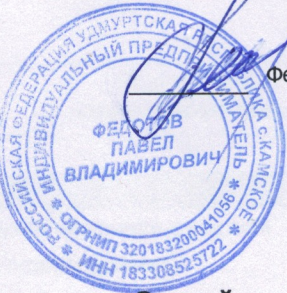


УТВЕРЖДАЮ

ИП Федотов П.В.
Руководитель

Федотов Павел Владимирович



СОГЛАСОВАНО

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

Сезон: **Зимний**
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	3,93	5,04	21,65	148	230
Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		34	75
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	465
Всего в Завтрак	410	11,21	10,58	44,2	317	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	7,88	32	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,04	7,88	32	
Обед						
Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	200	0,96	3,1	4,79	51	104
Макаронные изделия отварные	130	4,16	4,44	27,88	168	256
Гуляш из отварного мяса	70	10,5	10,82	1,68	146	327
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	19,37	19,04	66,48	515	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115	582
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Всего в Полдник	250	4,05	5,98	20,84	153	
Ужин						
Рис припущенный с овощами	200	5,16	6,84	48	275	241
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	573
Всего в Ужин	450	9,71	7,72	75,54	411	
Всего в день	1 810	44,39	43,35	214,94	1 428	

Зимний

ная категория: Дети от 3 до 7 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	170	5,2	5,33	25,9	172	232
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	79
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	462
Всего в Завтрак	410	10,14	16,11	48,94	381	
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	200	1,05	3,08	6,73	59	95
Пюре картофельное	130	2,98	3,46	20,53	125	377
Биточки рыбные	70	11,66	2,81	6,02	96	307
Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	19,02	9,95	58,63	400	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	576
Повидло	20	0,08		13,06	53	86
Чай с молоком	200	1,01	0,92	7,96	44	460
Всего в Полдник	250	3,34	1,79	36,44	176	
Ужин						
Салат из моркови с сахаром	80	0,94	3,27	9,18	70	21
Запеканка из творога	140	24,14	18,48	21,24	348	366
Кисель	30			2,25	9	484
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Всего в Ужин	450	25,37	21,83	41,7	465	
Всего в день	1 810	58,27	49,68	197,01	1 468	

Зимний

ная категория: Дети от 3 до 7 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	170	3,8	5,23	26,88	170	236
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	79
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	465
Всего в Завтрак	410	8,55	15,92	49,53	376	
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	200	3,98	2,44	13,13	90	127
Капуста тушеная с мясом	200	14,46	12,3	10,3	210	329
Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	21,77	15,34	48,78	420	
Полдник						
Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,38	173	541
Чай с лимоном	200	0,24	0,06	10,14	42	459
Всего в Полдник	250	4,15	2,24	44,52	215	
Ужин						
Винегрет овощной	100	1,86	2,58	12,22	80	47
Яйцо отваренное	20	2,55	2,3	0,15	32	267
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	82
Всего в Ужин	450	7,67	5,85	42,31	252	
Всего в день	1 810	42,27	39,4	191,46	1 290	

Зимний

ная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 4

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	3,51	5,14	17,52	130	139
Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		34	75
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Всего в Завтрак	410	8,96	8,35	37,66	261	
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	200	5,64	3,91	12,24	107	119
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,54	3,69	22,36	141	202
Котлеты мясные	70	11,53	11,34	4,99	168	339
Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	650	25,81	22,58	69,62	585	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	576
Повидло	20	0,08		13,06	53	86
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Всего в Полдник	250	2,63	0,95	37,52	170	
Ужин						
Суп пюре из овощей	200	2,33	2,81	11,8	82	85
Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0,08	15,77	64	497
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	573
Всего в Ужин	450	6,68	3,69	46,07	244	
Всего в день	1 860	44,08	35,57	193,36	1 270	

Зимний

Возрастная категория: Дети от 3 до 7 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	170	5,2	5,89	26,94	182	235
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	79
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	465
Всего в Завтрак	410	9,95	16,58	49,59	388	
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	200	1,96	3,7	5,88	65	118
Рис припущенный	130	3,21	6,3	32,77	201	386
Печень, тушенная в соусе сметанном	70	13,15	7,25	3,26	132	359
Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	21,65	17,86	67,26	517	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	50	2,94	1,69	31,79	154	530
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Всего в Полдник	250	3,24	1,77	40,83	192	
Ужин						
Огурцы соленые (порциями)	20	0,56		0,26	3	
Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	3,74	4,09	29,49	170	181
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	573
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Всего в Ужин	450	8,85	4,97	57,29	309	
Всего в день	1 810	46,48	44,37	219,07	1 463	

