

Документ подписан электронной подписью
Лаврикайтис Анна Васильевна
Заведующий

Срок действия с 17.05.2024 до 10.08.2025

Подписано: 05.05.2025 09:36 (UTC)

примерное десятидневное меню.
Весна. С 13.05.2024г.



1-неделя

День: День 1

Категория: Дети 3-7 лет

Рецептура олюд для детских учреждений. Т.В.Плотникова.

ИСТОЧНИК: 2013г.д/с "Ласточка"

№ 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	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1а	Бутерброд с маслом сливочным	50	6,15	0,13	0,17	56,6	0,001	0,013	0,	2,9	0,03
67	Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	250	12,02	9,5	36,48	293,62	0,222	0,322	2,438	246,935	1,4
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											
1225	Салат из солёных огурцов с луком	100	3,01	0,83	5,55	54,33	0,022	0,019	3,9	22,68	0,597
39	Суп овощной на курином бульоне	250	13,08	10,87	16,53	226,9	0,18	0,161	16,956	58,375	2,11
1201	Плов из говядины	180	19,58	18,88	30,22	372,67	0,216	0,17	3,33	41,616	3,371
123	Компот из свежемороженых ягод	180	0,	0,	10,78	43,09	0,	0,	0,	7,209	0,034
6	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,1	0,04	0,	17,5	1,95
ПОЛДНИК											
454а	Пирожки с картофелем и луком	100	9,47	6,22	38,	265,39	0,273	0,348	8,572	39,284	0,919
122	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,76	18,13	76,5	0,014	0,029	0,576	31,302	0,495
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,15	53,39	207,9	1663,96	1,068	1,252	37,073	591,999	11,042

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		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Бутерброд с сыром	50	0,45	3,8	23,35	106,8	0,1	0,	0,	11,5	0,95
1015	Каша манная молочная	250	10,23	7,83	34,77	264,13	0,107	0,299	2,438	234,835	0,463

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										
1205	Салат из свеклы с зеленым горошком	120	3,86	4,31	15,52	112,42	0,119	0,063	9,24	51,708	2,518
41	Суп рыбный	250	4,82	11,5	24,87	189,1	0,221	0,122	21,3	46,12	1,616
43	Рагу из мяса кур	200	24,1	24,04	40,24	474,42	0,364	0,337	46,596	47,6	3,855
124	Компот из свежих фруктов	180	0,11	0,11	13,43	55,78	0,008	0,005	2,7	10,719	0,628
6	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,1	0,04	0,	17,5	1,95
	ПОЛДНИК										
83	Сырники творожные, запеченные с маслом сливочным	150	20,29	26,28	31,88	416,04	0,133	0,619	0,783	224,445	0,86
118	Кисель	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,67	84,99	239,58	1920,34	1,205	1,682	84,765	813,17	13,01

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										
1030	Бутерброд с повидлом	50	0,	0,04	6,53	24,7	0,001	0,002	0,05	1,4	0,18
310	Каша ячневая молочная	250	10,43	8,85	39,47	282,82	0,162	0,316	2,438	230,035	0,745
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										
140a	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43,	0,04	0,03	60,	34,	0,3
	ОБЕД										
80	Суп гречневый	250	12,	11,4	25,65	256,53	0,217	0,17	19,72	27,675	2,695
48	Капуста тушеная,	200	46,56	37,36	14,34	627,84	0,218	0,393	96,202	140,31	4,492
306	Тефтели мясо-крупяные	80	16,16	11,7	4,54	212,5	0,028	0,096	0,24	22,6	0,104
352	Соус молочный для запекания,	30	1,07	0,79	3,	25,12	0,019	0,037	0,215	18,936	0,057
1023	Компот из чернослива и изюма	180	0,09	0,41	20,29	81,13	0,007	0,	0,	11,709	0,143
6	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,1	0,04	0,	17,5	1,95
	ПОЛДНИК										
79	Омлет с сосисками	150	27,26	16,84	1,86	326,58	0,016	1,066	0,487	46,74	0,056

118	Кисель	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,	0,002
2	Печенье сливочное	35	6,58	2,13	23,83	163,45	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		125,52	97,88	183,38	2259,95	0,862	2,352	181,107	723,725	10,896

День: День 4
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										
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
1a	Бутерброд с маслом сливочным	50	6,15	0,13	0,17	56,6	0,001	0,013	0,	2,9	0,03
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,
	ОБЕД										
	Салат Королевский	80,									
80a	Суп крестьянский-2	250	5,58	5,02	19,97	148,1	0,134	0,069	15,5	17,3	1,035
56	Пюре картофельное	180	5,27	5,08	34,06	204,62	0,253	0,2	40,068	64,566	1,834
102	Печень по-строгановски	100	7,26	18,77	9,79	181,01	0,329	2,226	33,838	23,975	7,171
123	Компот из свежемороженой ягод	180	0,	0,	10,78	43,09	0,	0,	0,	7,209	0,034
6	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,1	0,04	0,	17,5	1,95
	ПОЛДНИК										
2	Запеканка творожная	200	8,58	6,44	26,2	206,6	0,24	0,12	23,2	59,99	3,122
133	Кисель	200	0,	0,02	12,08	48,72	0,001	0,	0,8	9,098	0,053
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,72	51,83	206,6	1480,77	1,323	3,168	117,552	601,091	16,505

