

Утверждаю:
Руководитель
учреждения

Садкина Р.Р. Садкина 27.03.2025
(подпись) (расшифровка подписи)
Примерное меню на период с 28.03.25 г по 10.04.25 г

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
28.03.2025								
завтрак:	бутерброд с сыром	50	4,95	2,60	15,21	83,00	0,00	5
	суп молочный с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1,00	101
	молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Итого:	430	17,81	15,81	45,07	425,58	3,46	
	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	338
обед:	салат картофельный с соевыми отрубами	50	1,37	5,21	8,57	80,60	12,00	23
	шиш из кв. капусты с картофелем	180	1,52	4,06	5,01	63,00	9,59	77
	Печень говяжья по-строгановски	150	19,86	16,85	5,28	278,00	12,68	255
	рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210,00	0,00	332
	компот из ял. сушёных(чернослив) с вит. "С"	180	0,31	0,10	21,25	88,56	0,41	348
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,33	0,80	15,98	81,90	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	24,50	0,00	
	Итого:	750	29,798	32,465	97,695	832,56	34,68	
уплотненный полдник:	пудинг из творога запеченный	130	20,02	13,99	31,63	331,30	0,25	249
	сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,20	65,80	0,00	ф.
	пирожки печеные с капустой	60	3,90	3,71	20,76	132,00	0,66	437 46
	йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,00	1,08	420
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,00	0,00	
	Итого:	450	38,952	26,01	109,22	837,9	1,99	1464,07
итого за день:			87,86	74,485	266,79	2165,24	163,6	

31.03.2025								
День 2		50	2,51	3,90	28,90	161,00	0,48	2
завтрак:	бутерброд с повидлом	200	7,04	8,62	17,77	224,25	1,00	101
	суп молочный с хлопьями овсяными "геркулес"	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	какао с молоком	430	13,22	15,71	62,49	492,25	2,91	
	Итого:							
		100	0,30	0,20	16,30	68,20	2,00	418
	сок (виноградный)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	338
	фрукты (апельсины)	200	1,20	0,40	24,40	111,20	62,00	338
	Итого:							
		50	0,56	0,00	0,30	8,00	0,01	ф.
обед:	огурцы консервированный	180	1,47	4,14	6,75	75,00	7,49	99
	суп из овощей (говядина)	160	12,65	12,08	11,21	204,00	0,63	306
	фрикадельки мясные в соусе	150	3,06	4,80	20,45	138,00	18,02	339
	картофельное пюре	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	компот из изюма с вит. "С"	12	0,93	0,32	6,39	32,76	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,28	0,24	14,76	73,50	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	762	21,3512	21,598	84,85	632,96	26,508	
	Итого:							
		155	13,99	21,29	3,79	206,00	0,65	110
	омлет натуральный	50	0,95	5,06	3,13	61,88	2,98	11
	салат из моркови с зеленым горошком	60	4,66	2,83	31,38	169,00	0,00	449
	сдоба обыкновенная	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	кефир	38	2,95	1,01	20,24	103,74	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,52	0,16	9,84	49,00	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	503	29,29	34,85	75,58	679,62	4,89	1327,22
	Итого:		65,06	72,555	247,315	1916,03	96,308	
Итого за второй день:								

пешком (2,38) - в сумме с пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

пешком, сформированным пешком, сформированным пешком, сформированным

День 4	02.04.2025							
завтрак:	бутерброд с сыром	46	6,34	4,28	22,38	153,14	0,92	3
	суп молочный сливистый	200	6,21	6,17	17,33	149,60	0,98	98
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413
	Итого:	426	15,22	12,79	54,02	391,74	3,1	
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	
обед:	помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,00	8,75	ф
	суп картофельный с мак.издел.(курица)	180	2,13	2,08	12,50	78,00	5,94	88
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73	322
	капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113,00	25,74	354
	компот из кураги с вит. "С"	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	15	1,16	0,40	7,99	40,95	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,00	0,00	
	Итого:	675	21,794	19,4675	84,8275	604,65	41,52	
успокоительный	вареники ленивые	155	22,25	16,29	22,97	327,00	0,29	244
	морковь тушеная с черносливом	50	0,80	1,85	9,60	58,31	0,46	70
	вафли	20	0,66	2,82	6,01	52,00	0,00	ф
	сок (черносмородиновый)	200	1,00		14,60	62,40	171,00	418
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	2,72	0,93	18,64	95,55	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,50	0,00	
	Итого:	490	29,706	22,13	86,5775	668,76	171,75	1836
Итого за четвертый день			68,22	54,885	246,425	1761,15	226,37	

Завтрак 534 Вспомогательная

Участникам было предложено на официальном сайте МРДОА и на официальном сайте МРДОА ознакомиться с информацией об организации мероприятий, проводимых МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

В рамках проведения мероприятий МРДОА в 2024 году планируется проведение мероприятий в рамках МРДОА в 2024 году.

