

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ С 10.5 ЧАСОВЫМ

ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

Возрастная группа 3-7 лет



Утверждаю:

М. Н. Черный

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.2	18.83	144.8	0.9	93
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	1.75	3.9	11.11	169	0	4
Завтрак	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42	2	399
2 завтрак	Кондитерские изделия(Вафли)	30	1.5	11.7	1.71	174	0	
Итого по приему пищи:		545	12.34	23.21	56.11	620.8	4.07	
Обед	Борщ вегетарианский	250	1.7	4.82	6.68	77	20.04	66
Обед	Жаркое по-домашнему	180	22	5.6	19.5	217.1	7.6	276
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0.96	3.9	5.68	60.1	19.78	
Обед	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.99	101.7	0.36	376
Обед	Хлеб ржаной	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи		750	30.5	15.24	92.37	686.9	47.78	
Полдник	Булочка «Ванильная»	100	7.9	8.1	54.5	322.0	0	467
Полдник	Салат из конс. кукурузы	60	1.1	2.4	6.4	46.8	5.7	12
Полдник	Йогурт	120	3.36	3	10.2	84	1.4	401
Полдник	Фрукты свежие (Банан)	75	1.05	0.37	14.17	64.8	6.75	336
Итого по приему пищи:		350	13.41	13.87	85.27	517.6	13.85	
Итого за День:		1645	56.25	52.32	233.75	1825.3	65.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	210	4.59	4.9	31.26	187	0	185
Завтрак	Чай с лимоном	180	0.13	0.02	10.2	41	2.8	393
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2.0	3.14	23.1	128.8	0.38	2
2 завтрак	Простокаваша	120	3.6	3	5.04	61.2	1.44	401
Итого по приему пищи:			10.32	11.06	69.6	418	4.62	
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1.8	4.7	8.4	84.8	19.8	71
Обед	Плов из птицы	210	21.0	19.4	35.1	399	0.5	304
Обед	Икра овощная	60	0.6	0.6	4.2	57	3.64	359
Обед	Кисель	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	376
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:			29.25	25.618	108.64	874.52	24.3	
Полдник	Винегрет	60	0.75	3.7	5.6	57	6.15	45
Полдник	Сосиска	60	7.1	14.3	0.24	156	0	275
Полдник	Напиток шиповника	180	0.14	0.14	21.4	87.8	1.55	398
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1.22	0.35	7.31	68	0	1
Итого по приему пищи:			9.21	18.49	45.73	431.35	7.7	
Итого за День:		1650	48.78	55.168	223.97	1723.87	36.62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	210	3.18	3.89	26.38	153	0	185
Завтрак	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.11	3
2 завтрак	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	368
Итого по приему пищи:		535	10.98	13.51	65.05	425	11.31	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.05	133.7	4.65	81
Обед	Суфле из рыбы	85	12.61	7.32	3.29	129	0.14	268
Обед	Пюре картофельное	155	3.06	4.8	20.44	137.25	18.14	321
Обед	Салат из свежлы с курагой и изюмом	60	0.94	3.67	8.12	69.24	4.63	32
Обед	Компот из свежих фруктов (яблоко)	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	373
Обед	Хлеб ржаной	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:		760	26.59	21.04	101.92	787.99	29.06	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком	100	13.61	10.67	14.63	209	1.33	240
Полдник	Сметанный соус	30	0.42	1.49	1.75	22.22	0.01	354
Полдник	Раженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	401
Полдник	Кондитерские изделия (зефир)	60	0.72	0	39.0	162	0	
Итого по приему пищи:		340	19.1	15.91	61.68	474.22	1.79	
Итого за День:		1635	56.67	50.46	228.65	1687.21	42.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154	0	185
Завтрак	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4.37	6.88	14.56	139	0.07	3
2 завтрак	Св. фрукты по сезону (апельсин)	100	0.9	0.2	23.07	98	60.0	368
Итого по приему пищи:			11.11	14.16	80.9	498	61.5	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2.66	2.8	17.12	105	6.6	80
Обед	Капуста тушеная	150	3.1	4.85	14.14	112.65	25.75	336
Обед	Котлета рубленая из говядины	85	11.92	8.8	11.64	173	0	282
