

« 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: Чайковский3-7

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: Осень - Зима
Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
154	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	201		0,4			116,2		27,3	0,7
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
75.01	Сыр полутвердый (порциями)	10	23,2	29,5		35,8	0,04	0,7	260	0,5	881	500	35	1
Итого за Завтрак 3-7			34,26	36,28	65,56	410,5	0,12	1,37	268,55	1,05	1056,07	566,97	74,97	2,31
2 Завтрак 3-7														
82.12	Фрукты	100	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 3-7			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 3-7														
114.02	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	78,2	0,07	4,4		1,04	21,34	55,54	20,2	0,72
256.05	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	0,05		27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
620.01	Фрикадельки в соусе(С.)	70	0,63	0,01	3,11	15,88	0,02	5,8		0,13	3,66	10,48	6,56	0,31
486.01	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,01	0,54		0,04	3,06	1,89	1,53	0,41
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 3-7			11,94	9,16	66,6	398,38	0,28	10,74	27,3	3,01	54,96	223,91	67,79	4,55
Полдник 3-7														
582.03	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04		5	2,35	14,5	45	10	1,05
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5		59,1	45,9	10,5	0,87
Итого за Полдник 3-7			5,35	6,2	48,7	271,5	0,06	0,3	14,5	2,35	73,6	90,9	20,5	1,92
Ужин 3-7														
268.1	Омлет натуральный	150	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 белокочанной и огурцов	50	0,5	3	1,55	35	0,02	8,5		1,15	16	14	7	0,25
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
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 3-7			9,17	10,58	36,62	276,67	0,11	8,67	103,33	2,12	72,77	135,03	24,87	2,5
Итого за день			61,44	62,38	282,28	1391,45	0,59	69,08	413,68	8,53	1257,4	1016,81	188,13	11,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Чайковский3-7

День: вторник
Неделя: 1Сезон: Осень - Зима
Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
234.12	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	170	6,29	7,45	25,59	194,58	0,15	1,34	37,41	0,47	138,91		48,82	1,09
573.03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
79.01	Масло сливочное (порциями)	10	0,16	14,5	0,26	132,2			8	0,02	0,48	0,6		
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 3-7			13,22	24,96	62,87	528,38	0,24	1,97	62,51	1,05	249,56	115	75,89	2,23
2 Завтрак 3-7														
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 3-7			1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Обед 3-7														
95.03	Борщ с капустой и картофелем	180	5	6,86	5,3	102,92	0,03	5,76		1,69	41,69	59,47	19,55	1,05
377.04	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	0,1	3,12	26	0,13	32,5	63,7	20,8	0,72
307.06	Котлеты или биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	0,05		13	1	37	123	18	0,42
495.01	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 3-7			22,05	14	57,98	446,52	0,32	9,06	39	4,33	145,78	380,45	104,31	5,01
Полдник 3-7														
541.01	Булочка ванильная	50	5,3	4,7	28,8	179	0,06		29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	56	0,01	16,5		0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
Итого за Полдник 3-7			5,5	4,8	39,5	235	0,07	16,5	29,7	0,9	19,6	47	13,3	0,87
Ужин 3-7														
259.05	Макаронные изделия отварные с сыром	170	8,64	6,21	34,38	228,6	0,09	0,18	81,9	1,35	65,7		15,3	1,63
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		8	0,35
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 3-7			13,12	9,75	69,1	416,3	0,18	6,88	81,9	3,4	88,79	54,93	34,08	3,27
Итого за день			55,09	53,91	246,25	1703	0,84	42,41	229,11	10	510,13	619,78	261,18	11,86

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Чайковский-3-7

День: среда
Неделя: 1Сезон: Осень - Зима
Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
139,02	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	0,07	0,81	41,94	0,25	147,06	123,48	18,54	0,46
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		
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 3-7			9,2	9,95	50,77	328,43	0,13	0,81	43,94	0,81	161,77	163,06	29,32	1,75
2 Завтрак 3-7														
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 3-7			0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Обед 3-7														
148,05	Огурцы свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	1,75		0,05	8,9	15,15	7,05	0,26
100,05	Рассольник ленинградский	180	10,49	10,85	6,25	164,52	0,05	3,64		1,66	15,61	33,66	12,6	
205,04	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,1	4,06	31,76	176	0,03		20	0,23	5,75	67,25	21,88	0,02
356,03	Запеканка из печени	70	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	4904	2,9	27	273	18	6,5
495,01	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 3-7			37,98	25,2	84,7	717,62	1,04	9,57	4924	5,76	91,85	523,34	105,49	9,6
Полдник 3-7														
470,06	Снежок	200	2,6	3,2	11	83								
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 3-7			6,35	4,65	36,7	213,5	0,06			0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
Ужин 3-7														
322,01	Рагу из овощей и мяса	220	14,96	14,96	14,96	254,32	0,12	6,34	35,2	0,72	34,32	170,72	44,88	2,56
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 3-7			18,94	15,45	47,93	405,52	0,18	6,34	35,2	1,27	48,91	210,15	55,66	3,85
Итого за день			72,67	55,35	220,1	1709,07	1,42	33,22	5003,14	8,78	319,53	929,05	203,07	16,09

