

УТВЕРЖДАЮ

ИП Федотов П.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Зимне-весенний**
Возрастная категория: **Дети от 1 до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
		День 1				
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	150	4,55	4,83	22,86	153	230
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
Всего в Завтрак	360	10,91	10,19	44,94	315	
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	150/5	0,93	2,79	2,36	38	104
Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135	256
Гуляш из отварного мяса	50	10	9,75	1,65	129	327
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего в Обед	455	18,5	16,82	51,77	426	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28	457
Всего в Полдник	200	3,9	4,98	44,18	236	
Ужин						
Суфле из птицы с рисом	160	17,41	12,99	12,19	237	369
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,46	70	496
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего в Ужин	400	21,25	14,21	49,25	411	
Всего в день	1 515	54,6	46,22	195,08	1 409	

Сезон: **Зимне-весенний**
 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 м маслом	150	5,46	4,86	26,53	172	232
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	85	462
Всего Завтрак	360	10,03	14,88	48,92	370	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Всего Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	1,15	2,75	4,31	46	95
Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	377
Биточки рыбные	50	6,43	0,79	5	53	307
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего Обед	475	14,25	9,25	42,7	310	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	76	470
Всего Полдник	200	8,1	8,65	43,2	284	
Ужин						
Салат из моркови с яблоками	50	0,65	1,55	4,55	35	49
Молоко сгущенное	30	2,16	2,57	16,67	98	471
Запеканка из творога	100	15	13,3	13,7	239	366
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего Ужин	400	21,03	17,83	62,97	500	
Всего день	1 535	53,91	50,71	207,89	1 507	

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	3,78	4,77	23,55	152	236
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
Всего Завтрак	360	10,14	10,13	45,63	314	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,44	1,97	9,47	73	127
Тефтели "ёжики"	50	5,25	4,07	6,07	82	350
Капуста тушеная	110	2,2	3,74	8,36	76	380
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего Обед	450	15,39	10,43	49,99	355	
Полдник						
Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24	149	541
Кисель	150			11,25	45	484
Всего Полдник	200	4,42	3,92	35,25	194	
Ужин						
Винегрет овощной	80	1,28	4,96	5,28	70	47
Омлет натуральный	100	8,61	13,08	2,15	160	268
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего Ужин	400	13,11	18,45	35,48	358	
Всего день	1 510	43,46	43,33	176,15	1 265	

Сезон: **Зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Дети от 1 до 3 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	150	4,32	4,86	14,78	120	139
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Всего Завтрак	360	6,1	12,36	33,12	267	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	100	0,33	0,13	9,15	39	496
Всего Второй завтрак	100	0,33	0,13	9,15	39	
Обед						
Суп Уха со взбитым яйцом	150	7,08	2,34	6,48	75	119
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,99	4,37	28,49	177	202
Котлеты мясные	50	8,8	6,15	7,5	122	339
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего Обед	470	25,57	14,17	69,48	508	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	576
Повидло	20	0,08		13	52	86
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	76	470
Всего Полдник	200	6,68	4,62	34,42	206	
Ужин						
Суп пюре из овощей	180	1,99	2,14	9,12	64	85
Напиток из ягод	180	0,08	0,04	8,9	37	497
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего Ужин	400	5,11	2,5	37,7	195	
Всего день	1 530	43,79	33,78	183,87	1 215	

Сезон:

Зимне-весенний

Возрастная категория: Дети от 1 до 3 лет

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,46	5,44	26,14	175	235
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
Всего Завтрак	360	9,58	15,1	48,35	367	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	1,44	3	5,1	53	118
Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	377
Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,5	2,65	7	86	357
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего Обед	450	16,41	10,7	44,57	340	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	50	2,92	1,17	29	138	530
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28	457
Всего Полдник	200	3,07	1,25	35,98	166	
Ужин						
Рис припущенный с овощами	110	3,05	1,95	25,97	133	241
Биточки куриные	50	10,11	3,55	4,59	91	372
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего Ужин	400	16,58	6,57	59,53	362	
Всего день	1 510	46,04	34,02	198,23	1 279	

