

Утверждаю:
Руководитель
учреждения

Садриева Р.Р. Садриева Н.В. 20 06 25

(подпись) (расшифровка подписи)

Примерное меню на период с 16.06.25 г по 27.06.25 г

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
завтрак:							
бутерброд с медом	45	2,49	0,30	26,48	118,80	0,30	707
суп молочный с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1,00	101
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
Итого:	425	12,72	11,04	61,63	445,38	2,47	
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:							
огурец консервированный	50	0,56	0,00	0,30	8,00	0,01	Ф.
суп картофельный с бобовыми (говядина)	180	4,14	3,81	11,92	100,00	4,18	87
гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250,00	1,11	293
картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	138,00	18,02	339
компот из пл. сушеных (чернослив) с вит. "С"	180	0,31	0,10	21,25	88,56	0,41	348
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:	760	31,772	25,7	79,65	688,16	23,73	
уплотненный полдник:							
омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,30	0,26	110
салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	2,98	11
сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169,00	0,00	449
кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
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:	480	27,078	31,485	75,495	697,58	4,5	1316,14
Итого за день:		72,87	68,425	231,58	1900,32	154,2	

День 2	17.06.2025							
завтрак:	бутерброд с повидлом	50	2,51	3,90	28,90	161,00	0,48	2
	суп молочный слизистый	200	6,21	6,17	17,33	149,60	0,98	98.
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Итого:	430	12,39	13,26	62,05	417,60	2,89	
		100	0,30	0,20	16,30	68,20	2,00	418
	сок (виноградный)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	338
	фрукты(груша)	200	0,70	0,50	26,60	115,20	7,00	338
	Итого:							
обед:	томаты в с/с	50	0,00	0,00	2,00	8,00	6,75	Ф.
		180	1,47	4,14	6,75	75,00	7,49	99
	суп из овощей(говядина)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73	322
	Котлеты рубленые из птицы	150	3,65	5,37	36,69	210,00	0,00	332
	рис отварной	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79	395.
	компот из консервированных плодов с вит. "С"	15	1,16	0,40	7,99	40,95	0,00	Ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,52	0,16	9,84	49,00	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	675	21,164	22,0875	105,918	715,01	16,76	
	Итого:							
		75	3,24	0,38	0,32	42,99	0,61	136.
	рыба (филе) отварная	150	2,87	4,32	23,01	143,00	21,00	336
	картофель отварной	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	0,02	10,20	41,00	2,83	412.
	чай с лимоном	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	540	36,21	55,20	117,47	545,84	28,54	1323,25
	Итого:		70,46	91,045	312,035	1793,65	55,19	
Итого за второй день								

День 3	18.06.2025							
завтрак:	бутерброд с сыром	46	6,34	4,28	22,38	153,14	0,92	3.
	суп молочный с хлопьями овсяными "геркулес"	200	7,04	8,62	17,77	224,25	1,00	101.
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Итого:	426	18,86	17,78	49,22	479,39	4,38	
2 завтрак:		100	0,60	0,60	15,40	72,00	6,00	338
	фрукты(виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	6,00	
	Итого:							
обед:		50	0,55	0,10	1,90	10,00	8,75	ф.
	помидоры свежие	180	1,69	4,10	9,34	81,00	7,41	63
	борщ с капустой и картофелем(мясо)	85	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	299.
	биточки рубленные(с молоком)	150	3,51	3,74	19,74	126,00	16,16	337
	картофель отварной в молоке	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	компот из сушеных фруктов с вит. "С"	14	1,09	0,37	7,46	38,22	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,52	0,16	9,84	49,00	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	679	21,964	17,731	85,825	588,92	32,8	
	Итого:							
		100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	245
	сырники из творога	20	0,00	0,00	11,60	46,40	0,40	ф.
	варенье	50	0,80	1,85	9,60	58,31	0,46	70.
уплотнен-ный полдник:	морковь тушенная с черносливом	20	0,66	2,82	6,01	52,00	0,00	ф.
	вафли	200	1,00		20,20	84,80	4,00	418
	сок (яблочный)	36	2,79	0,95	19,17	98,28	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,28	0,24	14,76	73,50	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	456	26,22	18,534	92,74	647,29	5,11	2214
	Итого:		66,88	54,645	243,185	1787,6	48,29	
Итого за третий день								