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Чайковский-3-7

День: четверг
Неделя: 1Сезон: Осень - Зима
Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
230,02	Каша манная молочная жидкая	180	5,46	5,8	27,43	183,51	0,07	1,21	35,3	0,46	120,12	107,47	17,91	0,41
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
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 3-7			35,43	38,31	64,45	420,91	0,2	2,54	312,4	1,52	1111,29	721,87	79,98	2,55
2 Завтрак 3-7														
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 3-7			1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Обед 3-7														
129,05	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	17,1	18,43	34,73	375,48	0,2	10,94	6,12	5,62	46,08	134,64	48,96	2,35
202,04	Каша гречневая рассыпчатая	130	11,35	8,48	50,27	322,89	0,27		30,77	0,81	21,35	269,81	179,42	6,04
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	70	14	12,6	7,5	199	0,07	0,6	51	0,9	34	128	17	1,27
419,01	Соус томатный м/р	20	9,5	32,8	46	519	0,12	11	200	2		135		3,06
496,03	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	0,01	72		0,72	10,71	2,88	2,88	0,55
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 3-7			56,55	73,3	175,02	1589,57	0,8	94,54	287,89	11,2	128,64	787,33	281,26	15,47
Полдник 3-7														
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	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
Итого за Полдник 3-7			2,49	15,39	49,34	346,1	0,04	0,18	3	2,71	22,09	38,28	15,96	0,92
Ужин 3-7														
530,03	Вагрушки 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
14,01	Салат из свежих огурцов	60	0,54	3,6	1,56	40,8	0,01	6,6		1,62	17,4	21,6	7,8	0,45
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
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 3-7			10,61	6,53	95,78	483,53	0,14	6,6	15,6	3,04	49,83	108,6	29,4	2,84
Итого за день			106,28	133,93	401,39	2916,91	1,21	111,86	634,89	18,79	1318,25	1678,48	440,2	22,26

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Чайковский3-7

День: пятница

Сезон: Осень - Зима

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
235.01	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,55	6,53	31,36	210,38	0,17	1,14	34,24	0,14	115,73	160,51	41,09	1,05
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	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 3-7			13,36	13,17	68,45	445,03	0,26	1,77	53,34	0,71	226,02	275,06	68,16	2,19
2 Завтрак 3-7														
82.12	Фрукты	100	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 3-7			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 3-7														
148.13	Помидоры свежие (порциями)	50	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
115.02	Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,52	6,8	57,6	0,05	2,83	6,48	0,95	12,78	32,94	11,16	0,49
333.07	Голубцы ленивые(с)	140	26,4	29,76	9,6	415,2	0,1	17,28	45,6	0,72	57,6	295,2	48	4,1
495.01	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 3-7			33,15	33,22	56,64	661,35	0,32	32,79	152,08	3,38	111,97	475,42	115,12	7,86
Полдник 3-7														
582.03	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04		5	2,35	14,5	45	10	1,05
484.01	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			7,5	30					1,7	2,9		0,01
Итого за Полдник 3-7			3,75	4,9	44,7	237,5	0,04		5	2,35	16,2	47,9	10	1,06
Ужин 3-7														
286.01	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
471.02	Молоко сгущенное	15	7,2	8,5	55,5	81,75	0,06	1	42	0,2	307	219	34	0,2
573.03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
Итого за Ужин 3-7			31,74	15,89	112,67	473,35	0,19	1,26	95,3	1,79	510,6	529,6	72,5	2,42
Итого за день			82,72	67,34	347,26	1851,63	0,85	83,82	305,72	8,23	864,79	1327,98	265,78	13,53