День 7	07.04.2025							
завтрак:	бутерброд с сыром	46	6,34	4,28	22,38	153,14	0,92	3
	суп молочный с ячневой крупой	200	7,13	8,09	20,82	232,75	1,00	101
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Итого:	426	18,95	17,25	52,27	487,89	4,38	
	сок (черносмородиновый)	100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
2 завтрак:	фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	338
	Итого:	200	1,40	0,20	15,40	74,20	145,50	338
	огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,00	1,75	
обед:	суп из овощей(говядина)	180	1,47	4,14	6,75	75,00	7,49	99
	жаркое по-домашнему	220	25,98	6,39	23,00	250,40	9,40	292
	компот из изюма с вит. "С"	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,33	0,80	15,98	81,90	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,50	0,00	
	Итого:	690	32,86	11,64	86,33	587,50	19,00	785
уплотнен-ный полдник:	омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206,00	0,65	110
	салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	2,98	11
	ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,82	190,00	0,07	441
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,00	0,00	
	Итого:	485	21,952	29,61	75,43	602,48	6,53	1221
	Итого за седьмой день	1801						
			75,16	58,695	229,425	1752,07	175,41	

Заголовок (дата)	1	3	Итого
2024 101 (рубли)			
2024 102 (рубли)			
2024 103 (рубли)			
Итого за 3 дня			

Итого за 3 дня: 2024 101 (рубли) + 2024 102 (рубли) + 2024 103 (рубли) = 2024 304 (рубли)

День 8	08.04.2025							
завтрак:	бутерброд с яйцом	50	4,95	2,60	15,21	88,00	0,00	5
	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,70	100
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Итого:	430	14,2	11,91	50,76	351,08	2,13	
2 завтрак:		100	0,50		10,10	42,40	2,00	418
	сок (яблочный)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338
	фрукты (яблоки)	200	0,90	0,40	19,90	89,40	12,00	
	Итого:							
обед:	томаты в с/с	50	0,00	0,00	2,00	8,00	6,75	ф.
	суп картофельный с бобовыми(курица)	180	4,14	3,81	11,92	100,00	4,18	87
	котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73	322
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	244,00	0,00	330
	компот из ягод замор. (см. черная) с вит. "С"	180	0,18	0,09	9,63	39,60	14,85	491
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	15	1,16	0,40	7,99	40,95	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,00	0,00	
	Итого:	675	28,52	22,40	93,48	693,55	26,51	
успокоительный		80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	274
	шницель рыбный натуральный	150	3,06	4,80	20,45	138,00	18,02	339
	картофельное пюре	50	23,48	47,51	35,64	66,40	4,10	6
	салат из свеклы с сыром	20	1,50	1,80	14,90	83,40	0,00	ф.
	печенье	180	0,12	0,06	10,24	42,00	0,24	411
	чай с вареньем	35	2,72	0,93	18,64	95,55	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,28	0,24	14,76	73,50	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	545	45,236	59,2575	122,838	614,85	24,98	
Итого за восьмой день.		1850	88,86	93,965	286,975	1748,88	65,62	

День 9	09.04.2025							
завтрак:	бутерброд с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0,00	1
	суп молочный с гречневой крупой	200	7,48	8,41	20,56	235,73	1,00	101
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Итого:	415	12,64	15,13	50,03	435,17	2,17	
	сок (абрикосовый)	100	0,50		12,70	52,80	4,00	418
	фрукты(груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	338
	Итого:	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	338
обед:	помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,00	8,75	ф.
	свекольник(говядина)	180	1,39	4,56	7,24	75,00	6,84	34
	биточки рубленые(с молоком)	85	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	299
	картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143,00	21,00	336
	компот из консервированных плодов с вит. "С"	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79	395
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	14	1,09	0,37	7,46	38,22	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,00	0,00	
	Итого:	679	20,30	18,92	91,20	618,28	38,50	
	сырники из творога	110	20,56	13,94	12,54	257,40	0,28	245
	сметана	20	0,60	2,00	0,62	23,20	0,06	ф.
	салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,17	32,10	2,28	43
	вафли	20	0,66	2,82	6,01	52,00	0,00	ф.
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	36	2,79	0,95	19,17	98,28	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,50	0,00	
	Итого:	446	32,84	24,51	67,47	626,48	3,88	
	Итого за девятый день:	1640	66,18	58,86	219,00	1726,93	49,55	
			66,18	58,858	218,995	1726,93	49,55	

День 10	10.04.2025							
завтрак:	бутерброд с сыром	46	6,34	4,28	22,38	153,14	0,92	3
	суп молочный манный	200	7,10	7,96	18,50	223,91	1,05	99
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413
	Итого:	426	16,11	14,58	55,19	466,05	3,17	
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	10,00	
обед:	салат из свеклы с соевыми огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,40	3,09	21
	суп картофельный с клёцками(говядина)	180	1,71	2,60	8,76	65,00	4,14	91
	капуста, тушёная с мясом	200	22,13	21,87	13,20	339,47	28,93	54-10м
	компот из сушёных фруктов с вит. "С"	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	98,00	0,01	ф
	Итого:	650	29,46	30,38	81,16	722,17	36,53	
уплотнен-ный подлик:	рыба (филе) отварная	75	3,24	0,38	0,32	42,99	0,61	138
	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	138,00	18,02	339
	булочка "Осенняя"	60	4,03	5,98	29,30	187,00	0,06	465
	сок (черносмородиновый)	200	1,00		14,60	62,40	171,00	418
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,33	0,80	15,98	81,90	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	30	0,76	0,08	4,92	24,50	0,00	
	Итого:	545	14	12,04	85,57	536,79	189,69	
Итого за десятый день		1721	61	57,50	242,92	1821,01	239,39	
Итого за весь период			61,49	57,50	242,92	1821,01	239,39	
Среднее значение за период			725,83	637,023	2510,66	18480,16	0,00	
			72,58	63,70	251,07	1848,02	0,00	