

Документ подписан электронной подписью
Лаврикайтис Анна Васильевна
Заведующий

Срок действия с 17.05.2024 до 10.08.2025

Подписано: 05.05.2025 09:37 (UTC)



День: День 1
Категория: Дети 3-7 лет

Примерное 10-ти дневное меню
осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
5	Хлеб пшеничный	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
70	Каша рисовая молочная жидкая	250	10,85	7,95	36,65	277,7	0,186	0,316	2,438	243,035	0,913
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,57	4,16	18,67	133,58	0,054	0,202	1,755	163,82	0,172
ЗАВТРАК 2											
5/2	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	0,024	12,	19,2	2,64
ОБЕД											
40	Суп овсяный на мясном бульоне	250	11,28	10,6	23,35	237,88	0,192	0,143	13,875	55,715	2,465
321	Гречка по-купечески с мясом птицы,	180	24,1	22,45	27,7	417,35	0,27	0,243	2,385	38,102	4,662
376	Компот из сушеных фруктов (компотная смесь)	200	0,08	0,4	25,2	100,82	0,	0,	0,	0,48	0,048
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,032	0,	14,	1,56
4/1	Салат из белокачанной капусты с кукурузой и растительным маслом,	60	4,49	1,8	11,92	94,09	0,053	0,027	17,982	25,08	0,322
ПОЛДНИК											
206	Макароны отварные с сыром	200	4,12	5,72	34,88	199,3	0,085	0,046	0,	18,85	1,066
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	10,04	40,1	0,	0,	0,	8,873	0,036
2	Печенье сливочное	35	6,58	2,13	23,83	163,45	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,03	58,33	237,68	1786,83	0,956	1,033	50,435	587,155	13,884

День: День 2
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
1a	Бутерброд с маслом сливочным	50	6,15	0,13	0,17	56,6	0,001	0,013	0,	2,9	0,03
68	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,07	9,25	38,03	290,38	0,212	0,303	2,438	238,81	1,108
1027	Какао-напиток на молоке с сахаром	180	4,21	3,82	18,22	126,95	0,053	0,197	1,708	159,743	0,168
ЗАВТРАК 2											

130	Сок фруктовый или овощной	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,
	ОБЕД										
3451234	Суп крестьянский 2	250	15,05	9,15	20,07	252,4	0,163	0,142	19,293	50,837	1,726
57	Рагу овощное	200	8,78	4,04	19,76	175,62	0,142	0,139	53,06	79,56	1,43
281	Шницель из говядины	90	20,23	18,83	6,41	281,98	0,084	0,279	0,152	28,719	2,732
376	Компот из сушеных фруктов (компотная смесь)	200	0,08	0,4	25,2	100,82	0,	0,	0,	0,48	0,048
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи	150	14,47	7,61	45,9	348,42	0,28	0,423	0,9	57,33	0,725
401	Кисломолочный напиток "Ацидолакт"	180	1,8	5,4	7,2	72,	0,072	0,306	1,26	216,	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,32	61,27	214,84	1863,33	1,087	1,834	78,811	848,379	9,707

День: День 3

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
5	Хлеб пшеничный	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
1208	Каша манная с мармеладом	250	10,28	7,83	39,	398,53	0,125	0,316	2,438	239,285	0,73
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	10,04	40,1	0,	0,	0,	8,873	0,036
	ЗАВТРАК 2										
5/2	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	0,024	12,	19,2	2,64
	ОБЕД										
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	120	4,92	1,85	10,64	94,1	0,024	0,047	11,52	46,056	1,615
1032	Щи из свежей капусты с мясом и со	250	13,85	11,05	21,93	257,63	0,188	0,183	46,458	80,288	2,162
1022	Макаронные отварные с маслом	200	4,74	5,74	34,9	204,96	0,086	0,048	0,	19,14	1,069
102	Печень по-строгановски	100	5,41	18,74	9,73	164,03	0,328	2,222	33,838	23,105	7,162
376	Компот из сушеных фруктов (компотная смесь)	200	0,08	0,4	25,2	100,82	0,	0,	0,	0,48	0,048
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
154	Запеканка творожная с морковью	150	17,39	28,96	31,14	397,11	0,109	0,645	2,798	265,56	1,103
118	Кисель	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,63	77,69	208,02	1779,84	0,976	3,517	109,052	724,987	18,127

