

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	Завтрак:							
	Каша Дружба (рис, гречка) молочная с маслом с сахаром	200	6,2	5,7	22,9	167,4	0,8	182
	Чай с молоком	180	5,22	4,41	21,96	149,2	0,9	413
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи:		13,87	17,66	59,48	452,6	1,7	
	Обед:							
	Борщ со сметаной	200	2,56	2,96	14,08	96,16	11,9	63
	Горошница	130	7,28	9,36	35,75	263	0	297
	Котлета из говядины	70	12,9	14,3	1,6	187,3	4,3	299
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,24	48,78	50	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	8,9	0	
	Итого за прием пищи:		25,08	26,8	81,67	604,14	66,2	
	Полдник:							
	Коржик молочный	76	4,89	8,43	46,48	281	0,05	492
	Молоко	180	5,5	4,8	9,1	102	2,7	419
	Итого за прием пищи:		4,89	8,43	57,88	383	2,75	
	Всего за день:		43,84	52,89	199,03	1439,74	70,65	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

2 день

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	200	6,53	5,9	31,23	205,6	5,7	182
	Хлеб с повидлом	30/15	0,3	8,3	18,3	145,8	10	2
	Какао с молоком	180	4,7	4,14	18	129	0,81	416
	Итого за прием пищи:		11,53	18,34	67,53	480,4	16,51	
Обед:								
	Суп гороховый с гренками	200/10	5,28	3,2	19,04	130,16	5,6	87
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	15,7	339
	Гуляш из говядины	70/30	14,8	13,5	7,1	210,3	1,2	293
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	83,9	0	
	Итого за прием пищи:		25,73	21,33	80,51	622,36	112,5	
Полдник:								
	Запеканка творожно – морковная	100	18,6	12,66	10,76	232	0,26	252
	Чай	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	56	0	
	Итого за прием пищи:		20,16	12,75	34,16	333,7	0,26	
	Всего за день:		57,42	52,42	182,2	1436,46	129,27	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

3 день

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша гречневая молочная с маслом с сахаром	200	7,3	8,5	22,6	196,6	0,8	184
	Хлеб с маслом	180	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток	30/10	2,07	2,43	23,4	122,4	0,09	414
	Итого за прием пищи:		12,05	18,61	71,49	500,6	16,6	
Обед:								
	Суп с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,6	86
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	22,6	0,7	366
	Котлета куриная	70	13,2	11,4	0	155	0,6	318
	Макароны отварные	120	4,6	3,8	22,04	140,44	0	335
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0	0	12,24	48,78	50	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	83,9	0	
	Итого за прием пищи:		22,12	18,87	66,34	523,32	57,9	
Полдник:								
	Рагу овощное	200	3,6	8,1	21,12	171,18	17,13	362
	Чай	180	1,56	0	11,4	45,7	0	411
	Хлеб	30	0	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		5,16	8,22	44,52	273,4	17,13	
	Всего за день:		37,03	45,57	171,48	1251,72	75,92	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

4 день

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	Завтрак:							
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200	6,05	5,81	42,35	247,4	0,5	182
	Какао с молоком	180	4,7	4,14	18	129	0,81	410
	Хлеб с повидлом	30/15	0,3	8,3	18,3	145,8	10	2
	Итого за прием пищи:		11,05	18,25	78,65	522,2	11,31	
	Обед:							
	Рассольник со сметаной	200	2,24	3,04	14,4	98,32	7,28	80
	Жаркое по домашнему	180	15,88	21,42	16,54	269	14,86	292
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	83,9	0	
	Итого за прием пищи:		21,07	24,89	67,61	530,22	112,14	
	Полдник:							
	Булочка к чаю	70	5,3	3,7	41,7	220,9	0	472
	Йогурт	180	3,6	2,7	5,4	86,4	1,26	
	Итого за прием пищи:		8,9	6,4	47,1	307,3	1,26	
	Всего за день:		41,02	49,54	193,39	1359,72	124,71	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Макароны с маслом	200	9,3	8,3	38,9	270	0	221
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	2,43	23,4	122,4	0,09	414
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи:		13,82	18,28	76,92	528,4	0,09	
Обед:								
	Щи со сметаной	200	2,72	3,12	19,84	122	10,56	73
	Рыба тушеная с овощами	70	6,56	3,06	1,54	60	1,73	261
	Рис отварной	120	3	1,3	29,5	168,4	0	332
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0	0	12,24	48,78	50	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	83,9	0	
	Итого за прием пищи:		14,64	7,66	102,5	483,08	62,29	
Полдник:								
	Суп манный с гренками	200/10	5,49	5,05	16,1	132	0,98	99
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Итого за прием пищи:		5,49	5,05	27,5	177,7	0,98	
	Всего за день:		33,95	30,99	206,92	1189,18	63,36	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	3,6	4,3	29,4	169,5	0,1	184
	Чай с молоком	180	5,22	4,41	21,96	149,2	0,9	413
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи:		11,27	16,26	44,02	454,7	1	
Обед:								
	Свекольник со сметаной	200	2,64	3,04	16,56	107,12	7,84	95
	Котлета из говядины	70	12,9	14,3	1,6	187,3	4,3	299
	Гречка отварная	120	7	4,9	31	196	0	330
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0	0	12,24	48,78	50	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	83,9	0	
	Соус томатный	30	0,4	1,5	1,8	22,5	0,01	372
	Итого за прием пищи:		25,28	23,92	81,2	645,6	62,15	
Полдник:								
	Песочник	60	5,09	10,5	35,41	255,6	0,08	488
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9,1	102	2,7	419
	Итого за прием пищи:		10,59	15,3	44,51	357,6	2,78	
	Всего за день:		47,14	55,48	169,73	1457,9	65,93	



Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша пшенная молочная с маслом, сахаром	200	6,53	5,97	31,23	205,6	0,4	183
	Хлеб с повидлом	30/15	0,3	8,3	18,3	145,8	10	2
	Какао с молоком	180	4,7	4,14	18	129	0,81	410
	Итого за прием пищи:		11,53	18,41	67,53	480,4	11,21	
Обед:								
	Суп картофельный с гренками	200	4,32	3,6	20,32	132,24	7,28	85
	Плов с курицей	150	16	14,78	26,76	304	0,41	321
	Напиток из шиповника витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0,61	25	18,67	79	90	417
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	83,9	0	
	Итого за прием пищи:		23,27	43,56	83,75	599,14	97,69	
Полдник:								
	Запеканка творожная	130	20,7	13,4	34,7	345,8	0,3	251
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	411
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		22,26	13,52	58,1	447,4	0,3	
	Всего за день:		57,06	75,49	209,38	1526,94	109,2	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д. блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	200	7,3	8,5	22,6	196,6	0,8	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	2,43	23,4	122,4	0,09	414
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи:		11,82	18,48	60,62	455	0,89	
Обед:								
	Щи с зеленым горошком	200	2,72	3,12	19,84	122	10,56	117
	Курица тушеная в соусе	80/80	18,82	7,25	4,70	249	0,02	318
	Макаронные изделия	120	4,6	3,8	22,04	140,4	0	335
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0	0	12,24	48,78	50	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	83,9	0	
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	22,6	0,7	366
	Итого за прием пищи:		28,88	25,65	79,22	666,68	61,28	
Полдник:	Котлета картофельная с маслом	150/5	4,86	7,76	31,72	216	16	150
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Чай с молоком	180	5,22	4,41	21,96	149,2	0,9	413
	Итого за прием пищи:		11,64	12,29	65,68	421,1	16,9	
	Всего за день:		52,34	56,42	205,52	1542,78	79,07	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша ячневая молочная с маслом, сахаром	200	8,5	7,7	29,7	223,07	1,07	184
	Хлеб с повидлом	30/15	0,3	8,3	18,3	145,8	10	2
	Какао с молоком	180	4,7	4,14	18	129	0,81	410
	Итого за прием пищи:		13,5	20,14	66	497,87	10,88	
Обед:								
	Суп с лапшой	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	88
	Тефтели из говядины	70	4,7	5,3	6	90,4	0,3	304
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	15,7	339
	Напиток из шиповника	180	0,61	25	18,67	79	90	417
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	81,9	0	
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	2,6	0,7	366
	Итого за прием пищи:		12,9	38,25	76,48	456,9	113,3	
Полдник:								
	Булочка осенняя	70	1,2	7	34,2	218	0,07	465
	Йогурт	180	3,6	2,7	5,4	86,4	1,26	
	Итого за прием пищи:		4,8	9,7	39,06	304,4	1,33	
	Всего за день:		31,2	68,09	182,08	1259,17	125,51	

Примерное меню

Возрастная категория: 3-7 лет

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша Дружба (рис + пшено) молочная с маслом, сахаром	200	5	5,9	26,4	175	0,5	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	2,43	23,4	122,4	0,09	414
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи:		9,52	15,88	64,42	433,44	0,59	
Обед:								
	Суп рыбный	200	6,88	6,72	11,47	133,8	7,29	95
	Котлета из говядины	70	12,9	14,3	1,6	187,3	4,3	299
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	25	143
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	0	0	12,24	48,78	50	394
	Хлеб	45	2,34	0,18	18	8,9	0	
	Итого за прием пищи:		25,25	26,76	57,69	498,78	86,59	
Полдник:								
	Суп молочный с макаронами	200	3,4	3,7	22	95	0,1	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,4	45,7	0	
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		4,96	3,82	45,4	196,6	0,1	
	Всего за день:		39,73	46,46	167,51	1128,78	87,28	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763551

Владелец Ананьина Марина Сергеевна

Действителен с 14.02.2025 по 14.02.2026