

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Федотов П.В.
Руководитель

Федотов Павел Владимирович



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

Сезон:

ЗимнийВозрастная категория: **Дети от 1 до 3 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	150	3,47	4,45	19,1	131	230
Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		34	75
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	465
Всего в Завтрак	360	9,68	9,59	36,81	272	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	7,89	32	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,04	7,89	32	
Обед						
Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	150	0,72	2,33	3,59	38	104
Макаронные изделия отварные	110	3,52	3,76	23,59	142	256
Гуляш из отварного мяса	50	7,5	7,73	1,2	104	327
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	574
Всего в Обед	450	14,68	14,34	52,07	396	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115	582
Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29	457
Всего в Полдник	200	3,98	5,96	18,58	144	
Ужин						
Рис припущенный с овощами	180	4,64	6,16	43,2	248	241
Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	573
Всего в Ужин	400	8,31	6,87	66,14	360	
Всего в день	1 510	36,7	36,79	181,48	1 204	

Зимний

Возрастная категория: Дети от 1 до 3 лет

День 2

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	150	4,59	4,7	22,85	152	232
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	79
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Какао с молоком	180	2,09	2,25	10,66	71	462
Всего в Завтрак	360	8,45	15,07	41,01	333	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47	501
Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	0,79	2,31	5,05	44	95
Пюре картофельное	110	2,52	2,93	17,37	106	377
Биточки рыбные	50	8,33	2,01	4,3	69	307
Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22	495
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	574
Всего в Обед	450	14,3	7,72	45,89	310	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	576
Повидло	20	0,08		13,06	53	86
Чай с молоком	150	0,76	0,69	5,97	33	460
Всего в Полдник	200	3,09	1,56	34,45	165	
Ужин						
Салат из моркови с сахаром	50	0,59	2,05	5,74	44	21
Запеканка из творога	140	24,14	18,48	21,24	348	366
Кисель	30			2,25	9	484
Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34	457
Всего в Ужин	400	24,99	20,6	37,36	435	
Всего в день	1 510	51,22	44,95	170,01	1 290	

Зимний

растная категория: Дети от 1 до 3 лет

День 3

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	150	3,35	4,61	23,72	150	236
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	79
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	465
Всего в Завтрак	360	7,04	14,9	41,52	329	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	100	0,13	0,06	6,32	27	496
Всего в Второй завтрак	100	0,13	0,06	6,32	27	
Обед						
Суп гороховый на курином бульоне	150	2,99	1,83	9,85	68	127
Капуста тушеная с мясом	160	11,57	9,84	8,24	168	329
Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22	495
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	574
Всего в Обед	450	17,21	12,15	37,26	327	
Полдник						
Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,39	173	541
Чай с лимоном	150	0,18	0,05	7,61	32	459
Всего в Полдник	200	4,09	2,23	41,99	205	
Ужин						
Винегрет овощной	100	1,87	2,59	12,22	80	47
Яйцо отвареное	20	2,55	2,3	0,15	32	267
Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34	457
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	82
Всего в Ужин	420	6,79	5,68	37,71	229	
Всего в день	1 530	35,26	35,01	164,79	1 116	

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	150	3,1	4,53	15,46	115	139
Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		34	75
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34	457
Всего в Завтрак	360	7,67	7,58	30,99	223	
Второй завтрак						
Кисель	100			2,5	10	484
Всего в Второй завтрак	100			2,5	10	
Обед						
Салат из капусты белокачанной	50	0,77	3,04	4,68	49	1
Суп Уха со взбитым яйцом	150	4,23	2,93	9,18	80	119
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,84	3,12	18,92	119	202
Котлеты мясные	50	8,24	8,1	3,56	120	339
Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22	495
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	574
Всего в Обед	500	19,73	17,68	55,52	460	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	576
Повидло	20	0,08		13,06	53	86
Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29	457
Всего в Полдник	200	2,56	0,93	35,26	161	
Ужин						
Суп пюре из овощей	180	2,1	2,53	10,62	74	85
Напиток плодово-ягодный	180	0,09	0,07	14,19	58	497
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	573
Всего в Ужин	400	5,59	3,24	39,61	210	
Всего в день	1 560	35,55	29,42	163,88	1 063	

Зимний

возрастная категория: Дети от 1 до 3 лет

День 5

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	150	4,59	5,2	23,77	161	235
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	79
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	465
Всего в Завтрак	360	8,28	15,49	41,58	339	
Второй завтрак						
Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	4,1	57	470
Всего в Второй завтрак	100	2,8	3,2	4,1	57	
Обед						
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	1,47	2,78	4,41	49	118
Рис припущенный	110	2,72	5,34	27,73	170	386
Печень, тушенная в соусе сметанном	50	9,39	5,18	2,33	94	359
Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22	495
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	574
Всего в Обед	450	16,24	13,77	53,64	404	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	50	2,94	1,69	31,79	154	530
Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29	457
Всего в Полдник	200	3,17	1,75	38,57	183	
Ужин						
Огурцы соленные (порциями)	20	0,56		0,26	3	
Картофель, запеченный в сметанном соусе	160	3,32	3,63	26,22	151	181
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	573
Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34	457
Всего в Ужин	400	7,55	4,34	49,41	267	
Всего в день	1 510	38,03	38,55	187,3	1 250	

