

« Утверждаю »

Директор ООО «Гурман»

Муниров Х.С.  2024г.



Согласовано

Заведующий МАДОУ ЦРР

детский сад № 24 «Улыбка»

Завалина Е.П.  2024г.



Примерное 10- дневное меню на осенний – зимний период для
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
Центр развития ребенка детский сад № 24 «Улыбка»
для возрастной категории 1-3, 3-7 лет

разработано на основе

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных
изделий

для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских
оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования,
специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в
социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений.

ПЕРМЬ 2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Чайковский1-3

День: понедельник

Сезон: Осень Зима

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
154,01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,98	23,03	150,75		0,3			87,15		20,48	0,53
464,01	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	0,02	0,27	8,55		48,87	34,47	5,67	0,06
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
75,06	Сыр полутвердый (порциями)	8	23,2	29,5		35,8	0,04	0,7	260	0,5	881	500	35	1
Итого за Завтрак 1-3			32,76	34,96	57,89	360,25	0,12	1,27	268,55	1,05	1027,02	566,97	68,15	2,14
82,12	Фрукты	100	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 1-3			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 1-3														
114,01	Суп картофельный с крупой	150	1,81	3,02	5,88	58,65	0,06	3,3		0,78	16	41,66	15,15	0,54
256,06	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	0,04		23,1	0,55	8,8	33	5,5	0,77
620,02	Фрикадельки в соусе	50	0,45	0,01	2,22	11,34	0,01	4,14		0,09	2,61	7,49	4,69	0,22
486,02	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	0,01	0,45		0,03	2,55	1,58	1,28	0,35
574,01	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 1-3			10,41	7,49	58,15	342,79	0,25	7,89	23,1	2,6	46,46	200,73	59,62	4,08
582,03	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04		5	2,35	14,5	45	10	1,05
460,01	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	0,02	0,23	7,13		44,33	34,43	7,88	0,65
Итого за Полдник 1-3			4,95	5,88	45,83	255,5	0,06	0,23	12,13	2,35	58,83	79,43	17,88	1,7
Ужин 1-3														
268,05	Омлет натуральный(м/р)	100	4,67	7,08	1,17	86,67	0,03	0,17	103,33	0,42	41,67	80,83	6,67	0,88
5,01	Салат из капусты белокачанной и огурцов	50	0,5	3	1,55	35	0,02	8,5		1,15	16	14	7	0,25
457,01	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин 1-3			9,15	10,57	35,69	272,87	0,11	8,67	103,33	2,12	72,26	134,26	24,45	2,42
Итого за день			57,99	59,06	262,36	1265,81	0,56	66,06	407,11	8,12	1204,57	981,39	170,1	10,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Чайковский1-3

День: вторник

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
234,03	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	5,24	6,2	21,32	162,15	0,12	1,11	31,17	0,4	115,76		40,68	0,91
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
79,02	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
462,01	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,03	0,63	17,1	0,01	100,17	81,9	20,07	0,59
Итого за Завтрак 1-3			12,05	12,84	58,41	396,8	0,21	1,74	50,27	0,97	226,05	114,55	67,75	2,05
82,15	Фрукты	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Итого за 2 Завтрак 1-3			1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Обед 1-3														
95,02	Борщ с капустой и картофелем	150	4,17	5,72	4,42	85,77	0,03	4,8		1,41	34,74	49,56	16,29	0,87
377,03	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	0,09	2,64	22	0,11	27,5	53,9	17,6	0,61
307,06	Котлеты или биточки рыбные	50	6,43	0,79	5	52,86	0,04		9,29	0,71	26,43	87,86	12,86	0,3
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	0,01	0,15		0,3	15,08	14,4	10,8	0,52
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
Итого за Обед 1-3			16,42	11,44	42,91	340,43	0,25	7,59	31,29	3,22	113,65	275,92	77,35	3,62
541	Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24	149,17	0,05		24,75	0,67	10,08	33,83	6	0,48
491	Напиток из ягод замороженных	100	0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Итого за Полдник 1-3			4,62	4,02	24	193,17	0,06	16,5	24,75	0,77	17,58	33,83	12,1	0,77
Ужин 1-3														
261	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	7,73	9,3	30,9	238,5	0,05		58,5	1,28	84	87,75	12,75	1,15
18,02	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	36,5	0,03	6,7		1,5	8,5	15,5	8	0,35
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин 1-3			12,21	12,84	65,62	426,2	0,14	6,7	58,5	3,33	107,09	142,68	31,53	2,79
Итого за день			46,5	41,54	207,74	1433,4	0,69	40,53	180,81	8,61	470,77	589,38	222,33	9,71