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Чайковский3-7

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
139.02	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	0,07	0,81	41,94	0,25	147,06	123,48	18,54	0,46
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	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Завтрак 3-7			27,72	29,92	50,7	324,02	0,16	1,37	249,94	1,2	866,45	562,91	57,32	2,55
2 Завтрак 3-7														
82.12	Фрукты	100	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 3-7			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 3-7														
98.01	Свекольник	180	7,42	17,93	31,18	313,92	0,17	22,75		6,84	128,16	176,4	81,36	4,17
375.04	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,7	0,04		13,5	0,54	18	78,3	25,2	0,64
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 3-7			23,09	26,16	93,65	701,62	0,35	22,95	13,5	8,93	182,76	390,9	153,96	7,7
Полдник 3-7														
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	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за Полдник 3-7			9,55	9,9	45,2	308,5	0,12	1,4	45,1	2,35	255,3	225,6	38,1	1,25
Ужин 3-7														
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
460.02	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,02	0,27	8,55		53,19	41,31	9,45	0,78
1.03	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2		1,68	24	16,8	9,6	0,32
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 3-7			24,91	19,47	65,79	538	0,27	25,47	32,55	2,83	118,19	299,61	80,05	5,01
Итого за день			85,99	85,61	320,14	1906,54	0,92	99,19	341,09	15,31	1422,7	1479,02	329,43	16,51

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Чайковский3-7

День: вторник

Сезон: Осень - Зима

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
230	Каша манная молочная жидкая	180	5,46	5,8	27,43	188,91	0,07	1,21	35,3	0,46	120,12	107,47	17,91	0,41
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		
464,02	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5		54,3	38,3	6,3	0,07
Итого за Завтрак 3-7			10,7	11,03	63,5	401,96	0,15	1,51	46,8	1,02	184,54	178,42	31,21	1,03
2 Завтрак 3-7														
82,12	Фрукты	100	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 3-7			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 3-7														
14,07	Салат из свежих помидор	50	0,45	3	1,3	34	0,01	5,5		1,55	14,5	18	6,5	0,38
103	Щи из свежей капусты	180	1,11	1,08	2,72	53,82	0,02	7,18		1,69	30,55	20,16	9,9	0,42
389	Пюре из гороха с маслом	130	13,95	3,17	25,18	185,17	0,3			12,68	0,38	57,71	138,24	55,17
366,01	Птица отварная (кура)	70	11,34	8,4	0,21	121,8	0,03	0,28	28	0,35	12,6	78,4	9,1	0,83
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13				1,15	16,5	117	33
Итого за Обед 3-7			31,39	16,49	67,55	573,39	0,5	13,14	40,68	5,28	149,95	389,08	126,63	8,82
Полдник 3-7														
576	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6
470	Кефир	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за Полдник 3-7			9,55	6,45	33,7	231,5	0,14	1,4	40,1	0,85	250,3	213,1	34,6	0,8
Ужин 3-7														
177	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	70	9,8	4,2	2,1	78,4	0,05	0,35	46,2	0,84	44,8	146,3	18,2	0,57
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06				0,55	10	32,5	7
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Ужин 3-7			16,25	10,28	47,23	340,1	0,18	8,15	50,1	3,93	98,52	247,68	57,65	3
Итого за день			68,61	44,41	276,78	1581,35	0,99	72,2	177,68	11,08	683,31	1028,28	250,09	13,65

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Чайковский3-7

День: среда

Сезон: Осень - Зима

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,71	5,98	32,63	211,14	0,14	1,53	35,1	0,68	125,46		34,02	1,71
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)	10	2,32	2,95		35,8		0,07	26	0,05	88,1	50	3,5	0,1
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Завтрак 3-7			13,01	9,42	65,6	398,14	0,2	1,6	61,1	1,26	228,15	89,43	48,3	3,1
2 Завтрак 3-7														
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 3-7			0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Обед 3-7														
120,04	Уха рыбацкая	180	5,27	1,66	5,99	59,94	0,05	4,63	8,64	0,29	24,48		19,8	0,67
256	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	0,05		27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
91,09	Тефтели из мяса с рисом (Ч)	70	5,34	4,13	6,17	83,18	0,02		10,18	0,19	23,54	63	9,54	0,54
486,01	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,01	0,54		0,04	3,06	1,89	1,53	0,41
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13				1,15	16,5	117	33
Итого за Обед 3-7			19,51	10,92	67,81	447,42	0,26	5,17	46,12	2,32	77,98	220,89	70,37	4,73
Полдник 3-7														
580	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	0,03		3	2,35	4	21	3	0,3
489	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1		227,9	161,4	26,6	0,19
Итого за Полдник 3-7			7,75	20,6	40,35	377,5	0,1	1,4	43,1	2,35	231,9	182,4	29,6	0,49
Ужин 3-7														
334,01	Запеканка картофельная с мясом.	150	17,1	11,78	12,75	225	0,15	6,25	19,5	0,83	22,5	167,25	33	2,58
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
1,01	Салат из капусты белокочанной	50	1,45	6	8,4	94	0,02	17		2,8	40	28	16	0,53
496	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	0,01	72		0,72	10,71	2,88	2,88	0,55
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 3-7			29,28	40,29	92,89	852,2	0,32	104,58	152,83	6,23	83,21	320,63	58,88	6,25
Итого за день			69,75	81,33	266,65	2119,26	0,89	129,25	303,15	12,28	628,74	813,35	213,25	14,86

ООО "Гурман".

