

Утверждаю:
Руководитель
учреждения



Е.А. Бугримова

(подпись) (расшифровка подписи)

Примерное меню на период с 24.03.25 г. - 04.04.25

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Возрастная категория: 3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 1	24.03.2025							
завтрак:	Суп мол.овсяный протертый	200	7,83	9,24	21,23	247,96	1	310
	Бутерброд с сыром	45	6,64	4,28	20,38	153,14	0,92	701
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	217
	Итого:	425	17,32	15,93	55,97	492,1	3,09	
2 завтрак:	апельсин	100	0,4	0,3	10,3	47	5	200
	Сок виноградный	150	0,75	0	15,15	69	3	201
	Итого:		1,15	0,3	25,45	116	8	
обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1,69	4,1	9,34	81	7,41	52
	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,11	32,506	396	0,35	109
	Огурцы соленные в ведрах	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	739
	Кисель из кураги, "С"	180	0,8	0,05	25,73	106,56	0,44	658
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	741
	Итого:	655	26,63	23,78	89,506	691,96	9,95	
	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,26	400
	Горошек зеленый консервированный	50	1,49	1,9	3,5	37,1	3,3	32
	Ватрушка с творогом	60	3,82	2,55	37,82	190	0,07	604
уплотненный полдник:	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,3	607
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	741
	Итого:		25,33	28,72	72,81	653,07	4,93	
	Итого:		70,43	68,73	243,736	1953,13	25,97	
	Итого за первый день							
День 2	25.03.2025							
завтрак:	Суп молочный манный	200	5,49	5,05	16,1	131,8	0,98	313
	Бутерброд с мёдом	45	0,3	0,3	26,48	118,8	0,3	707
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	207
	Итого:	425	8,46	7,69	56,89	339,6	2,48	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Сок персиковый	150	0,75	0	15,15	69	3	201
обед:	Итого:		1,15	0,4	24,95	116	13	
	Рассольник ленинградский	180	1,67	3,9	12,21	90	5,43	82
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,42	3,93	189	0,6	128
	каша перловая рассыпчатая	130	3,75	3,47	25,36	146,88	0	523
	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5	5,98	19
	Компот консервированных ягод, "С"	180	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	655
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	740
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	741
	Итого:	720	27,01	26,1	99,71	742,13	13,5	
	уплотненный полдник:	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,43	35,67	351	1,07
Булочка российская		60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	610
молоко витаминизированное		200	5,59	6,38	9,38	117,31	1	205
Хлеб пшеничный		30	2,25	0,15	15	71,1	0	740
Итого:			29,55	26,77	93,36	732,41	2,08	
	Итого за второй день		66,17	60,96	274,91	1930,14	31,06	

День 3								
завтрак:	26.мар							
	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,7	64
	Б-д с маслом и яйцом	56	4,9	6,7	15	125,6	0	703
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	211
	Итого:	436	13,51	15,95	49,44	381,14	2,13	
2 завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	200
	Итого:	140	1,5	0,5	21	96	10	
обед:	Суп картофельный с макаронами	180	2,25	2,23	12,28	79	5,94	60
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	208	20,03	100
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,08	2,3	56,96	11,38	14
	Кисель из сока, "С"	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	659
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	88	0	740
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	76	0	741
	Итого:	705	21,67	16,88	90,52	619,2	38,34	
	Рыба, припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	1,49	153
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513
	Икра морковная	50	1,09	2,29	5,43	46,85	2,56	268
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	610
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	205
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	71,1	0	740
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	741
	Итого:	565	20,56	14,37	96,02	610,71	22,1	
Итого за третий день			57,24	47,7	256,98	1803,1	72,57	
День 4								
завтрак:	27.мар							
	Суп мол. Гречневый	200	7,48	8,41	20,56	235,73	1	315
	Б-д с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0	700
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	217
	Итого:	415	12,64	15,13	50,03	435,17	2,17	
2 завтрак:	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	200
	Сок яблочный абрикосовый	180	0,9		22,86	95	7,2	201
	Итого:		1,8	0,2	30,96	138	67,2	
обед:	Суп картофельный с крупой	180	1,85	6,19	12,34	112,47	8	63
	Оладьи из печени по кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138	5,36	357
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	21	511
	Огурцы свежие	50	0,4	0	1,3	6,5	5	734
	Компот из смеси с/ф, "С"	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	605
	Хлеб ржаной	30	2,72	0,44	18	88,8	0	741
	Итого:	700	24,09	15,36	105,84	661,57	39,72	
уплотнен- ный полдник:	Вареники ленивые	158	24,37	7,37	24,91	263,42	0,29	450
	Морковь туш.с черносливом	50	0,8	1,86	9,6	58,5	0,46	516
	Печенье	20	1,5	1,95	14,88	83,4	0	742
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156	1,08	202
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	Итого:		37,25	17,14	74,35	608,32	1,83	
Итого за четвертый день			75,78	47,83	261,18	1843,06	110,92	