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Чайковский1-3

День: среда
Неделя: 1Сезон: Осень -Зима
Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	0,06	0,68	34,95	0,21	122,55	102,9	15,45	0,38
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
Итого за Завтрак 1-3			8,34	8,98	47,82	304,4	0,12	0,68	36,95	0,77	137,26	142,48	26,23	1,67
2 Завтрак 1-3														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Итого за 2 Завтрак 1-3			0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Обед 1-3														
148,01	Огурцы свежие (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	1,05		0,03	5,34	9,09	4,23	0,15
100,01	Рассольник ленинградский	150	8,74	9,05	5,21	137,1	0,05	3,03		1,38	13,01	28,05	10,5	
205	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,62	3,44	26,88	148,92	0,02		16,92	0,19	4,87	56,9	18,51	0,02
356	Запеканка из печени	50	12,19	5,88	4,75	120,63	0,5	2,5	3065	1,44	16,88	170,63	11,25	4,06
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	0,01	0,15		0,3	15,08	14,4	10,8	0,52
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1			0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
Итого за Обед 1-3			27,41	19,08	68,53	555,35	0,69	6,73	3081,92	4,26	68,38	372,67	81,69	6,51
Полдник 1-3														
470	Снежок	150	3,9	4,8	16,5	124,5								
576	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,06			0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
Итого за Полдник 1-3			7,65	6,25	42,2	255	0,06			0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
Ужин 1-3														
322	Рагу из овощей и мяса	200	13,6	13,6	13,6	231,2	0,11	5,76	32	0,66	31,2	155,2	40,8	2,33
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин 1-3			17,58	14,09	46,57	382,4	0,17	5,76	32	1,21	45,79	194,63	51,58	3,62
Итого за день			61,18	48,5	205,12	1541,15	1,05	29,67	3150,87	7,19	268,43	742,28	172,1	12,69

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Чайковский1-3

День: четверг
Неделя: 1Сезон: Осень -Зима
Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
230	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,83	22,86	157,43	0,06	1,01	29,42	0,38	100,1	89,56	14,93	0,34
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
75	Сыр полутвердый (порциями)	8	1,86	2,36		28,64		0,06	20,8	0,04	70,48	40	2,8	0,08
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,03	0,63	17,1	0,01	100,17	81,9	20,07	0,59
Итого за Завтрак 1-3			13,18	10,2	59,88	387,67	0,15	1,7	67,32	0,98	280,75	243,96	44,8	1,56
2 Завтрак 1-3														
82,15	Фрукты	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Итого за 2 Завтрак 1-3			1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Обед 1-3														
129,01	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	14,25	15,36	28,94	312,9	0,16	9,12	5,1	4,68	38,4	112,2	40,8	1,96
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,66	27,65	177,59	0,15		16,92	0,44	11,74	148,39	98,68	3,32
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	50	10	9	5,36	142,14	0,05	0,43	36,43	0,64	24,29	91,43	12,14	0,91
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,73	58,5	0,01	60		0,6	8,93	2,4	2,4	0,46
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1			0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
Итого за Обед 1-3			40,52	51,69	122,39	1119,53	0,55	76,88	191,78	8,61	96,56	538,02	180,42	10,45
Полдник 1-3														
580	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	0,03		3	2,35	4	21	3	0,3
495,01	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,01	0,15		0,3	15,07	14,4	10,8	0,52
Итого за Полдник 1-3			2,4	15,37	46,32	333,5	0,04	0,15	3	2,65	19,07	35,4	13,8	0,82
Ужин 1-3														
530,02	Ватрушки с повидлом	130	6,07	2,43	60,32	287,73	0,07		15,6	0,87	17,33	46,8	10,4	1,02
14,02	Салат из свежих огурцов	50	0,45	3	1,3	34	0,01	5,5		1,35	14,5	18	6,5	0,38
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин 1-3			10,5	5,92	94,59	472,93	0,14	5,5	15,6	2,77	46,42	104,23	27,68	2,69
Итого за день			67,8	83,58	339,98	2390,43	0,91	92,23	293,7	5,33	449,2	944,01	300,3	16