19.06.2025								
День 4		50	4,95	2,60	15,21	88,00	0,00	5
завтрак:	бутерброд с яйцом	200	7,04	8,62	17,77	224,25	1,00	101.
	суп молочный с хлопьями овсяными "геркулес"	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413.
	чай с молоком	430	14,66	13,56	47,29	401,25	2,2	
	Итого:							
2 завтрак:		100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	338
	фрукты(мандарины)	100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
	сок (черносмородиновый)	200	1,30	0,20	14,80	69,20	123,50	
	Итого:	50	0,56	0,00	0,30	8,00	0,01	ф.
обед:	огурец консервированный	180	2,13	2,08	12,50	78,00	5,94	88
	суп картофельный с мак.издел.(курица)	160	12,65	12,08	11,21	204,00	0,63	305.
	фрикадельки мясные в соусе	150	5,52	4,52	26,40	168,00	0,00	335
	макаронные изделия отварные	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	компот из яблок с вит. "С"	15	1,16	0,40	7,99	40,95	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,04	0,32	19,68	98,00	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	775	25,204	19,5375	99,5675	684,79	8,128	
	Итого:							
		80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	274.
ужин:	щипец рыбный натуральный	150	3,06	4,80	20,45	138,00	18,02	339
	картофельное пюре	60	4,66	2,83	31,38	169,00	0,00	449
	сдоба обыкновенная	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412.
	чай с лимоном	35	2,72	0,93	18,64	95,55	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	10	0,76	0,08	4,92	24,50	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	515	23,396	12,58	93,7975	584,05	23,47	2362
	Итого:							
Итого за четвертый день			64,56	45,875	255,455	1739,29	157,298	

день 5	20.06.2025							
завтрак:	бутерброд с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0,00	1.
	суп молочный с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1,00	101
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Итого:	415	13,36	15,83	51,72	451,02	2,43	
2 завтрак:								
	фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	338
	Итого:	100	1,5	0,5	21	96	10	
обед:								
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,30	7,00	2,50	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 в молоке	150	3,51	3,74	19,74	126,00	16,16	337
	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	40	3,04	0,32	19,68	98,00	0,00	
	Итого:	699	22,306	18,451	97,165	647,28	27,41	
ужин:								
	вареники ленивые	155	22,25	16,29	22,97	327,00	0,29	244
	морковь тушенная с черносливом	50	0,80	1,85	9,60	58,31	0,46	70.
	печенье	20	1,50	1,80	14,90	83,40	0,00	Ф.
	сок (яблочный)	200	1,00		20,20	84,80	4,00	418
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	36	2,79	0,95	19,17	98,28	0,00	Ф
	хлеб ржано-пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	24,50	0,00	
	Итого:	471	29,10	20,974	91,76	676,29	4,75	1888
Итого за пятый день			66,27	55,755	261,65	1870,59	44,59	

День 6	23.06.2025							
завтрак:	бутерброд с медом	45	2,49	0,30	26,48	118,80	0,30	707
	суп молочный манный	200	7,10	7,96	18,50	223,91	1,05	99
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Итого:	425	12,44	10,67	59,34	433,71	2,52	
	сок (черносмородиновый)	100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
	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
обед:	помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,00	8,75	ф.
	ши из св.капусты с картофелем(говядина)	180	1,60	4,08	6,26	68,00	13,32	73
	фрикадельки мясные в соусе	160	12,65	12,08	11,21	204,00	0,63	305
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	244,00	0,00	330
	компот из изюма 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	10	0,76	0,08	4,92	24,50	0,00	
	Итого:	750	26,112	22,98	98,57	706,80	23,06	
уплотнен-ный полдник:	биточки рыбные	75	10,36	1,93	6,79	85,93	0,44	134
	картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143,00	21,00	336
	салат из свеклы с сыром	50	23,48	47,51	35,64	66,40	4,10	6
	вафли	20	0,66	2,82	6,01	52,00	0,00	ф.
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
		30	2,33	0,80	15,98	81,90	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,04	0,32	19,68	98,00	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	545	42,80	57,715	117,095	567,23	25,57	
	Итого:	1920						
Итого за шестой день			82,75	91,565	290,405	1781,94	196,65	