День 5	28.мар							
завтрак:	Суп мол.слизистый рисовый	200	6,21	6,17	17,33	216,12	0,98	312
	Б-д с повидлом	50	2,47	0,3	28,75	128	0,5	704
	Кисель молочный	180	3,78	2,99	27,22	154,26	1,29	661
	Итого:	430	12,46	9,46	73,3	498,38	2,77	
	Второй завтрак							
2 завтрак:	Груша	140	0,58	0,58	13,68	65,69	13,74	200
	Сок яблочный абрикосовый	180	0,9		22,86	95	7,2	201
	Итого:		1,48	0,58	36,54	160,69	20,94	
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	13,2	11,53	4,8	175,75	1,43	154
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0	506
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	21
	Компот из свежих ягод и с/м"С"	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22	666
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	740
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	741
	Итого:	770	25,18	25,03	97,36	717,14	34,82	
уплотнен- ный полдник:	Рагу из овощей	205	8,55	18,16	23,46	291,48	7,12	257
	Пирожки, печёные с капустой	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66	603
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	206
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	740
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	741
	Итого:	505	16,86	22,37	82,92	602,18	18,19	
Итого за пятый день			55,98	57,44	290,12	1978,39	76,72	
День 6	31.мар							
завтрак:	Суп молочный с хлоп.овс.геркулес	200	5,92	8,62	17,77	224,25	1	318
	Б-д с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0	700
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	217
	Итого:	415	11,08	15,34	47,24	423,69	2,17	
2 завтрак:	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	200
	Сок виноградный	150	0,9		22,86	95	7,2	201
	Итого:		1,8	0,2	30,96	138	67,2	
обед:	Суп картофельный с крупой	180	1,85	6,19	12,34	112,47	8	63
	Пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,16	127
	каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,7	183,6	0	523
	Томаты в соб.соку	50	0	0	2	8	6,75	738
	Компот из ягод сухих. чернослив,"С"	180	0,31	0,1	21,25	88,56	0,41	665
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	740
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	741
	Итого:	700	29,72	17,3	96,67	664,33	15,32	
уплотнен- ный полдник:	Омлет натуральный	155	13,99	22,11	3,8	221,3	0,5	110
	Горошек зеленый консервированный	50	1,49	1,9	3,5	38	3,3	32
	Коржик молочный	50	3,26	5,62	30,99	187	0,03	612
	молоко витаминизированное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	1	205
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	741
	Итого:		27,67	36,48	68,75	667,01	4,83	
Итого за шестой день			70,27	69,32	243,62	1893,03	89,52	