5/2	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	0,024	12,	19,2	2,64
	ОБЕД										
5	Салат витаминный с растительным	80	2,62	2,17	10,23	75,49	0,05	0,055	44,564	56,944	1,227
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	11,7	10,53	22,47	237,95	0,175	0,166	25,405	74,226	2,541
№48	Плов из курицы	200	31,52	28,5	39,3	554,84	0,309	0,256	3,14	52,22	3,532
122	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,76	18,13	76,5	0,014	0,029	0,576	31,302	0,495
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,032	0,	14,	1,56
001	соль для обработки листовой зелени	10	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
479	Булочка молочная	100	6,93	7,66	47,85	288,96	0,309	0,411	0,75	39,02	0,79
119	Кисломолочный напиток	180	1,8	5,4	7,2	72,	0,072	0,306	1,26	216,	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,63	72,23	226,43	1864,14	1,327	1,825	92,075	930,866	14,551

День: День 6

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
1	Бутерброд с сыром	50	0,45	3,8	23,35	106,8	0,1	0,	0,	11,5	0,95
1016	Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,38	8,15	41,62	294,15	0,117	0,312	2,438	236,397	1,102
126	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	4,59	19,33	142,22	0,06	0,224	1,942	181,019	0,186
	ЗАВТРАК 2										
5/2	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	0,024	12,	19,2	2,64
	ОБЕД										
14	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	80	3,44	1,44	11,54	85,1	0,071	0,077	8,52	32,668	1,478
1024	Суп-лапша на курином бульоне	250	12,85	8,4	16,35	214,3	0,074	0,086	1,817	32,803	1,17
65	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	6,86	30,91	191,79	0,233	0,114	0,	18,18	3,633
99	Котлета мясная рубленая запеченная	80	12,38	15,17	5,89	194,21	0,069	0,19	0,	12,22	2,221
112	Соус молочный с овощами	25	0,82	0,71	2,78	21,68	0,018	0,032	0,315	17,494	0,09
123	Компот из свежемороженых ягод	180	0,	0,	6,39	25,09	0,	0,	0,	7,209	0,034
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
№07038	Капуста тушеная с колбасными изделиями,	200	15,52	11,12	12,44	240,06	0,077	0,101	92,7	104,44	1,459
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	10,04	40,1	0,	0,	0,	8,873	0,036

5	Хлеб пшеничный	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,39	63,36	206,08	1678,06	0,935	1,192	119,732	696,003	16,559	

День: День 7

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
5	Хлеб пшеничный	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	11,02	8,82	38,95	292,1	0,209	0,311	2,438	241,76	1,07
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,57	4,16	18,67	133,58	0,054	0,202	1,755	163,82	0,172
ЗАВТРАК 2											
130	Сок фруктовый или овощной	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,
ОБЕД											
32	Рассольник на мясном бульоне со	250	13,98	10,87	22,17	257,53	0,164	0,16	19,593	58,665	1,975
56	Пюре картофельное	180	5,27	5,08	34,06	204,62	0,253	0,2	40,068	64,566	1,834
249	Рыба, запеченная в омлете	80	8,07	4,88	2,87	104,82	0,019	0,443	0,226	20,07	0,061
376	Компот из сушеных фруктов (компотная смесь)	200	0,08	0,4	25,2	100,82	0,	0,	0,	0,48	0,048
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,032	0,	14,	1,56
219	Салат "Королевский"	80	4,06	1,05	6,17	65,62	0,014	0,028	7,472	26,264	0,982
ПОЛДНИК											
13006	Булочка "Творожная"	100	7,	13,76	51,92	330,16	0,335	0,554	0,925	96,632	0,94
118	Кисель	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,	0,002
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,53	51,66	233,89	1647,41	1,128	1,93	72,477	695,257	8,644