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Чайковский1-3

День: пятница
Неделя: 1Сезон: Осень -Зима
Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
235,03	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,44	26,14	175,32	0,14	0,95	28,54	0,12	96,44	133,76	34,24	0,88
79,02	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
573,01	Хлеб пшеничный	25	3,17	0,33	20,5	97,5	0,05			0,46	8,33	27,08	5,83	0,46
462,01	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,03	0,63	17,1	0,01	100,17	81,9	20,07	0,59
Итого за Завтрак 1-3			11,64	12,01	59,13	390,47	0,22	1,58	47,64	0,6	205,06	242,89	60,14	1,93
2 Завтрак 1-3														
82,12	Фрукты	100	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 1-3			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 1-3														
148,06	Помидоры свежие (порциями)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	0,02	7,5	60	0,12	4,2	7,8	6	0,27
115,01	Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,1	5,67	48	0,04	2,36	5,4	0,8	10,65	27,45	9,3	0,41
333,03	Голубцы ленивые	110	12,1	13,64	4,4	190,3	0,04	7,92	20,9	0,33	28,4	135,3	22	1,88
495,01	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,01	0,15		0,3	15,07	14,4	10,8	0,52
574,01	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 1-3			18,32	16,62	46,45	410,27	0,24	17,93	86,3	2,7	72,82	301,95	81,1	5,28
Полдник 1-3														
582,03	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04		5	2,35	14,5	45	10	1,05
484,03	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5,63	22,5					1,28	2,18		0,01
Итого за Полдник 1-3			3,75	4,9	42,83	230	0,04		5	2,35	15,78	47,18	10	1,06
Ужин 1-3														
286	Сырники из творога запеченные	130	20,54	6,89	23,27	236,6	0,07	0,26	53,3	1,04	188,5	270,4	27,3	0,85
471,01	Молоко сгущенное	15	5,4	6,38	41,63	61,31	0,05	0,75	31,5	0,15	230,25	164,25	25,5	0,15
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
457,01	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Ужин 1-3			29,92	13,76	97,87	449,11	0,18	1,01	84,8	1,74	433,34	474,08	63,58	2,29
Итого за день			64,35	47,45	311,08	1514,25	0,7	68,52	223,74	7,39	727	1066,1	214,82	10,56

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Чайковский1-3

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: Осень -Зима
Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
139,01	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	0,06	0,68	34,95	0,21	122,55	102,9	15,45	0,38
75,01	Сыр полутвердый (порциями)	8	18,56	23,6		28,64	0,03	0,56	208	0,4	704,8	400	28	0,8
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
457,01	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Завтрак 1-3			26,86	28,95	47,75	299,99	0,15	1,24	242,95	1,16	841,94	542,33	54,23	2,47
2 Завтрак 1-3														
82,12	Фрукты	100	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 1-3			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 1-3														
98,01	Свекольник	150	6,18	14,94	25,98	261,6	0,14	18,96		5,7	106,8	147	67,8	3,47
375,03	Плов из отварной птицы	120	7,38	4,92	14,88	133,8	0,02		9	0,36	12	52,2	16,8	0,43
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	0,01	0,15		0,3	15,08	14,4	10,8	0,52
574,01	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 1-3			18,01	20,69	75,99	561,4	0,3	19,11	9	7,51	150,38	330,6	128,4	6,62
Полдник 1-3														
582,03	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04		5	2,35	14,5	45	10	1,05
470,01	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,75	0,08	1,05	30,08		180,6	135,45	21,08	0,15
Итого за Полдник 1-3			8,1	8,65	43,2	283,25	0,1	1,05	35,08	2,35	195,1	180,45	31,08	1,2
Ужин 1-3														
436,03	Жаркое по-домашнему из мяса	150	18,8	14,3	25,8	307	0,18	15	24	0,6	31	209	54	3,36
1,02	Салат из капусты белокачанной	40	1,16	4,8	6,72	75,2	0,02	13,6		2,24	32	22,4	12,8	0,42
460,02	Чай с молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,01	0,22	7,12		44,32	34,42	7,87	0,65
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин 1-3			24,96	20,47	65,74	547,2	0,27	28,82	31,12	3,39	117,32	298,32	81,67	4,98
Итого за день			78,65	78,92	297,48	1726,24	0,84	98,22	318,15	14,41	1304,74	1351,7	295,38	15,27

