

УТВЕРЖДАЮ

ИП Федотов П.В.



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

Сезон: **Зимне-весенний**
 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	5,16	5,47	25,91	173	230
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	410	12,56	11,16	54,27	367	
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	200/5	1,23	3,69	3,12	50	104
Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	160	256
Гуляш из отварного мяса	70	14	13,65	2,31	181	327
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	605	24,49	22,46	66,17	557	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Полдник	250	3,95	5	46,5	246	
Ужин						
Суфле из птицы с рисом	180	19,57	14,63	13,73	265	369
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	24,24	15,96	57,55	470	
Всего в день	1 815	65,28	54,6	229,43	1 661	

Сезон: **Зимне-весенний**
 Возрастная 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	6,19	5,51	30,07	195	232
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Всего Завтрак	410	11,85	15,9	58,76	425	
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	200/5	1,52	3,64	5,7	62	95
Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
Биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	307
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего Обед	625	18,68	11,43	56,29	403	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Всего Полдник	250	9,55	9,9	45,2	309	
Ужин						
Салат из моркови с яблоками	100	1,3	3,1	9,1	70	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	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего Ужин	480	22,46	19,47	73,37	562	
Всего день	1 865	63,04	56,8	243,72	1 742	

Сезон: **Зимне-весенний**Возрастная 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	4,29	5,41	26,7	172	236
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего Завтрак	410	11,69	11,1	55,06	366	
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	200	5,92	2,62	12,62	98	127
Капуста тушеная	130	2,6	4,42	9,88	90	380
Тефтели "ёжики"	70	7,35	5,69	8,49	115	350
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего Обед	600	20,32	13,56	66,12	469	
Полдник						
Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24	149	541
Кисель	200			15	60	484
Всего Полдник	250	4,42	3,92	39	209	
Ужин						
Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	47
Омлет натуральный	100	8,61	13,08	2,15	160	268
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего Ужин	450	14,21	19,78	42,65	403	
Всего день	1 810	51,04	48,76	212,63	1 491	

Сезон:

Зимне-весенний

Возрастная 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	4,89	5,51	16,75	136	139
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего Завтрак	410	7,45	13,1	40,94	310	
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	200	9,44	3,12	8,64	100	119
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,08	5,17	33,67	210	202
Котлеты мясные	70	12,32	8,61	10,5	170	339
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего Обед	620	33,49	18,39	88,86	656	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	576
Повидло	20	0,08		13	52	86
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Всего Полдник	250	8,13	5,87	36,42	231	
Ужин						
Суп пюре из овощей	200	2,21	2,37	10,13	71	85
Напиток из ягод	200	0,09	0,04	9,89	41	497
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего Ужин	450	6,1	2,81	44,62	229	
Всего день	1 830	55,5	40,3	219,99	1 465	

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	6,19	6,17	29,63	198	235
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего Завтрак	410	11,35	16,16	58,12	422	
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	200	1,92	4	6,8	71	118
Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,71	9,8	121	357
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего Обед	600	21,78	13,74	59,27	449	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	50	2,92	1,17	29	138	530
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего Полдник	250	3,12	1,27	38,3	176	
Ужин						
Рис припущенный с овощами	130	3,6	2,3	30,69	157	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	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего Ужин	450	17,91	7,01	70,1	413	
Всего день	1 810	54,56	38,58	235,59	1 504	

Сезон: **Зимне-весенний**
 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	6	5,51	27,47	183	227
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего Завтрак	410	13,4	11,2	55,83	377	
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	200/5	2,15	4,18	10,87	90	100
Плов из курицы	180	11,09	7,38	22,32	201	375
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего Обед	605	18,07	14,17	69,86	480	
Полдник						
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	576
Повидло	20	0,08		13	52	86
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Всего Полдник	250	3,93	2,17	39,92	194	
Ужин						
Салат из моркови с сахаром	70	0,84	4,2	7,84	73	21
Запеканка из творога	100	15	13,3	13,7	239	366
Кисель	30			2,25	9	484
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего Ужин	450	20,31	18,17	66,69	516	
Всего день	1 815	56,11	46,11	242,1	1 611	

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	4,31	5,47	22,89	158	229
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Всего Завтрак	410	9,97	15,86	51,58	388	
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	200	2,32	3,32	9,76	78	129
Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
Биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	307
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего Обед	620	19,48	11,11	60,35	419	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Молоко кипяченое	200	5,8	5,31	9,11	107	469
Всего Полдник	250	9,55	10,21	46,31	315	
Ужин						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,52	7,56	9,84	118	43
Омлет натуральный	80	6,89	10,46	1,72	128	268
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего Ужин	450	13,41	18,52	45,46	401	
Всего день	1 830	52,91	55,8	213,8	1 566	

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	5,16	5,47	25,91	173	230
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	75
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего Завтрак	410	12,56	11,16	54,27	367	
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	200/5	1,92	3,88	8,48	77	98
Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	160	256
Котлеты мясные	70	12,32	8,61	10,5	170	339
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего Обед	625	23,7	18,27	80,64	583	
Полдник						
Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24	149	541
Кисель	200			15	60	484
Всего Полдник	250	4,42	3,92	39	209	
Ужин						
Рагу из овощей со сметаной	200	21	19	15,91	318	376
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего Ужин	450	25	19,5	49,81	473	
Всего день	1 835	65,72	52,87	228,66	1 653	

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	7,4	6,37	26,7	193	213
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Всего Завтрак	410	11,36	15,16	53,09	393	
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	200	5,92	1,84	8,04	72	121
Жаркое по-домашнему с мясным фаршем	150	14,1	10,74	19,35	230	328
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего Обед	600	25,2	16,41	66,72	515	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Всего Полдник	250	9,55	9,9	45,2	309	
Ужин						
Голубцы ленивые	180	19,8	22,32	7,2	312	333
Соус сметанный	20	0,3	1,86	0,48	20	408
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего Ужин	450	24,1	24,68	41,58	487	
Всего день	1 810	70,61	66,55	216,39	1 748	

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	7,15	7,28	27,48	204	220
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Всего Завтрак	410	12,81	17,67	56,17	434	
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	200/5	1,23	3,69	3,12	50	104
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,08	5,17	33,67	210	202
Птица в соусе с томатом	70	6,65	7,75	1,55	103	367
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего Обед	605	19,41	17,44	73,47	529	
Полдник						
Пирожок печеный с капустой	50	6,3	2,85	18,15	123	437
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего Полдник	250	6,5	2,95	27,45	161	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	259
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего Ужин	450	16	10,5	69,2	435	
Всего день	1 815	55,05	48,69	235,44	1 598	
Итого		589,82	509,06	2 277,75	16 039	
Среднее за период		58,98	50,91	227,78	1 604	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923265

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025