

Утверждаю:
Руководитель
учреждения

(подпись) (расшифровка подписи)

Примерное меню с 23.12.24 по 10.01.2025 год

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С	де реп ент ко	
			Б	Ж	У				
День 1		23.дек							
завтрак:	Суп мол.с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,6	1	316	
	Б-д с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,4	0	700	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	211	
	Итого:	415	13,36	15,83	51,72	451	2,43		
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	69	3	608	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Итого:		1,15	0,4	24,95	116	13		
обед:	Суп лапша домашняя	180	1,83	3,68	11,8,79	77	0,36	72	
	Котлета рубленные из птицы	85	12,92	11,85	13,46	212	0,73	119	
	Пюре из гороха с маслом	134	15,4	3,4	34,4	219,8	0	357	
	Томаты в соб.соку	50	0	0	2	8	6,75	738	
	Компот из смеси с/ф, "С"чернослив	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	2,04	0,33	13,5	66,6	0	606	
	Итого:	689	34,84	19,43	103,4	756,2	8,2		
	Омлет натуральный	155	13,99	22,11	3,8	213	0,5	110	
	Горошек зеленый консервирован.	50	1,49	1,9	3,5	37,1	3,3	32	
Коржик молочный	50	3,26	5,62	30,99	187	0,03	612		
Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,3	2,73	203		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605		
Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606		
Итого:		28,05	35,445	69,65	653,3	6,56			
Итого за первый день			77,4	71,105	249,7	1977	30,2		
День 2		24.дек							
завтрак:	Суп мол. Гречневый	200	7,48	8,41	20,56	235,7	1	315	
	Б-д с медом	30	1,54	3,42	14,88	97,08	0,3	702	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	209	
	Итого:	410	11,87	14,24	49,8	423,8	2,47		
2 завтрак:	Яблоко	150	0,5	0,5	11,74	56,35	11,7	301	
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	608	
	Итого:		1,25	0,5	26,89	120,4	14,7		
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57	
	Биточки из говядины	60	11,04	10,72	5,27	161,6	0	107	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18	513	
	Икра кабачковая для дет. Питания	50	0,72	2,82	4,62	47	4,5	262	
	Компот из смеси с/ф, "С"курога	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	2,04	0,33	13,5	66,6	0	606	
	Итого:	680	20,9	23,4	91,07	661	29,7		
	уплотнен- ный полдник:	Запеканка из творога	125	21,93	15,07	21,44	309	0,3	464
		Соус клюквенный	30	0,02	0,06	3,81	15	0,18	551
Ватрушка с повидлом		60	3,82	2,55	37,82	190	0,07	604	
Йогурт		180	9	5,76	15,3	156	0	1,1	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	10	47,4	0	605	
Хлеб ржаной		25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606	
Итого:	440	37,97	23,815	99,62	772,9	0,55			
Итого за второй день			71,99	61,955	267,4	1978	47,4		

День 3		25.дек							
завтрак:	Суп молочный с хлоп.овс.геркулес	200	7,04	8,62	17,77	224,25	1	318	
	Б-д с повидлом	50	2,47	0,3	28,75	128	0,5	704	24
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	661	
	Итого:	430	12,18	11,26	60,83	441,25	2,7		
2 завтрак:	Бананы	1\2	1,5	0,5	21	96	10	200	5
	Итого:		1,5	0,5	21	96	10		
обед:	Рассольник ленинградский	180	1,67	3,9	12,21	90	5,43	82	
	Капуста,туш с мясом	200	22,13	21,87	13,2	339,47	28,93	105	
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,55	13	
	Компот из свежих ягод и с/м"С"	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22	666	38
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	605	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	606	
	Итого:	670	28,72	31,4	75,35	700,69	62,13		
уплотнен- ный полдник:	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	
	Винегрет овощной	50	0,63	3,09	4,22	47,7	5,125	26	
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71	0	743	
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	4	201	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605	34
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606	
	Итого:		21,46	19,975	88,94	625,15	31,56		
	Итого за третий день		63,86	63,135	246,12	1863,09	106,4		
День 4		26.дек							
завтрак:	Суп мол.с мак изделиями	200	6,05	5,6	18,25	147,6	0,91	319	
	Бутерброд с мёдом	45	0,3	0,3	26,48	118,8	0,3	707	20
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	211	
	Итого:	425	10,02	9,09	60,55	373,4	2,64		
	мандарины	1 шт	0,87	0,2	7,33	38,93	22,4	200	2
2 завтрак:	Сок	150	0,75	0	15,15	69	3	201	
	Итого:		1,62	0,2	22,48	107,93	25,4		
обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,6	4,08	6,26	68	13,32	69	
	Печень говяжья по строгановски	150	13,26	11,23	3,52	185	8,45	137	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513	
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,08	2,3	56,96	11,38	14	
	Компот из смеси с/ф,"С"	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653	38
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	605	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	606	
	Итого:	770	23,11	25,69	86,02	687,36	51,53		
уплотнен- ный полдник:	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	0,44	459	
	Соус клюквенный	30	0,02	0,06	3,81	15	0,18	551	
	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	610	36
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	205	
	Хлеб пшеничный	25	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605	
	Хлеб ржаной	25	1,36	0,22	9	44,4	0	606	
	Итого:		31,02	13,52	103,36	658,71	0,66		
	Итого за четвертый день		65,77	48,5	272,41	1827,4	80,23		