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Чайковский1-3

День: вторник

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
230,01	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,83	22,86	152,93	0,06	1,01	29,42	0,38	100,1	89,56	14,93	0,34
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
464,01	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	0,01	0,22	7,12		40,72	28,72	4,72	0,05
Итого за Завтрак 1-3			9,44	9,76	56,08	350,23	0,13	1,23	38,54	0,94	150,94	150,93	26,65	0,94
2 Завтрак 1-3														
82,12	Фрукты	100	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 1-3			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 1-3														
14,05	Салат из свежих помидор	40	0,36	2,4	1,04	27,2	0,01	4,4		1,08	11,6	14,4	5,2	0,3
103,02	Щи из свежей капусты	150	0,92	0,9	2,26	44,85	0,01	5,98		1,41	25,45	16,8	8,25	0,35
389,02	Пюре из гороха с маслом	110	11,8	2,68	21,3	156,68	0,25		10,73	0,32	48,83	116,98	46,68	3,7
366,02	Птица отварная (кура)	50	8,1	6	0,15	87	0,02	0,2	20	0,25	9	56	6,5	0,59
495,01	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,01	0,15		0,3	15,07	14,4	10,8	0,52
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
Итого за Обед 1-3			24,03	12,5	51,85	440,53	0,38	10,73	30,73	4,05	119,85	288,78	97,23	6,78
Полдник 1-3														
576	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,06			0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
470,01	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,75	0,06	1,05	30,08		180,6	135,45	21,08	0,15
Итого за Полдник 1-3			8,1	5,2	31,7	206,25	0,12	1,05	30,08	0,85	190,1	167,95	27,58	0,75
Ужин 1-3														
177,04	Рагу из овощей (2-й вариант)	130	2,47	5,59	12,16	110,5	0,07	7,8	3,9	2,54	39,13	61,95	28,67	1,14
303,01	Суфле рыбное	50	7	3	1,5	56	0,03	0,25	33	0,6	32	104,5	13	0,4
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
457,01	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Ужин 1-3			13,45	9,08	46,63	317,7	0,16	8,05	36,9	3,69	85,72	205,88	52,45	2,83
Итого за день			55,74	36,7	251,06	1349,11	0,81	69,06	136,25	9,53	546,61	813,54	203,91	11,3

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Чайковский1-3

День: среда

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
232,01	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	4,98	27,2	175,95	0,11	1,28	29,25	0,57	104,55		28,35	1,43
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
75	Сыр полутвердый (порциями)	5	1,16	1,48		17,9		0,04	13	0,03	44,05	25	1,75	0,05
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Завтрак 1-3			10,74	6,95	60,17	345,05	0,17	1,32	42,25	1,15	163,19	64,43	40,88	2,77
2 Завтрак 1-3														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Итого за 2 Завтрак 1-3			0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Обед 1-3														
120,03	Уха рыбацкая	150	4,4	1,38	5	49,95	0,04	3,86	7,2	0,24	20,4		16,5	0,56
256,03	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	0,04		23,1	0,55	8,8	33	5,5	0,77
91,09	Тефтели из мяса с рисом	50	3,82	2,95	4,41	59,42	0,02		7,27	0,14	16,82	45	6,82	0,39
486,01	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,07	0,07	8,32	34,5	0,01	0,45		0,03	2,55	1,57	1,27	0,34
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
Итого за Обед 1-3			14,76	8,48	51,43	340,97	0,19	4,31	37,57	1,65	58,47	149,77	49,89	3,38
Полдник 1-3														
580	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	0,03		3	2,35	4	21	3	0,3
469	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	0,05	1,05	30,08		170,93	121,05	19,95	0,14
Итого за Полдник 1-3			6,3	19,28	38,08	350,75	0,08	1,05	33,08	2,35	174,93	142,05	22,95	0,44
Ужин 1-3														
334,01	Залепанка картофельная с мясом.	150	17,1	11,78	12,75	225	0,15	8,25	19,5	0,83	22,5	167,25	33	2,58
419,02	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
5,02	Салат из капусты белокочанной и огурцов	40	0,4	2,4	1,24	28	0,01	6,8		0,92	12,8	11,2	5,6	0,2
496,01	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,73	58,5	0,01	60		0,6	8,93	2,4	2,4	0,46
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин 1-3			28,13	36,65	82,99	774,5	0,31	82,38	152,83	4,23	54,23	303,35	48	5,83
Итого за день			60,13	71,46	232,67	1855,27	0,76	105,56	265,73	9,48	458,32	659,6	167,82	12,71