День: День 5
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
64	Каша гречневая молочная жидкая	250	11,25	10,23	40,3	304,7	0,237	0,365	2,438	237,272	2,75

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										
140г	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	0,05	10,	8,	0,
	ОБЕД										
1,14	Салат из кукурузы с репчатым луком,	60	5,95	6,26	40,99	232,47	0,242	0,061	0,	29,46	0,3
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	12,63	11,25	20,3	241,03	0,165	0,179	43,868	82,385	2,36
1022	Макароны отварные с маслом	200	4,74	5,74	34,9	204,96	0,086	0,048	0,	19,14	1,069
42п	Птица в соусе	100	20,58	18,86	2,92	272,44	0,09	0,176	4,521	26,305	1,843
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	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,1	0,04	0,	17,5	1,95
	ПОЛДНИК										
P275	Булочка "Дорожная"	70	4,85	5,36	33,49	202,27	0,217	0,288	0,525	27,314	0,553
401	Кисломолочный напиток "Ацидолакт"	180	1,8	5,4	7,2	72,	0,072	0,306	1,26	216,	0,18
TK0390	Посыпка кондитерская	5	0,08	0,01	0,09	1,12	0,001	0,001	0,001	0,036	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,67	75,37	274,51	1993,15	1,404	1,693	64,49	830,412	12,588

2-неделя

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										
1030	Бутерброд с повидлом	50	0,	0,04	6,53	24,7	0,001	0,002	0,05	1,4	0,18
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										
140	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	16,	2,2
	ОБЕД										
24г	Салат "Принцесса на горошине"	80	4,86	16,56	38,38	253,9	0,576	0,144	0,	82,8	6,768
1032	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	13,85	11,05	21,93	257,63	0,188	0,183	46,458	80,288	2,162
65	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,73	7,54	33,98	208,42	0,256	0,125	0,	19,26	3,995

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										
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
2a	Голубцы ленивые 2	180	22,12	19,93	9,95	319,45	0,11	0,289	26,73	47,097	3,133
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 свежемороженой ягод	180	0,	0,	10,78	43,09	0,	0,	0,	7,209	0,034
6	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,1	0,04	0,	17,5	1,95
	ПОЛДНИК										
206	Макароны отварные с сыром	200	4,12	5,72	34,88	199,3	0,085	0,046	0,	18,85	1,066
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,02	12,08	48,72	0,001	0,	0,8	9,098	0,053
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,37	53,48	187,54	1518,75	0,772	1,063	45,866	574,416	10,097

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
1030	Бутерброд с повидлом	50	0,	0,04	6,53	24,7	0,001	0,002	0,05	1,4	0,18
1015	Каша манная молочная	250	10,23	7,83	34,77	264,13	0,107	0,299	2,438	234,835	0,463
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										
140a	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43,	0,04	0,03	60,	34,	0,3
	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
0202	Суп гороховый на мясном бульоне	250	11,73	14,9	30,55	287,57	0,378	0,172	17,	74,69	3,997
56	Пюре картофельное	180	5,27	5,08	34,06	204,62	0,253	0,2	40,068	64,566	1,834
86	Рыба запеченная в омлете	100	5,36	22,17	8,99	171,11	0,152	0,234	1,83	51,25	1,045
1023	Компот из чернослива и изюма	180	0,09	0,41	20,29	81,13	0,007	0,	0,	11,709	0,143
6	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,1	0,04	0,	17,5	1,95
	ПОЛДНИК										
1010	Пудинг из творога с яблоками	200	4,92	13,02	51,3	299,3	0,492	0,266	32,486	109,998	5,053

132	Кисель	200	0,	0,	10,04	40,1	0,	0,	0,	8,873	0,036
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,71	74,37	253,82	1747,72	1,626	1,524	167,462	836,191	16,878

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
70	Каша рисовая молочная жидкая	250	10,85	7,95	36,65	277,7	0,186	0,316	2,438	243,035	0,913
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										
140г	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	0,05	10,	8,	0,
	ОБЕД										
1024	Суп-лапша на курином бульоне	250	14,38	8,45	16,38	228,45	0,074	0,089	1,817	33,528	1,177
1207	Каша перловая рассыпчатая	180	3,28	4,25	33,23	171,27	0,054	0,033	0,	27,315	0,826
56	Суфле из курицы с хлебом	80	14,54	14,03	5,18	208,27	0,084	0,145	4,08	18,78	1,464
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	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,1	0,04	0,	17,5	1,95
	ПОЛДНИК										
460	Плюшка сахарная	100	8,66	6,19	42,6	276,88	0,258	0,369	0,3	5,17	0,661
119	Кисломолочный напиток	180	1,8	5,4	7,2	72,	0,072	0,306	1,26	216,	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,35	59,09	246,11	1747,84	1,021	1,545	21,603	741,051	8,337
Химический состав за плановый период			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
			688,27	716,41	2302,95	18295,76	12,13	18,05	865,121	7497,312	133,77