
итого за полдник	235	7,42	9,75	20,57	200,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1125	31,15	29,75	123,85	973,55		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (ячневая)	130	2,60	2,60	18,42	107,81	168,3
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	397
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	итого за завтрак	400	8,02	5,89	53,00	300,37	
ОБЕД	салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,7	17
	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,08	9,75	89,25	19/2

	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	551,97	
ПОЛДНИК	Иогурт	150	4,35	5,25	13,65	120	1
	шанежка наливная	60	4,56	4,08	27,84	166,8	569
	итого за полдник	210	8,91	9,33	41,49	286,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	35,73	31,15	168,05	1139,14	
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	2,60	3,54	9,64	79,8	5/2
	Капуста тушеная с мясом кур	130	10,92	14,64	7,95	208,22	39
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	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	17,83	18,81	61,43	487,47	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	90	12,29	8,14	8,93	163,2	79
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,58	16,68	98,22	б/н
	Семга свежая, фрукты 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		1155	39,22	38,04	146,43	1092,32	
День 10	крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	170
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	514
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный "снежок"	150	4,20	4,80	16,50	126	б/н
	итого за завтрак	475	12,20	10,95	52,90	342,85	
ОБЕД	кукуруза отварная (зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181
	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	0,75	0,08	11,78	50,18	185
	итого за обед	515	18,09	9,62	59,06	501,28	
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	33,40	26,07	151,57	1092,130	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			358,0	324,7	1527,3	11330	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			33,7	33,4	139,3	1133	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730045
Владелец Абдулова Татьяна Вячеславовна
Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025