Обед	Овощи по сезону(огурец соленый)	40	0	0	1.2	4.8	7.2	112
Обед	Сок	180	0.9	0	18.18	76.0	3.6	399
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:			24.03	17.35	98.8	800.05	43.15	
Полдник	Омлет с сыром	85	9.1	15.8	1.4	184	0.17	216
Полдник	Салат из зеленого горошка	60	1.86	3.24	4.0	52.24	6.8	10
Полдник	Йогурт	150	4.35	3.75	6.3	84	1.62	401
	Кондитерские изделия(мармелад)	50	0.4	0.05	39.9	163	0	702
Итого по приему пищи:			15.71	22.84	51.6	483.24	8.59	
Итого за день:		1665	50.85	54.35	231.3	1781.29	84.34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Суп молочный геркулес	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	94
Завтрак	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	4
2 завтрак	Свежие фрукты по сезону (мандарин)	100	0.9	0.2	23.07	98	60.0	371
Итого по приему пищи:			9.33	13.7	65.61	422.8	60.94	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1.8	4.7	8.4	84.8	19.8	67
Обед	Тефтели из говядины	80	10.77	10.24	11.85	185.36	1.035	286
Обед	Соус сметанный с луком	40	0.56	1.99	2.34	29.64	0.015	356
Обед	Гречка отварная	110	6.5	9.0	43.5	279.9	0	156
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0.94	3.1	11.79	78.9	5.18	28
Обед	Компот из св. фруктов(яблоко)	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:			26.16	30.07	134.9	977.4	27.35	
Полдник	Вареники ленивые	105	14.83	10.86	15.31	218	0.19	230
Полдник	Соус сметанный	30	0.42	1.49	1.75	22.22	0.01	354
Полдник	Раженка	120	5.22	4.5	7.56	97.2	0.54	401
Итого по приему пищи:			20.47	16.85	24.62	337.42	0.74	
Итого за День:		1575	55.96	60.62	225.13	1737.62	89.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7.55	12.08	38.53	293.3	1.37	177
Завтрак	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	2.51	3.93	28.88	161	0.48	2
2 завтрак	Св. фрукты по сезону (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	368
Итого по приему пищи:		520	13.13	18.75	91.52	587.3	13.05	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	1.99	5.11	16.92	121.75	7.53	76
Обед	Шницель рыбный	80	12.08	3.92	8.21	116	2.62	258
Обед	Картофель отварной	150	2.7	5.3	21.5	144	19.6	125
Обед	Салат из свежей капусты и морской капусты	60	0.99	2.48	3.42	39.9	19.8	21
Обед	Кисель	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	376
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:		800	23.61	17.728	110.81	752.37	49.41	
Полдник	Плов фруктовый	100	2.2	6.8	33.0	203	0	183
Полдник	Салат из моркови с яблоком	60	0.56	3.48	5.24	54.6	4.62	40
Полдник	Простокваша	120	5.22	4.5	7.38	95.4	1.44	401
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3.9	3.06	26.93	151	0	473
Итого по приему пищи:		330	11.88	17.84	72.55	504	6.06	
Итого за День:		1650	48.62	54.318	274.88	1843.67	69.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	141.6	0.91	94
Завтрак	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
2 завтрак	Св. фрукты по сезону (банан)	90	1.26	0.45	17.01	77.76	8.1	336
Итого по приему пищи:			14.81	15.22	63.01	449.36	10.25	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	250	2.04	5.0	14.10	109.75	8.78	58
Обед	Оладьи из пчени	85	14.94	18.05	6.11	262	7.62	282
Обед	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.4	167.7	0	315
Обед	Салат из свеклы с соевыми отруцями	60	0.76	6.05	4.66	76.08	7.9	21
Обед	Компот из свежих фруктов(яблоко)	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	374
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:			26.23	34.44	111.29	934.33	25.8	
Полдник	Макаронны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	0.14	206
Полдник	Ряженка	120	5.22	4.5	7.56	97.2	0.54	401
Полдник	Кондитерские изделия(печенье)	30	2.16	2.4	21.3	114.9	0	
Итого по приему пищи:			18.55	17.18	77.82	476.1	0.7	
Итого за день:		1650	59.59	66.84	252.12	1859.79	36.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша вязкая рисовая с Тыквой	200	6.13	6.64	53.14	297	0.861	169