День 7	24.06.2025							
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
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Итого:	430	16,01	13,6	44,01	346,08	3,16	
2 завтрак:		100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
	сок (черносмородиновый)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	338
	фрукты(груша)	200	0,90	0,30	17,60	78,20	90,50	338
	Итого:							
обед:	икра свекольная	50	1,09	2,29	7,30	46,85	2,50	268
	рассольник ленинградский(говядина)	180	1,74	3,87	11,96	90,00	5,43	82
	тефтели из печени с рисом	160	10,28	11,84	17,45	217,00	7,48	301
	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	138,00	18,02	339
	кисель из плод. или ягод св.(брусника) с вит. "С"	180	0,11	0,09	24,31	98,46	1,65	396
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,50	0,00	
	Итого:	790	21,66	24,19	117,53	773,01	35,08	1386
уплотнен-ный полдник:	пудинг из творога запеченный	130	20,02	13,99	31,63	331,50	0,25	249
	морковь в молочном соусе	50	0,97	2,51	4,46	44,29	0,44	208
	пирожки печеные с картофелем и луком	60	3,91	4,70	23,75	153,00	0,51	437,5
	йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,00	1,08	420
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	10	0,78	0,27	5,33	27,30	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,00	0,00	
	Итого:	450	36,196	27,385	90,305	761,09	2,28	1367,26
		1870						
Итого за седьмой день			74,77	65,475	269,445	1958,38	131,02	

Итого за седьмой день

День 8	25.06.2025							
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
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413.
	Итого:	426	16,14	14,71	57,51	474,89	3,12	
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:	огурец консервированный	50	0,56	0,00	0,30	8,00	0,01	ф.
	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 сушёных фруктов с вит. "С"	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,10	1,06	21,30	109,20	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,00	0,00	
	Итого:	710	34,55	11,93	96,02	642,30	17,26	
ужин:		155	13,99	21,29	3,79	206,00	0,65	110
	омлет натуральный	50	1,09	2,30	5,40	46,85	2,50	268
	икра морковная	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	10	0,78	0,27	5,33	27,30	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	10	0,76	0,08	4,92	24,50	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	465	26,496	31,265	58,015	563,65	4,41	
	Итого:	1801	78,09	58,31	231,45	1770,24	36,79	
		1801	78,09	58,305	231,445	1770,24	36,788	
Итого за восьмой день								

День 9	26.06.2025							
завтрак:	бутерброд с повидлом	50	2,51	3,90	28,90	161,00	0,48	2
	суп молочный с хлопьями овсяными "геркулес"	200	7,04	8,62	17,77	224,25	1,00	101.
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Итого:	430	13,22	15,71	62,49	492,25	2,91	
	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	1,3	0,2	14,8	69,2	123,5	756
обед:	салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	2,98	11.
	свекольник(курица)	180	1,39	4,56	7,24	75,00	6,84	34
	Котлеты рубленые 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 ягод замор. (вишня) 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	30	2,28	0,24	14,76	73,50	0,00	
	Итого:	685	21,99	27,06	70,36	615,93	51,14	
	шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	274.
	картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143,00	21,00	336
	икра кабачковая для детского питания	50	0,60	2,35	3,85	39,20	3,75	67
	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	35	2,72	0,93	18,64	95,55	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,00	0,00	
	Итого:	535	21,41	13,50	88,65	567,15	30,20	
		1850	57,92	56,47	236,30	1744,53	207,75	
			57,92	56,465	236,295	1744,53	207,75	

Итого за девятый день

День 10	27.06.2025							
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
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411.
	Итого:	415	9,85	12,74	45,66	384,17	1,03	
2 завтрак:		100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	338
	фрукты (груша)	100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
	сок (черносмородиновый)	100	0,40	0,30	10,30	47	5,00	338
	Итого:							
обед:	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,30	7,00	2,50	ф.
	суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120,00	6,56	95
	биточки рубленые(с молоком)	85	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	299.
	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,40	168,00	0,00	335
	кисель из плод. или ягод св.(клюква) с вит. "С"	180	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65	396
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	14	1,09	0,37	7,46	38,22	0,00	ф
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,00	0,00	
	Итого:	699	28,76	20,59	101,25	708,90	10,83	
уплотнен-ный полдник:		100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	464
	запеканка из творога	20	1,44	1,70	11,20	65,80	0,00	ф.
	сгущенное молоко	50	0,71	5,03	8,14	80,73	3,03	20.
	салат из свеклы с изюмом	60	4,03	5,98	29,30	187,00	0,06	465
	булочка "Осенняя"	200	6,00	6,40	9,40	120,00	2,00	ф.
	молоко витаминизированное	36	2,79	0,95	19,17	98,28	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	10	0,76	0,08	4,92	24,50	0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	476	33	32,19	99,28	823,31	5,33	
	Итого:	1690	72	65,83	256,49	1963,38	22,19	
Итого за десятый день			72,28	65,83	256,49	1963,38	22,19	
Итого за весь период			706,85	653,38	2587,97	18309,92	0,00	
Среднее значение за период			70,69	65,34	258,80	1830,99	0,00	