День 7	01.апр							
завтрак:	Суп мол.с ячневой крупой	200	7,13	8,09	20,82	232,75	1	314
	Б-д с маслом и яйцом	56	4,9	6,7	15	125,6	0	703
	Кисель молочный	180	3,78	2,99	27,22	154,26	1,29	661
	Итого:	436	15,81	17,78	63,04	512,61	2,29	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Сок виноградный	150	0,75	0	15,15	69	3	201
	Итого:		1,15	0,40	24,95	116,00	13,00	
обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,81	11,92	100	4,18	58
	Жаркое по - домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	7,26	138
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3	8,6	7
	Компот из смеси с/ф, "С"	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	741
	Итого:	670	35,77	16,74	76,99	604	20,4	
уплотнен- ный полдник:	Запеканка из творога	130	28,158	8,5	28,79	304	0,46	451
	Салат из свеклы с сыром	50	23,48	47,51	35,64	66,4	4,1	6
	Печенье	20	1,5	1,95	14,88	83,4	0	742
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156	0	1,08
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Итого:	405	64,118	63,97	106,69	668,8	4,56	
Итого за седьмой день			116,85	98,89	271,67	1901,41	40,25	
День 8	02.04.2025							
завтрак:	Суп мол.с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1	316
	Бутерброд с сыром	45	6,64	4,28	20,38	153,14	0,92	701
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	211
	Итого:	425	17,69	15,8	56,99	495,72	3,35	
2 завтрак:								
	Виноград	100	0,6	0,6	15,5	72	7	200
	Итого:		0,6	0,6	15,5	72	7	
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57
	Котлета рубленные из птицы	85	12,92	11,85	13,46	212	0,73	119
	Капуста тушеная	150	3,14	4,86	14,15	113	25,74	510
	Помидоры свежие	50	0,55	0	1,9	10	12,5	734
	Компот из смеси с/ф, "С"курага	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	740
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	741
	Итого:	780	23,73	23,97	105,13	721,74	50,43	
уплотнен- ный	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	13,2	11,53	4,8	175,75	1,43	154
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	21	511
	Огурцы соленные в вёдрах	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	739
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71	0	743
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	206
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	740
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	741
	Итого:		43,38	40,59	186,62	1333,86	60,78	
Итого за восьмой день			63,7	57,3	272,6	1968,2	71,1	

День 9	03.апр							
завтрак:	Суп мол. Гречневый	200	7,48	8,41	20,56	235,73	1	315
	Б-д с повидлом	50	2,47	0,3	28,75	128	0,5	704
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	217
	Итого:	430	12,8	11,12	63,67	454,73	2,67	
2 завтрак:	Апельсины	1\2	0,87	0,2	7,33	38,93	22,4	200
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	69	3	201
	Итого:		1,6	0,2	22,5	107,9	25,4	
обед:	Рассольник ленинградский	180	1,67	3,9	12,21	90	5,43	82
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	75	10,36	1,93	6,79	85,93	0,44	150
	Пюре из овощей	150	3,58	4,41	16,56	120,15	26,87	522
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,08	2,3	56,96	11,38	14
	Кисель из плодов или ягод свеж., "С"	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	654
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	740
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	741
	Итого:	695	20,56	15,87	90,51	588,66	66,08	
	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,43	35,67	351	1,07	462
	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	610
	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,18	202
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Итого:		28,73	26,23	88,42	704,27	2,26	
Итого за девятый день			63,7	53,4	265,1	1855,6	96,4	
День 10	04.04.2025							
завтрак:	Суп мол.слизистый овес	200	6,21	6,17	17,33	216,12	0,98	312
	Б-д с медом	43	2,31	4,31	21,51	134,84	0,4	702
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	203
	Итого:	443	14,63	15,92	48,95	464,29	4,11	
2 завтрак:	мандарины	1 шт	0,87	0,2	7,33	38,93	22,4	200
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	69	3	201
	Итого:		1,62	0,2	22,48	107,93	25,4	
обед:	Борщ с кваш. капустой и картофелем	180	1,62	4,09	8,95	79	5,79	63
	Запеканка из печени с рисом	185	22,89	10,64	26,49	293	10,45	134
	Салат картофельный с солён.огурц	50	1,37	5,21	8,57	86,6	12	23
	Компот консервированных ягод "С"	180	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	655
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	740
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	741
	Итого:	645	29,78	20,51	91,84	672,65	29,73	
уплотнен- ный полдник:	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	359
	Икра кабачковая для дет. Питания	50	0,72	2,82	4,62	47	4,5	262
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	610
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	205
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0	741
	Итого:		18,25	17,51	94,95	611,8	4,67	
Итого за десятый день			64,28	54,14	258,22	1856,67	63,91	
Итого за весь период		684,09	599,02	2552,14	18348,38	668,11		
Среднее значение за период		68,41	59,90	255,21	1834,84	66,81		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в норма		15	32	56				
		12 - 15	30 - 32	55 - 58				