День: День 8

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
1a	Бутерброд с маслом сливочным	50	6,15	0,13	0,17	56,6	0,001	0,013	0,	2,9	0,03
64	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,75	7,72	35,3	247,2	0,237	0,365	2,438	237,272	2,75

126	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	4,59	19,33	142,22	0,06	0,224	1,942	181,019	0,186
	ЗАВТРАК 2										
5/2	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	0,024	12,	19,2	2,64
	ОБЕД										
12к	Салат "Солнечный дождь"(консервированная кукуруза)	80	5,93	7,42	50,2	271,61	0,288	0,072	0,	33,168	0,307
0202	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,98	10,15	20,55	201,83	0,378	0,172	17,	74,69	3,997
547	Кулеш из крупы перловой с курицей	200	17,8	18,16	28,2	338,78	0,161	0,222	2,66	52,118	3,077
123	Компот из свежемороженых ягод	180	0,	0,	6,39	25,09	0,	0,	0,	7,209	0,034
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
2	Винегрет с растительным маслом	200	6,58	4,44	22,2	191,32	0,24	0,12	23,2	59,99	3,122
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	10,04	40,1	0,	0,	0,	8,873	0,036
5	Хлеб пшеничный	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,19	55,73	217,82	1637,31	1,481	1,244	59,24	690,439	17,739

День: День 9

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
5	Хлеб пшеничный	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
1015	Каша манная молочная	250	10,23	7,83	34,77	264,13	0,107	0,299	2,438	234,835	0,463
134	Чай сладкий с молоком	200	3,2	2,9	14,74	100,16	0,04	0,15	1,301	124,198	0,136
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,
	ОБЕД										
1204	Салат из квашеной капусты с растительным маслом и луком	80	2,49	1,41	5,21	50,99	0,018	0,016	21,6	37,112	0,503
46	Суп-пюре из разных овощей	250	15,15	12,17	25,23	285,17	0,249	0,217	28,256	70,745	2,652
1201	Плов из говядины	180	19,58	18,88	30,22	372,67	0,216	0,17	3,33	41,616	3,371
376	Компот из сушеных фруктов (компотная смесь)	200	0,08	0,4	25,2	100,82	0,	0,	0,	0,48	0,048
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
82	Суфле творожное	170	19,48	32,2	36,62	450,14	0,099	0,697	1,071	304,198	0,938

118	Кисель	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,69	78,43	205,87	1782,24	0,809	1,581	57,996	836,184	9,673

День: День 10

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
1	Бутерброд с сыром	50	0,45	3,8	23,35	106,8	0,1	0,	0,	11,5	0,95
33	Суп молочный с вермишелью	250	10,38	9,4	39,43	290,	0,135	0,301	2,275	223,285	0,997
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,57	4,16	18,67	133,58	0,054	0,202	1,755	163,82	0,172
	ЗАВТРАК 2										
5/2	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	0,024	12,	19,2	2,64
	ОБЕД										
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	12,45	10,28	13,75	209,27	0,118	0,149	28,606	69,585	1,965
43	Рагу из мяса кур	200	25,2	25,14	40,24	488,7	0,369	0,346	46,704	48,56	3,951
123	Компот из свежемороженых ягод	180	0,	0,	6,39	25,09	0,	0,	0,	7,209	0,034
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
4544	Пирожки печенные с повидлом	100	5,31	7,73	59,89	319,72	0,311	0,414	0,85	41,5	1,144
401	Кисломолочный напиток "Ацидолакт"	180	1,8	5,4	7,2	72,	0,072	0,306	1,26	216,	0,18
1009	Конфеты шоколадные	35	5,11	1,37	24,5	143,32	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,23	70,4	258,86	1911,04	1,275	1,774	93,45	814,659	13,593

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		660,38	656,35	2221,09	17643,01	11,004	18,141	804,293	#####