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	150	3,98	4,44	22,4	146	227
Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		34	75
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	465
Всего в Завтрак	360	10,2	9,58	40,11	288	
Второй завтрак						
Напиток из яблок	100	0,02	0,02	5,48	22	497
Всего в Второй завтрак	100	0,02	0,02	5,48	22	
Обед						
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	36	150
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,16	2,17	7,15	53	100
Плов из курицы	130	9,98	5,5	26,08	194	375
Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22	495
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	574
Всего в Обед	450	14,38	10,82	54,71	374	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	576
Повидло	20	0,08		13,06	53	86
Чай с молоком	150	1,1	1,11	8,25	47	460
Всего в Полдник	200	3,43	1,98	36,73	179	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	180	6,29	4,73	28,85	184	259
Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	573
Всего в Ужин	400	9,96	5,45	51,79	296	
Всего в день	1 510	37,98	27,84	188,81	1 159	

Зимний

растная категория: Дети от 1 до 3 лет

День 7

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	150	4,59	4,95	29,07	179	229
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	79
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Какао с молоком	180	2,09	2,25	10,66	71	462
Всего в Завтрак	360	8,45	15,32	47,23	361	
Второй завтрак						
Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	4,1	57	470
Всего в Второй завтрак	100	2,8	3,2	4,1	57	
Обед						
Салат из капусты белокачанной	50	0,77	3,04	4,68	49	1
Суп с вермишелью на курином бульоне	150	1,15	0,9	8,05	45	129
Пюре картофельное	110	2,52	2,93	17,37	106	377
Рыба, припущенная в томате с овощами	50	4,71	0,76	1,85	33	299
Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22	495
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	574
Всего в Обед	500	11,8	8,11	51,12	324	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115	582
Чай с лимоном	150	0,18	0,05	7,61	32	459
Всего в Полдник	200	3,93	5,95	19,41	147	
Ужин						
Суп фруктовый	180	1,07	0,13	24,61	104	196
Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	573
Всего в Ужин	400	4,74	0,84	47,55	216	
Всего в день	1 560	31,72	33,42	169,4	1 104	

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	150	3,47	4,45	19,1	131	230
Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		34	75
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	465
Всего в Завтрак	360	9,68	9,59	36,81	272	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47	501
Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47	
Обед						
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	0,98	2,43	7,71	57	98
Макаронные изделия отварные	110	3,52	3,76	23,59	142	256
Котлеты мясные	50	8,24	8,1	3,56	120	339
Соус томатный	20	0,19	0,65	0,92	11	419
Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22	495
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	574
Всего в Обед	470	15,59	15,42	54,96	421	
Полдник						
Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,39	173	541
Кисель	150			3,74	15	484
Всего в Полдник	200	3,91	2,18	38,13	188	
Ужин						
Рагу из овощей со сметаной	180	3,51	2,47	20,81	120	376
Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	573
Всего в Ужин	400	7,18	3,18	43,74	232	
Всего в день	1 530	36,77	30,36	184,94	1 161	

Зимний

Возрастная категория: Дети от 1 до 3 лет

День 9

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	150	5,08	5,26	23,78	162	213
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	79
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Чай с молоком	180	1,31	1,33	9,9	57	460
Всего в Завтрак	360	8,17	14,71	41,18	329	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	100	0,13	0,06	6,32	27	496
Всего в Второй завтрак	100	0,13	0,06	6,32	27	
Обед						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,59	2,1	5,67	48	115
Жаркое по-домашнему с мясным фаршем	160	10,98	9	24,36	222	328
Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22	495
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	574
Всего в Обед	450	15,23	11,58	49,2	362	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	576
Повидло	20	0,08		13,06	53	86
Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29	457
Всего в Полдник	200	2,56	0,93	35,26	161	
Ужин						
Салат из свеклы отварной	80	1,15	4,88	6,99	77	26
Омлет натуральный	120	8,84	10,68	3,83	146	268
Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34	457
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Всего в Ужин	400	11,97	15,95	26,36	297	
Всего в день	1 510	38,05	43,23	158,32	1 175	

Зимний

Возрастная категория: Дети от 1 до 3 лет

День 10

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	150	4,66	6	8,32	106	220
Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		34	75
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	573
Какао с молоком	180	2,09	2,25	10,66	71	462
Всего в Завтрак	360	11,05	11,22	26,38	250	
Второй завтрак						
Кисель	100			2,5	10	484
Всего в Второй завтрак	100			2,5	10	
Обед						
Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	150	0,72	2,33	3,59	38	104
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,84	3,12	18,92	119	202
Птица в соусе с томатом и овощами	50	7,9	2,7	1,34	61	367
Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22	495
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	574
Всего в Обед	450	15,12	8,63	43,03	311	
Полдник						
Булочка ванильная	50	3,94	4,14	29,73	172	450
Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29	457
Всего в Полдник	200	4,16	4,19	36,51	200	
Ужин						
Зеленый горошек консервированный	20	0,62	1,04	1,3	17	157
Пюре картофельное	160	3,66	4,26	25,26	154	377
Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	573
Всего в Ужин	400	7,95	6,01	49,5	283	
Всего в день	1 510	38,28	30,05	157,91	1 054	
Итого		379,55	349,64	1 726,84	11 575	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,12	27,18	59,67		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340226

Владелец Юшкова Наталья Владимировна

Действителен с 01.12.2025 по 01.12.2026