День 5	27.дек								
завтрак:	Суп молочный манный	200	7,1	7,96	18,5	223,91	1,05	313	
	Б-д с повидлом	50	2,47	0,3	28,75	128	0,5	704	23
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	209	
	Итого:	430	12,42	10,67	61,61	442,91	2,72		5
	мандарины	100	0,87	0,2	7,33	38,93	22,4	603	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	608	
	Итого:		1,62	0,2	22,48	102,93	25,4		
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	
	Томаты в соб.соку	50	0	0	2	8	6,75	738	
	Компот из смеси с/ф,"С"кураги	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653	39
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	77,1	0	605	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	606	
	Итого:	670	26,78	23,71	97,336	730,4	14,87		
уплотнен- ный полдник:	Пудинг рыбный запеченый	110	12,94	6,74	9,63	151	0,31	158	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513	
	Икра свекольная	40	0,93	1,83	4,93	40,04	2,67	267	
	Чай с сахаром	180/14	0,06	0,02	9,99	40	0,03	205	
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	610	33
	Хлеб пшеничный	25	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605	
	Хлеб ржаной	25	1,36	0,22	9	44,4	0	606	
	Итого:		22,45	17,61	91,3	615,74	21,03		
	Итого за пятый день		63,27	52,19	272,73	1891,98	64,02		
День 6	28.дек								
завтрак:	Суп мол.с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1	316	
	Б-д с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0	700	23
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	203	
	Итого:	415	15,17	17,52	44,97	446,02	3,46		
2 завтрак:	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	200	6
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	608	
	Итого:		1,15	0,3	25,45	111	8		
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57	
	Гуляш из отварного мяса	150	17,9	14,93	5,24	225	1,11	128	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	4,7	39	228,6	0	500	
	Огурцы соленые	50	1,4	0	0,3	8	2,5	735	37
	Компот из смеси с/ф,"С"кураги	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653	
	Хлеб пшеничный	25	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605	
	Хлеб ржаной	25	1,36	0,22	9	44,4	0	606	
	Итого:	740	31,05	24,53	93,27	718,2	10,81		
уплотнен- ный полдник:	Макароны,запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250	0,43	360	
	Икра кабачковая для дет. Питания	40	0,72	2,82	4,62	47	4,5	262	
	Печенье	20	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	2,04	0,33	13,5	77,1	0	606	34
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	66,6	0	606	
	Итого:	542	17,56	16,825	100,2	647,5	4,96		
	Итого за шестой день		64,93	59,175	263,89	1922,72	27,23		