Зимний

Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 6

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	4,51	5,03	25,39	165	227
Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		34	75
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	465
Всего в Завтрак	410	11,79	10,57	47,94	334	
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	200	1,55	2,89	9,53	70	100
Плов из курицы	170	13,06	7,19	34,1	253	375
Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	18,51	13,35	71,29	479	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	576
Повидло	20	0,08		13,06	53	86
Чай с молоком	200	1,46	1,48	11	63	460
Всего в Полдник	250	3,79	2,35	39,48	195	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	200	6,99	5,26	32,06	204	259
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	573
Всего в Ужин	450	11,54	6,14	59,6	340	
Всего в день	1 810	45,65	32,43	223,79	1 371	

Зимний

Возрастная категория: Дети от 3 до 7 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	170	5,2	5,61	32,95	203	229
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	79
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	462
Всего в Завтрак	410	10,14	16,39	55,99	412	
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	200	1,53	1,2	10,73	60	129
Пюре картофельное	130	2,98	3,46	20,53	125	377
Рыба, припущенная в томате с овощами	70	6,59	1,07	2,59	46	299
Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	650	15,2	9,37	63,88	400	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115	582
Чай с лимоном	200	0,24	0,06	10,14	42	459
Всего в Полдник	250	3,99	5,96	21,94	157	
Ужин						
Суп фруктовый	200	1,18	0,14	27,34	115	196
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	573
Всего в Ужин	450	5,73	1,02	54,88	251	
Всего в день	1 860	37,86	35,94	200,79	1 277	

Зимний

стная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 8

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	3,93	5,04	21,65	148	230
Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		34	75
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	465
Всего в Завтрак	410	11,21	10,58	44,2	317	
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	200	1,31	3,24	10,28	76	98
Макаронные изделия отварные	130	4,16	4,44	27,88	168	256
Котлеты мясные	70	11,53	11,34	4,99	168	339
Соус томатный	20	0,19	0,65	0,92	11	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	620	20,52	20,27	69,42	543	
Полдник						
Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,38	173	541
Кисель	200			4,99	20	484
Всего в Полдник	250	3,91	2,18	39,38	193	
Ужин						
Рагу из овощей со сметаной	200	3,9	2,74	23,12	133	376
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	573
Всего в Ужин	450	8,45	3,62	50,66	269	
Всего в день	1 830	44,49	36,65	214,95	1 369	

Зимний

стная категория: Дети от 3 до 7 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	170	5,76	5,96	26,95	184	213
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	79
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Чай с молоком	200	1,46	1,48	11	63	460
Всего в Завтрак	410	9,84	15,72	49,15	377	
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	200	2,12	2,8	7,56	64	115
Жаркое по-домашнему с мясным фаршем	200	13,73	11,25	30,45	278	328
Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	19,18	14,65	63,36	462	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	576
Повидло	20	0,08		13,06	53	86
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Всего в Полдник	250	2,63	0,95	37,52	170	
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	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	573
Всего в Ужин	450	14,55	16,44	38,37	359	
Всего в день	1 810	46,33	47,81	194,71	1 395	

Зимний

Статья категория: Дети от 3 до 7 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	170	5,28	6,8	9,43	120	220
Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		34	75
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	573
Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	462
Всего в Завтрак	410	12,75	12,43	32,37	292	
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	200	0,96	3,1	4,79	51	104
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,54	3,69	22,36	141	202
Птица в соусе с томатом и овощами	70	11,06	3,78	1,88	86	367
Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	19,89	11,17	54,38	398	
Полдник						
Булочка ванильная	50	3,94	4,13	29,73	172	450
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Всего в Полдник	250	4,24	4,21	38,77	210	
Ужин						
Зеленый горошек консервированный	20	0,62	1,04	1,3	17	157
Пюре картофельное	180	4,12	4,79	28,42	173	377
Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38	457
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	573
Всего в Ужин	450	9,29	6,71	57,26	326	
Всего в день	1 810	46,16	34,52	185,27	1 235	
Итого		455,98	399,75	2 035,36	13 566	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,45	26,52	60,02		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340226

Владелец Юшкова Наталья Владимировна

Действителен с 01.12.2025 по 01.12.2026