

УТВЕРЖДАЮ



Дополнительно
Иванова
Е.П.

ИП Федотов П.В.
Руководитель



Федотов Павел
Владимирович

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	170	5,16	5,47	25,91	173	230
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	410	12,56	11,16	54,27	367	
Второй завтрак						
Напиток из ягод	100	0,04	0,02	4,94	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,04	0,02	4,94	21	
Обед						
Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	200	1,2	3,6	3,04	49	104
Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	160	256
Гуляш из отварного мяса	70	14	13,65	2,31	181	327
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	600	24,46	22,37	66,09	556	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Полдник	250	3,95	5	46,5	246	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,86	9,38	36,08	272	203
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	15,53	10,71	79,9	477	
Всего в день	1 810	56,54	49,26	251,7	1 667	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	170	6,19	5,51	30,07	195	232
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Всего в Завтрак	410	11,85	15,9	58,76	425	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед						
Овощи свежие (порциями)	20	0,14	0,02	0,38	2	148
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,48	3,55	5,56	60	95
Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
Биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	307
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	620	18,58	10,7	55,61	393	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Всего в Полдник	250	4,05	5	46,7	248	
Ужин						
Запеканка из творога	70	10,5	9,31	9,59	167	366
Салат из моркови с сахаром	130	1,56	7,8	14,56	135	21
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Ужин	400	12,26	17,21	33,45	341	
Всего в день	1 780	47,24	48,91	204,62	1 450	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	170	4,29	5,41	26,7	172	236
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	410	11,69	11,1	55,06	366	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп гороховый на курином бульоне	200	5,92	2,62	12,62	98	127
Капуста тушеная	130	2,6	4,42	9,88	90	380
Тефтели "ёжики"	70	7,35	5,69	8,49	115	350
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	600	20,32	13,56	66,12	469	
Полдник						
Булочка Московская	50	4,42	3,92	24	149	541
Кисель	200			15	60	484
Всего в Полдник	250	4,42	3,92	39	209	
Ужин						
Салат из капусты белокачанной	120	1,75	7,2	10,08	113	1
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего в Ужин	400	10,09	12,22	39,36	308	
Всего в день	1 760	46,92	41,2	209,34	1 396	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,89	5,51	16,75	136	139
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Завтрак	410	7,45	13,1	40,94	310	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	100	0,33	0,13	9,15	39	496
Всего в Второй завтрак	100	0,33	0,13	9,15	39	
Обед						
Суп Уха со взбитым яйцом	200	9,44	3,12	8,64	100	119
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,08	5,17	33,67	210	202
Котлеты мясные	70	12,32	8,61	10,5	170	339
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	620	33,49	18,39	88,86	656	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	576
Повидло	20	0,08		13	52	86
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Всего в Полдник	250	8,13	5,87	36,42	231	
Ужин						
Суп пюре из овощей	200	2,21	2,37	10,13	71	85
Напиток из ягод	200	0,09	0,04	9,89	41	497
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	6,1	2,81	44,62	229	
Всего в день	1 830	55,5	40,3	219,99	1 465	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	170	6,19	6,17	29,63	198	235
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	410	11,35	16,16	58,12	422	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	1,92	4	6,8	71	118
Рис припущенный с овощами	130	3,6	2,3	30,69	157	241
Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,71	9,8	121	357
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	600	21,87	10,84	82,42	515	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	50	2,92	1,17	29	138	530
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Полдник	250	3,12	1,27	38,3	176	
Ужин						
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	6,26	10,26	12,94	169	181
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	10,26	10,76	46,84	324	
Всего в день	1 810	47	39,43	235,48	1 481	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	170	6	5,51	27,47	183	227
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	410	13,4	11,2	55,83	377	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Овощи свежие (порциями)	20	0,14	0,02	0,38	2	148
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	205	2,15	4,18	10,87	90	100
Плов из курицы	180	11,09	7,38	22,32	201	375
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	605	17,83	12,41	68,69	460	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	576
Повидло	20	0,08		13	52	86
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Всего в Полдник	250	3,93	2,17	39,92	194	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом	180	11,24	9,03	59,93	366	203
Молоко сгущенное	30	2,16	2,57	16,67	98	471
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496
Всего в Ужин	410	14,07	11,87	94,9	542	
Всего в день	1 775	49,63	38,05	269,15	1 617	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная с маслом	170	4,31	5,47	22,89	158	229
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Всего в Завтрак	410	9,97	15,86	51,58	388	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед						
Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2,32	3,32	9,76	78	129
Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
Биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	307
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	620	19,48	11,11	60,35	419	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Всего в Полдник	250	4,05	5	46,7	248	
Ужин						
Салат Витаминный	120	1,44	6,12	6,6	88	2
Омлет натуральный	80	6,89	10,46	1,72	128	268
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	12,33	17,08	42,22	371	
Всего в день	1 830	46,33	49,15	210,95	1 469	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	170	5,16	5,47	25,91	173	230
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	410	12,56	11,16	54,27	367	
Второй завтрак						
Напиток из ягод	100	0,04	0,02	4,94	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,04	0,02	4,94	21	
Обед						
Свекольник на курином бульоне со сметаной	205	1,92	3,88	8,48	77	98
Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	160	256
Котлеты мясные	70	12,32	8,61	10,5	170	339
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	625	23,7	18,27	80,64	583	
Полдник						
Булочка Московская	50	4,42	3,92	24	149	541
Кисель	200			15	60	484
Всего в Полдник	250	4,42	3,92	39	209	
Ужин						
Рагу из овощей со сметаной	200	21	19	15,91	318	376
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	25	19,5	49,81	473	
Всего в день	1 835	65,72	52,87	228,66	1 653	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	170	7,4	6,37	26,7	193	213
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Всего в Завтрак	410	11,36	15,16	53,09	393	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,48	3,07	1,54	36	15
Суп рыбный с перловой крупой	200	5,92	1,84	8,04	72	121
Жаркое по-домашнему с мясным фаршем	150	14,1	10,73	19,35	231	328
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	600	24,95	16,47	64,06	505	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Всего в Полдник	250	9,55	9,9	45,2	309	
Ужин						
Запеканка капустная	180	6,03	4,5	17,1	132	193
Соус сметанный	20	0,3	1,86	0,48	20	408
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	10,33	6,86	51,48	307	
Всего в день	1 810	56,59	48,79	223,63	1 558	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	170	7,15	7,28	27,48	204	220
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Всего в Завтрак	410	12,81	17,67	56,17	434	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	100	0,33	0,13	9,15	39	496
Всего в Второй завтрак	100	0,33	0,13	9,15	39	
Обед						
Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	200	1,2	3,6	3,04	49	104
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,08	5,17	33,67	210	202
Птица в соусе с томатом и овощами	70	6,65	7,76	1,55	104	367
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	600	19,38	17,36	73,39	529	
Полдник						
Повидло	20	0,08		13	52	86
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Полдник	250	2,53	0,97	37,72	168	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	259
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	16	10,5	69,2	435	
Всего в день	1 810	51,05	46,63	245,63	1 605	
Итого		522,52	454,59	2 299,15	15 361	
Среднее за период		52,25	45,46	229,92	1 536	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,61	26,63	59,87		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402998

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 30.01.2025 по 30.01.2026