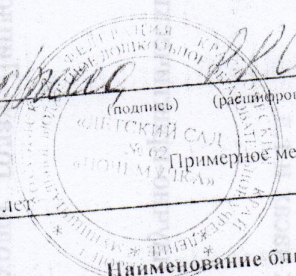


Утверждаю:
Руководитель
учреждения

С.И. Воронин (подпись) *С.И. Воронин* (расшифровка подписи) 24.03.2025



Примерное меню на период с 28.03.01 25г. по 10.04.25г

Возрастная категория: 1-3 лет

Возрастная категория: 1-3 лет		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепту ры
Прием пищи	Б			Ж	У				
		28.03.2025							
День 1 завтрак:	бутерброд с яйцом	40	4,19	2,94	10,67	69,00	0,00	5	
	суп молочный с пшеном	150	6,92	7,80	15,59	176,68	0,75	101.	
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419	
	Итого:	370	16,59	15,62	35,33	347,68	3,21		
2 завтрак:	сок (черносмородиновый)	100	0,50		7,30	31,20	85,50	418	
	фрукты(мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	338	
	Итого:	200	1,30	0,20	14,80	69,20	123,50	756	
	обед:	салат картофельный с солеными огурцами	40	1,10	4,17	6,86	69,28	9,60	23
щи из кв.капусты с картофелем		180	1,52	4,06	5,01	63,00	9,59	77	
Печень говяжья по-строгановски		100	13,26	11,23	3,52	185,00	8,45	255	
рис отварной		120	2,92	4,30	29,35	168,00	0,00	332	
компот из плодов сушёных(чернослив)		150	0,26	0,03	17,78	73,80	0,34	348	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта		10	0,78	0,27	5,33	27,30	0,00	ф	
Хлеб ржано-пшеничный		10	0,59	0,09	4,44	18,90	0,00	ф	
Итого:		610	20,422	24,199	72,285	605,28	27,983		
уплотнен-ный полдник:	пудинг из творога запеченный	130	20,02	13,99	31,63	331,50	0,25	249	
	сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,20	65,80	0,00	ф	
	пирожки печеные с капустой	45	2,78	2,74	14,67	95,00	0,54	437,46	
	йогурт	150	7,50	6,40	12,75	130,50	0,90	420	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,33	0,80	15,98	81,90	0,00	ф	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76	0,28	13,32	56,70	0,01	ф	
	Итого:	405	35,826	25,907	99,545	761,4	1,699		
Итого за первый день			74,138	65,926	221,96	1783,56	156,392		

День 2	31.03.2025							
завтрак:	бутерброд с повидлом	30	1,56	0,12	17,36	75,46	0,48	2
	суп молочный с хлопьями овсяными "геркулес"	150	5,28	6,46	13,32	168,18	0,75	101
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Итого:	360	10,51	9,77	46,5	350,64	2,66	
	сок (виноградный)	100	0,30	0,20	16,30	68,20	2,00	418
2 завтрак:	фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	338
	Итого:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	338
обед:	огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,68	4,00	1,40	ф
	суп из овощей(говядина)	180	1,47	4,14	6,75	75,00	7,49	99
	фрикадельки мясные в соусе	120	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	305
	картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110,00	14,41	339
	компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	9	0,70	0,24	4,79	24,57	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76	0,28	13,32	56,70	0,01	ф
	Итого:	649	16,8064	18,4105	71,6925	519,02	24,139	
уплотненный полдник:	омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206,00	0,65	110
	салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,05	2,50	48,50	2,38	11
	сдоба обыкновенная	45	3,49	2,12	23,54	127,00	0,00	449
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	31	2,41	0,82	16,51	84,63	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	18,90	0,00	ф
	Итого:	461	26,4516	32,8755	57,9775	575,03	4,293	
Итого за второй день			54,668	61,256	184,27	1487,69	91,092	

День 3	01.04.2025							
завтрак:	бутерброд с яйцом	40	4.19	2,94	10,67	69,00	0,00	5
	суп молочный с ячневой крупой	150	5.34	6.07	15,61	174,56	0,75	101.
	кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14,36	91,00	1,17	414.
	Итого:	370	12,38	11,42	40,64	334,56	1,92	
2 завтрак:	сок (виноградный)	100	0.30	0.20	16,30	68,20	2,00	418
	фрукты(яблоки)	100	0.40	0.40	9,80	47,00	10,00	338
	Итого:	200	0,7	0,6	26,1	115,2	12	
	икра морковная	40	0.87	1.83	4,35	37,48	2,04	55
обед:	щи из св.капусты с картофелем(говядина)	180	1.60	4.08	6,26	68,00	13.32	73
	гуляш из отварного мяса	120	15,40	12,40	4,00	190,00	0,60	128
	каша перловая рассыпчатая	120	3.56	3.47	25,36	147,20	0,00	330
	компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.02	20,83	84,75	0,30	394
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	10	0.78	0.27	5,33	27,30	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.76	0.28	13,32	56,70	0,01	ф
	Итого:	650	24,29	22,35	79,45	611,43	16,27	
уплотнен-ный полдник:	щницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5,84	83,00	1,83	274.
	картофель отварной	120	2.29	3.46	18,41	114,00	16,80	336
	икра кабачковая для детского питания	40	0.48	1.89	3,08	31,00	3,00	57.
	печенье	20	1.50	1.80	14,90	83,40	0,00	ф
	чай с лимоном	180	0.12	0.02	10,20	41,00	2,83	412.
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.33	0.80	15,98	81,90	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.59	0.09	4,44	18,90	0,00	ф
	Итого:	460	16,28	10,739	72,845	453,2	24,463	
Итого за третий день.		1680	53.658	45,106	219,03	1514,39	54,652	