День 7	09.01.2025.								
завтрак:	Суп молочный с хлоп.овс.геркулес	200	7,04	8,62	17,77	224,25	1	318	
	Б-д с повидлом	50	2,47	0,3	28,75	128	0,5	704	25
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	211	
	Итого:	430	13,18	12,11	62,34	459,25	2,93		4
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	608	
	Итого:		0,75	0,00	15,15	64,00	3,00		
обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,81	11,92	100	4,18	87	
	Жаркое по - домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	7,26	138	
	Огурцы соленые	50	1,4	0	0,3	8	2,5	619	
	Компот из смеси с/ф,"С"	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653	34
	Хлеб пшеничный	25	2,04	0,33	13,5	77,1	0	606	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	66,6	0	606	
	Итого:	680	37,21	11,905	83,91	618,4	14,3		
уплотнен- ный полдник:	Рыба отварная с соусом	100	4,33	0,51	0,43	57,32	0,82	152	
	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,05	0	504	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3	8,6	7	
	Вафли	40	1,32	5,64	12,02	104	0	743	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	207	
	Хлеб пшеничный	25	2,04	0,33	13,5	77,1	0	606	37
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	66,6	0	606	
	Итого:	570	16,58	19,535	91,07	664,37	10,62		
	Итого за седьмой день		67,72	43,55	252,47	1806,02	30,85		
День 8	10.01.2025								
завтрак:	Суп мол.с ячневой крупой	200	7,13	8,09	20,82	232,75	1	314	
	Б-д с медом	43	2,31	4,31	21,51	134,84	0,4	702	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	209	25
	Итого:	423	12,29	14,81	56,69	458,59	2,57		
2 завтрак:	Сок яблочный	180	1		20,2	84,8	4	201	5
	Итого:		1	0	20,2	84,8	4		
обед:	Суп картофельный с клецками	180	1,71	2,06	8,76	65	4,14	59	
	Биточки из говядины	85	12,44	9,24	12,56	183	0,12	107	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513	
	Томаты в соб.соку	50	0	0	2	8	6,75	738	
	Компот из смеси с/ф,"С"изюм	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653	31
	Хлеб пшеничный	25	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605	
	Хлеб ржаной	25	1,36	0,22	9	44,4	0	606	
	Итого:	695	20,07	16,44	85,26	575,6	29,39		
уплотнен- ный полдник:	Запеканка из творога с морковью	130	15,1	13,37	30,9	304	1	462	
	Соус клюквенный	30	0,02	0,06	3,81	15	0,18	551	
	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	610	
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156	1,08	202	
	Хлеб пшеничный	25	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605	40
	Хлеб ржаной	25	1,36	0,22	9	44,4	0	606	
	Итого:		30,8	24,32	99,82	747,9	2,27		
	Итого за восьмой день		64,16	55,57	261,97	1866,89	38,23		

День 9	13.январь							
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
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	661
	Итого:	425	16,69	14,95	55,48	477,72	3,12	
2 завтрак:	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	200
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	608
	Итого:		1,2	0,3	25,5	111,0	8,0	
обед:	Рассольник	200	4,02	9,04	25,9	119,68	9,46	55
	Макаронник с печенью	165	15,31	7,32	36,01	271	5,57	136
	Томаты в соб.соку	50	0	0	2	8	6,75	738
	Компот из смеси с/ф,"С"изюм	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653
	Хлб пшеничный	30	2,25	0,15	15	77,1	0	605
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	606
	Итого:	655	24,02	16,86	117,4	644,08	22,14	
	Пудинг рыбный запеченый	110	12,94	6,74	9,63	151	0,31	158
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513	
Икра кабачковая для дет. Питания	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	262	
Булочка дорожная	60	4,07	8,38	31,28	217	0	608	
Чай с	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	207	
Хлб пшеничный	30	2,25	0,15	15	77,1	0	605	
Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	606	
Итого:	620	27,75	25,56	108,79	785,7	24,03		
Итого за девятый день		69,6	57,7	307,1	2018,5	57,3		
День 10								
завтрак:	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
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	211
	Итого:	415	13,46	15,91	51,49	451,17	2,43	
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	200
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	608
	Итого:		1,65	0,2	23,25	107	63	
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	34
	Жаркое по - домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	7,26	138
	Огурцы соленые	50	1,4	0	0,3	8	2,5	619
	Компот из смеси с/ф,"С"	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653
	Хлб пшеничный	30	2,25	0,15	15	77,1	0	605
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	606
	Итого:	690	35,01	12,53	82,98	593,4	16,96	
	Запеканка из творога	130	28,16	8,5	28,79	304	0,46	451
Салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	20,75	4	
Печенье	20	1,5	1,95	14,88	83,4	0	742	
Йогурт	180	9	5,76	15,3	156	1,08	202	
Хлб пшеничный	30	2,25	0,15	15	77,1	0	605	
Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,5	66,6	0	606	
Итого:		43,77	21,73	92,78	754,57	22,29		
Итого за десятый день		93,89	50,37	250,5	1906,14	104,7		
Итого за весь период		703,3	560,4	2639,9	19018,4	584,5		
Среднее значение за период		70,33	56,04	263,99	1901,84	58,45		
Норма		15	27	56				

Норма

12 - 15 30 - 32 55 - 58