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Чайковский1-3

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осень -Зима

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
154,01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,98	23,03	150,75		0,3			87,15		20,48	0,53
79,02	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
574,01	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
464,01	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	0,02	0,27	6,55		48,87	34,47	5,67	0,06
Итого за Завтрак 1-3			9,8	9,44	53,41	343,5	0,15	0,57	10,55	1,16	152,64	151,62	59,15	2,79
2 Завтрак 1-3														
82,15	Фрукты	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Итого за 2 Завтрак 1-3			1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Обед 1-3														
134,02	Суп-пюре из разных овощей	150	1,74	2,82	4,35	49,8	0,03	1,95	15,9	0,16	44,85	43,95	14,55	0,41
174	Гренки из пшеничного хлеба	20												
328,01	Жаркое по-домашнему(С)	160	15,04	11,44	20,64	245,6	0,14	12	19,2	0,48	24,8	167,2	43,2	2,69
495,01	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,01	0,15		0,3	15,07	14,4	10,8	0,52
574,01	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 1-3			21,23	15,08	60,11	461,4	0,31	14,1	35,1	2,09	101,22	342,55	101,55	5,82
Полдник 1-3														
582,01	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	415	0,08		10	4,7	29	90	20	2,1
484,04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5,62	22,5					1,27	2,17		0,01
Итого за Полдник 1-3			7,5	9,8	80,02	437,5	0,08		10	4,7	30,27	92,17	20	2,11
Ужин 1-3														
207,01	Каша перловая рассыпчатая	110	3,14	3,44	21,99	131,47	0,03		16,08	0,42	14,49	109,37	13,43	0,62
307	Котлеты или биточки рыбные	50	6,43	0,79	5	52,86	0,04		9,29	0,71	26,43	87,86	12,86	0,3
419,02	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
148,01	Огурцы свежие (порциями)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	0,7		0,02	3,56	6,06	2,82	0,1
457,03	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5					3,83	5,78	3,15	0,62
573,01	Хлеб пшеничный	25	3,17	0,33	20,5	97,5	0,05			0,46	8,33	27,08	5,83	0,46
Итого за Ужин 1-3			19,36	26,53	85,52	658,53	0,21	8,03	158,7	2,94	56,64	326,15	38,09	4,14
Итого за день			59,09	61,25	295,86	1977,73	0,78	30,7	230,35	11,21	347,17	934,89	252,39	15,34

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Чайковский1-3

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осень -Зима

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
235,03	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,44	26,14	175,32	0,14	0,95	28,54	0,12	96,44	133,76	34,24	0,88
79,02	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
462,01	Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,5	0,02	0,52	14,25	0,01	83,47	68,25	16,72	0,49
Итого за Завтрак 1-3			11,77	11,64	61,16	395,87	0,22	1,47	44,79	0,69	190,03	234,66	57,96	1,92
2 Завтрак 1-3														
82,12	Фрукты	100	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 1-3			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 1-3														
148,01	Огурцы свежие (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	1,05		0,03	5,34	9,09	4,23	0,15
113	Суп картофельный с бобовыми	150	3,78	2,15	8,76	69,45	0,1	2,85	10,5	0,15	21,2	53,55	20,63	1,22
202,03	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,67	27,65	177,59	0,15		16,92	0,44	11,74	148,39	98,68	3,32
357,01	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,5	2,65	7	86,5	0,06	3,35	3190,5	0,75	10	128	10	2,51
419,02	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
486,02	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	0,01	0,45		0,03	2,55	1,58	1,28	0,35
574,01	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 1-3			29,14	32,2	103,03	820,34	0,54	15,03	3351,25	3,88	67,33	547,61	167,82	11,79
Полдник 1-3														
542	Булочка домашняя	50	3,5	5,58	23,17	157,5	0,04		32,33	0,58	8,08	25,67	4,75	0,37
457,03	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5					3,83	5,78	3,15	0,62
Итого за Полдник 1-3			3,65	5,66	30,15	186	0,04		32,33	0,58	11,91	31,45	7,9	0,99
Ужин 1-3														
279	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	0,08		52	0,6	153	212	22	0,75
406	Соус молочный сладкий	20	16	32,13	52,67	564	0,16	1,6	186	0,67	497,33	351,33	60,67	0,93
457,01	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин 1-3			35,88	40,32	100,64	909,2	0,3	1,6	238	1,82	664,92	602,76	93,45	2,97
Итого за день			81,16	89,98	359,78	2345,81	1,12	66,1	3666,37	6,97	934,19	1416,48	327,13	17,67

Итого за период	632,59	618,44	2763,13	17399,2	8,22	666,65	8873,08	98,24	6711	9499,37	2326,28	131,59
Итого за период	63,26	61,84	276,31	1739,92	0,82	66,67	887,31	9,82	671,1	949,94	232,63	13,16

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923265

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025