Завтрак	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.62	136	0	1
2 завтрак	Сок	120	0.73	0.1	13.27	56.91	2.26	399
Итого по приему пищи:		535	12.98	17.48	96.85	594.91	4.551	
Обед	Сук картофельный с клецками	250	2.2	3.3	13.55	162.5	10.45	85
Обед	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	2.89	2.2	74.0	1.96	247
Обед	Пюре картофельное	155	3.06	4.8	20.44	137.25	18.16	321
Обед	Овощи по сезону(огурец соленый)	40	0	0	1.2	4.8	7.2	112
Обед	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.99	101.7	0.36	376
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:		785	18.76	11.908	97.9	711.25	38.13	
Полдник	Запеканка творожная	150	16.46	11.29	16.08	231	0.22	237
Полдник	Слушное молоко	20	1.44	1.7	11.10	65.6	0.2	802
Полдник	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.97	31	2.88	41
Полдник	Йогурт	120	3.36	3.0	10.2	84	0	401
Итого по приему пищи:		350	22.01	16.05	44.35	411.6	3.3	
Итого за День:		1670	53.76	45.438	323.25	1717.76	45.981	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой	200	6.03	6.35	21.05	165.5	1.125	94
Завтрак	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2.45	7.55	14.62	136	0.	2
2 завтрак	Сок	100	0.73	0.1	13.27	56.91	2.26	399
2 завтрак	Кондитерские изделия(печенье)	30	2.16	2.4	21.3	114.9	0	
Итого по приему пищи:		550	11.43	16.42	80.23	513.31	3.415	
Обед	Сук картофеля/льный с рыбными консервами	250	8.6	8.4	14.3	167.2	9.1	87
Обед	Кнели куриные с рисом	80	6.6	5.1	15.4	135.0	0	312
Обед	Макароны отварные с маслом	150	4.08	4.08	25.05	153	0	205
Обед	Икра овощная	60	0.6	0.6	4.2	57	3.46	359
Обед	Компот из свежих фруктов(яблоко)	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:		800	25.47	19.22	115.97	831	14.06	
Полдник	Сырники с морковью/сметанный соус	100/30	14.09	11.59	21.12	245	0.73	233
Полдник	Свежие фрукты по сезону(Банан)	60	1.26	0.45	17.01	77.76	8.1	336
Полдник	Йогурт	120	3.36	3.0	10.2	84	0	401
Итого по приему пищи:		310	18.71	15.04	48.33	406.76	8.83	
Итого за день:		1660	55.61	50.68	244.53	1751.07	26.305	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.55	12.08	38.53	293.3	1.37	172
Завтрак	Чай с лимоном	180	0.13	0.02	10.2	41	2.8	393
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2.75	7.55	14.62	136	0.	1
Завтрак	Сосиска отварная	60	6.66	14.3	0.24	156.0	0	275
2 завтрак	Св. фрукты по сезону (киви)	100	0.5	0.5	12.25	55	12.5	368
Итого по приему пищи:			17.59	34.45	75.84	681.3	16.67	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.84	17.74	105	8.25	82
Обед	Голубцы ленивые	190	13.45	8.5	19.54	208	20.03	298
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1.0	2.5	4.9	46.2	5.9	34
Обед	Кисель	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	376
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:			22.98	14.758	102.94	692.92	34.54	
Полдник	Оладьи с повидлом	130	9.05	8.11	55.15	330	0.47	449
Полдник	Простокваша	150	5.22	4.5	7.38	95.4	1.44	401
Полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	213
Итого по приему пищи:			19.35	17.21	62.81	488.4	1.91	
Итого за день:			1625	59.92	66.418	241.59	1862.62	53.12

ДЕНЬ	БЕЛКИ,г	ЖИРЫ,г	УГЛЕВОДЫ,г	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ,ккал	ВИТАМИН С,мг
1	56.25	52.32	233.75	1825.3	65.7
2	48.78	55.168	223.97	1723.87	36.62
3	56.67	50.46	228.65	1687.21	42.16
4	50.85	54.35	231.3	1781.29	84.34
5	55.96	60.62	225.13	1737.62	89.03
6	48.62	54.318	274.88	1843.67	69.02
7	59.59	66.84	252.12	1859.79	36.75
8	53.76	45.438	323.25	1717.76	45.981
9	59.92	66.418	241.59	1862.62	53.12
10	55.61	50.68	244.53	1751.07	26.305
ИТОГО ЗА ВСЕ ДНИ	546.01	556.612	2479.17	17 790.2	549.026
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВСЬ ПЕРИОД	54.6	55.66	247.917	1779.02	54.90
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ,ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Черний Марина Николаевна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022