Сезон: **Зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Дети от 1 до 3 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	150	5,3	4,86	24,23	162	227
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
Всего Завтрак	360	11,66	10,22	46,31	324	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	23	150
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150/5	1,63	3,16	8,21	68	100
Плов из курицы	140	8,62	5,74	17,36	156	375
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего Обед	455	14,13	11,33	53,2	371	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	576
Повидло	20	0,08		13	52	86
Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460
Всего Полдник	200	3,53	1,85	37,05	178	
Ужин						
Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3	5,6	52	21
Запеканка из творога	100	15	13,3	13,7	239	366
Кисель	30			2,25	9	484
Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,46	70	496
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего Ужин	400	19,24	16,86	57,69	464	
Всего день	1 515	48,96	40,66	204,05	1 381	

Сезон:

Зимне-весенний

Возрастная категория: Дети от 1 до 3 лет

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"молочная с маслом	150	3,8	4,83	20,2	139	229
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	85	462
Всего Завтрак	360	8,37	14,85	42,59	337	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Всего Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед						
Суп с вермишелью на курином бульоне	150	1,74	2,49	7,32	59	129
Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	377
Биточки рыбные	50	6,43	0,79	5	53	307
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего Обед	470	14,84	8,99	45,71	323	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80	469
Всего Полдник	200	8,1	8,88	44,03	288	
Ужин						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2,1	6,3	8,2	98	43
Омлет натуральный	80	6,89	10,46	1,72	128	268
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего Ужин	400	12,21	17,17	37,97	354	
Всего день	1 530	44,02	49,99	180,4	1 345	

Дата: 14.01.2025

Стр: 7

Сезон:

Зимне-весенний

Возрастная категория: Дети от 1 до 3 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	150	4,55	4,83	22,86	153	230
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
Всего Завтрак	360	10,91	10,19	44,94	315	
Второй завтрак						
Напиток из ягод	100	0,04	0,02	4,94	21	497
Всего Второй завтрак	100	0,04	0,02	4,94	21	
Обед						
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/5	1,45	2,93	6,41	58	98
Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135	256
Котлеты мясные	50	8,8	6,15	7,5	122	339
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего Обед	475	18,02	14,02	62,59	449	
Полдник						
Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24	149	541
Кисель	150			11,25	45	484
Всего Полдник	200	4,42	3,92	35,25	194	
Ужин						
Рагу из овощей со сметаной	180	18,9	17,1	14,32	286	376
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего Ужин	400	22,12	17,51	42,37	414	
Всего день	1 535	55,51	45,66	190,09	1 393	

Сезон:

Зимне-весенний

Возрастная категория: Дети от 1 до 3 лет

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	6,53	5,62	23,56	170	213
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	58	460
Всего Завтрак	360	9,57	14,2	43,88	341	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат из капусты белокачанной	50	0,73	3	4,2	47	1
Суп рыбный с перловой крупой	150	4,44	1,38	6,03	54	121
Жаркое по-домашнему с мясным фаршем	110	10,34	7,87	14,19	169	328
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего Обед	450	19,01	12,9	50,51	394	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	76	470
Всего Полдник	200	8,1	8,65	43,2	284	
Ужин						
Голубцы ленивые	160	17,6	19,84	6,4	278	333
Соус сметанный	20	0,3	1,86	0,48	20	408
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего Ужин	400	21,12	22,11	34,93	426	
Всего день	1 510	58,2	58,26	182,32	1 489	

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	6,31	6,42	24,25	180	220
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	85	462
Всего Завтрак	360	10,88	16,44	46,64	378	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	100	0,33	0,13	9,15	39	496
Всего Второй завтрак	100	0,33	0,13	9,15	39	
Обед						
Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	150/5	0,93	2,79	2,36	38	104
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,99	4,37	28,49	177	202
Птица в соусе с томатом и овощами	50	4,75	5,54	1,11	74	367
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего Обед	455	15,17	13,35	58,05	413	
Полдник						
Пирожок печеный с капустой	50	6,3	2,85	18,15	123	437
Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28	457
Всего Полдник	200	6,45	2,93	25,13	151	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	180	10,8	9	31,77	252	259
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего Ужин	400	14,02	9,41	59,82	380	
Всего день	1 515	46,85	42,26	198,79	1 361	
Итого		495,34	444,89	1 916,87	13 644	
Среднее за период		49,53	44,49	191,69	1 364	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2987586713563175446312325211856829920687919233265

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025