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Чайковский-3-7

День: четверг

Сезон: Осень - Зима

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
154,01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	5,1	4,5	26,09	170,85		0,34			98,77		23,2	0,59
79	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
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
Итого за Завтрак 3-7			10,2	9,61	61,02	377,6	0,08	0,61	10,55	0,56	157,76	67,12	35,87	1,2
2 Завтрак 3-7														
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 3-7			1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Обед 3-7														
134,02	Суп-пюре из разных овощей	180	2,09	3,38	5,22	59,76	0,04	2,34	19,08	0,2	53,82	52,74	17,46	0,49
174	Гренки из пшеничного хлеба	20												
328,01	Жаркое по-домашнему(С)	170	15,98	12,16	21,93	260,95	0,15	12,75	20,4	0,51	26,35	177,65	45,9	2,86
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 3-7			22,61	16,38	65,29	499,31	0,33	15,27	39,48	2,22	114,76	364,67	109,32	6,17
Полдник 3-7														
582	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02		3	1,41	8,7	27	6	0,63
484,04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			6,75	27					1,53	2,61		0,01
Итого за Полдник 3-7			2,25	2,94	29,07	151,5	0,02		3	1,41	10,23	29,61	6	0,64
Ужин 3-7														
207	Каша перловая рассыпчатая	120	3,43	3,75	23,99	143,42	0,03		17,54	0,46	15,81	119,31	14,65	0,67
307	Котлеты или биточки рыбные	60	7,71	0,94	6	63,43	0,04		11,14	0,86	31,71	105,43	15,43	0,36
419	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)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	1,75		0,05	8,9	15,15	7,05	0,26
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 3-7			21,8	27,1	94,58	709,55	0,23	9,08	162,01	3,25	71,01	369,32	47,91	4,62
Итого за день			58,06	56,43	266,76	1814,76	0,99	32,96	231,04	7,76	360,16	853,12	232,7	13,11

ООО "Гурман".

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Чайковский-3-7

День: пятница

Сезон: Осень - Зима

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
235	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,19	6,17	29,62	198,69	0,16	1,08	32,34	0,13	109,3	151,59	38,81	1
79	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	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 3-7			13	12,81	66,71	433,34	0,25	1,71	51,44	0,7	219,59	266,14	65,88	2,14
2 Завтрак 3-7														
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 3-7			0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Обед 3-7														
148,01	Огурцы свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	1,75		0,05	8,9	15,15	7,05	0,26
113	Суп картофельный с бобовыми	180	4,54	2,57	10,51	83,34	0,12	3,42	12,6	0,18	25,43	64,26	24,75	1,46
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,88	0,17		20	0,53	13,87	175,38	116,62	3,92
357	Оладьи из печени по-кундески	70	11,9	3,71	9,8	121,1	0,08	4,69	4466,7	1,05	14	179,2	14	3,51
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
486,01	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,01	0,54		0,04	3,06	1,89	1,53	0,41
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 3-7			34,58	34,55	114,64	910,22	0,61	17,73	4632,63	4,33	81,76	642,88	196,95	13,8
Полдник 3-7														
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	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
Итого за Полдник 3-7			3,7	5,68	32,47	195,5	0,04		32,33	0,58	13,18	33,37	8,95	1,19
Ужин 3-7														
279,02	Запеканка из творога	150	47,7	23,1	45	582	0,24		156	1,8	459	636	66	2,25
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	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
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 3-7			67,7	55,73	131,57	1301	0,46	1,6	342	3,02	971,43	1027,53	137,87	4,55
Итого за день			119,18	108,87	345,39	2884,06	1,37	37,54	5058,4	8,73	1293,46	1969,92	415,75	21,97

Итого за период	779,79	749,56	297,3	19878,03	9,75	711,53	12697,9	109,49	8658,47	11715,79	2799,58	155,12
Итого за период	77,98	74,96	297,3	1987,8	0,98	71,15	1269,79	10,95	865,85	1171,58	279,96	15,51

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923265

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025