День 4	02.04.2025							
завтрак:	бутерброд с сыром	31	4,24	2,85	17,36	111,46	0,78	3.
	суп молочный слизистый	150	4,65	4,62	12,99	112,20	0,73	98.
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413.
	Итого:	361	11,56	9,81	44,66	312,66	2,71	
2 завтрак:								
	фрукты(бананы)	100	1.50	0.50	21,00	96,00	10,00	338
	Итого:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
	помидоры свежие	40	0.44	0.00	1,52	8,00	10,00	ф.
обед:	суп картофельный с мак.издел.(курица)	180	2.13	2.08	12,50	78,00	5,94	88
	Котлеты рубленные из птицы	60	9.63	8.68	9,98	157,00	0,54	322.
	капуста тушеная	120	2.48	3.89	11,32	90,00	20,59	354
	компот из кураги	150	0.33	0.02	20,83	84,75	0,30	394
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	11	0.85	0.29	5,86	30,03	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.76	0.28	13,32	56,70	0,01	ф
	Итого:	591	17,62	15,24	75,33	504,48	37,38	
уплотнен-ный полдник:	вареники ленивые	125	17,79	13,03	18,30	261,00	0,23	244
	морковь тушенная с черносливом	40	0.64	1,48	7,68	46,65	0,37	70.
	вафли.	20	0.66	2,82	6,01	52,00	0,00	ф.
	сок (черносмородиновый)	180	0.90		13,14	56,00	153,90	418
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	29	2.25	0.77	15,44	79,17	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.59	0.09	4,44	18,90	4,19	ф
	Итого:	404	22,8264	18,1925	65,0125	513,72	158,69	
Итого за четвертый день			53,508	43,746	206	1426,86	208,779	

День 5		03.04.2025							
завтрак:		бутерброд с медом	30	1,66	0,20	17,65	79,20	0,20	707
		суп молочный с гречневой крупой	150	5,60	6,30	15,42	176,80	0,75	101.
		какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
		Итого:	360	10,93	9,69	48,89	363	2,38	
2 завтрак:		сок (черносмородиновый)	100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
		фрукты(груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	338
		Итого:	200	0,90	0,30	17,60	78,20	90,50	
обед:		Огурцы свежие	40	0,32	0,00	1,04	5,20	4,00	ф.
		щи из кв.капусты с картофелем	180	1,52	4,06	5,01	63,00	9,59	77
		биточки рубленные(с молоком)	65	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	299.
		макаронные изделия отварные	120	4,42	3,61	21,12	134,00	0,00	335
		компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	11	0,85	0,29	5,86	30,03	0,00	ф
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76	0,28	13,32	56,70	0,01	ф
		Итого:	596	18,522	15,334	76,818	512,68	13,989	
Уплотнен-ный полдник:		рыба,припущенная в молоке	80	7,98	2,38	4,08	69,64	1,26	137.
		картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	114,00	16,80	336
		булочка"Осенняя"	45	3,02	4,49	21,98	140,00	0,05	465
		чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413.
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	29	2,25	0,77	15,44	79,17	0,00	ф
		Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	18,90	0,00	ф
		Итого:	464	18,80	13,533	78,663	510,71	19,313	
Итого за пятый день			49,148	38,856	221,97	1464,59	126,18		

Дир. Дзержинского ДР) (район Гентельберг) «Новый дом» МДТОА «ДС № 2» 31 октября в 13:30	Н.Н. Мажаренко воспитатель № 1 Бюковителер ГМО С.В. Гуняк Местности
Дир. Хуантуйская ДР) (район Гентельберг) «10-10» МДТОА «ДС № 30» 30 октября в 13:30	Е.Н. Удиринья по физической культуре инструктор Бюковителер ГМО С.В. Гуняк Местности
Дир. Нависент ДР) (район Гентельберг) МДТОА «ДС № 00 «Будущее» 30 октября в 13:30	Н.А. Ковалюва музыкальных Бюковителер ГМО Бюковителер ГМО С.В. Гуняк Местности
Дир. Гентельберг ДР) (район Гентельберг) «Семинский» МДТОА «ДС № 00 «Грелик» 30 октября в 13:30	О.С. Петрова БДС и Удирелер-Местности воспитательский район ЗДР и Бюковителер ГМО С.В. Гуняк Местности

