

Десятидневное меню приготовленных блюд (для детей от 1.5 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша манная	150	6.11	4.21	20.64	143	0.6	719
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
	Кондитерские изделия	30	2.4	1.4	38.85	167.9	0	
Итого за завтрак		330	8.57	5.63	68.95	348.79	0.63	
Завтрак второй	Сок фруктовый	100	0.9	0.18	16.38	68.4	3.6	
Обед	Щи из квашеной со сметаной	150/3	9.74	7.69	4.74	146.03	6.2	61
	Плов из отварной куры	150	12.7	11.35	20.42	232	0.33	
	Компот из с/ф	150	0.38		20.25	82.5	0.38	373
	Хлеб	35	2.45	7.55	14.62	136		1
Итого за обед		638	25.27	26.59	60.03	596.53	6.91	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	5.7	4.82	27.45	180.34		168
	Молоко кипячёное	150	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
Итого за полдник		255	11.18	9.7	36.52	282.34	2.46	
Итого за день		1323	45.92	42.1	181.88	1296.06	13.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5.63	9.06	26.77	219	1.02	172
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2.58	2.37	12.59	76.99	1.06	395
	Бутерброд с маслом и сыром	46 (35/4/7)	3.93	5.74	14.7	129.45	0.53	3
Итого за завтрак		346	12.14	17.17	54.06	425.44	2.61	
Завтрак второй	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	150	5.97	5.72	8.57	115.15	5.45	80
	Рагу из овощей с отварной курой	150/5	11.23	13.63	11.28	213.12	6.79	331
	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.06	16.21	52.98	17.18	373
	Хлеб	35	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Итого за обед		490	19.77	26.96	50.68	517.25	29.42	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога	100/20	17.54	12.05	17.15	274	0.24	237
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Итого за полдник		270	17.6	12.07	26.61	311.89	0.27	
Итого за день		1106	49.91	56.6	141.15	1298.58	42.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	6.11	4.21	20.64	143	0.6	38
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
	Бутерброд с маслом	39 (35/4)	2.12	3.64	14.7	101.45	0.49	43
Итого за завтрак		339	8.29	7.87	44.8	282.34	1.12	
Завтрак второй	Кефир	100	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	401
Обед	Суп овощной с зелёным горошком со сметаной	150/3	9.09	6.23	7.42	119.52	6.29	67
	Котлета мясная	50	8.05	7.68	3.63	116.66	0.46	161
	Пюре картофельное	120	2.63	3.46	18.17	118	4.15	321
	Компот из св. яблок с лимоном	150	0.12	0.06	16.21	52.98	17.18	373
	Салат из моркови с солёным огурцом	40	0.88	0.06	4.8	22.4	2.43	22
	Хлеб	35	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Итого за обед		428	23.22	25.04	64.85	565.56	30.51	
Уплотнённый полдник	Оладьи с вареньем	100/20	7.3	7	46.1	378	0	465
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Итого за полдник		270	7.36	7.02	55.56	415.89	0.03	
Итого за день		1137	44.09	44.43	172.41	1359.19	32.92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша « Дружба »	150	4.3	4.86	17.77	132	0.73	35
	Какао с молоком и сахаром	150	3.55	2.73	13.37	91.15	1.23	47
	Бутерброд с маслом и сыром	46 (35/4/7)	3.93	5.74	14.7	129.45	0.53	4
Итого за завтрак		346	11.78	13.33	45.84	352.6	2.49	
Завтрак второй	Фрукты	100	1.5	0.5	8	95	10	368
Обед	Суп гороховый	150	8.72	7.62	16.2	169.5	5.75	54
	Суфле рыбное с молочно-яичным соусом	50/20	12.5	5.2	11	77.12	0.3	245
	Пюре картофельное	120	2.63	3.46	18.17	118	4.15	321
	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.06	16.21	52.98	17.18	373
	Хлеб	35	2.45	7.55	14.62	136		1
Итого за обед		525	26.42	23.89	76.2	553.6	27.38	
Уплотнённый полдник	Макаронные изделия отварные с сахаром	100 / 5	3.7	2.71	23.56	136	0	323
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Итого за полдник		255	3.76	2.73	33.02	173.89	0.03	
Итого за день		1226	43.46	40.45	163.06	1175.09	39.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	5.32	5.38	25.61	173	0	177
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
	Бутерброд с маслом	39 (35/4)	2.13	3.64	14.7	101.45	0.49	3
Итого за завтрак		339	7.51	9.04	49.77	312.34	0.52	
Завтрак второй	Кефир	100	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	401
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.12	109.2	0.67	93
	Картофель тушёный по-домашнему	180	9.91	8.98	10.4	163.2	4.72	18
	Компот из с/ф	150	0.38		20.25	82.5	0.38	373
	Хлеб	35	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Итого за обед		515	17.05	20.44	59.39	490.9	5.77	
Уплотнённый полдник	Выпечка	60	3.49	5.1	28.62	173	0.6	466
	Батон	35	2.1	0.74	14.65	75.05	0	2
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	209
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Итого за полдник		250	10.75	10.46	53.03	348.94	0.63	
Итого за день		1015	40.53	44.44	169.39	1247.58	8.18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша ассорти (греча, рис, геркулес)	150	4.3	4.86	17.77	132	0.73	178
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
	Кондитерские изделия	30	2.4	1.4	38.85	167.9		
Итого за завтрак		330	6.76	6.28	66.08	337.79	0.76	
Завтрак второй	Сок фруктовый	100	0.9	0.18	16.38	68.4	3.6	
Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	5.97	5.72	8.57	115.15	5.45	86
	Голубцы с мясом и сметаной	150/8	9.24	10.98	14.4	210.46	3.42	274
	Компот из с/ф	150	0.38	0	20.25	82.5	0.38	373
	Хлеб	35	2.45	7.55	14.62	136		1
Итого за обед		343	18.04	24.25	57.84	544.11	9.25	
Уплотнённый полдник	Каша кукурузная жидкая	150	3.92	4.48	22.65	145.84	0.45	172
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
	Бутерброд с маслом	39(35/4)	2.13	3.64	17.4	101.45	0.49	4
Итого за полдник		339	6.11	8.14	49.51	285.18	0.97	
Итого за день		1112	31.81	38.85	189.81	1235.48	14.58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.22	3.61	23.45	142	0.06	177
	Какао с молоком и сахаром	150	3.55	2.73	13.37	91.15	1.23	397
	Бутерброд с маслом и сыром	46 (35/4/7)	3.93	5.74	14.7	129.45	0.53	3
Итого за завтрак		346	11.7	12.08	51.52	362.6	1.82	
Завтрак второй	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед	Борщ со сметаной	150/3	6.24	6.31	4.04	97.13	12.07	56
	Макаронные изделия отварные	100	3.7	2.71	23.56	136	0	323
	Суфле из куриной грудки	50	8.05	7.68	3.63	116.66	0.46	282
	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.06	16.21	52.98	17.18	373
	Хлеб	35	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Итого за обед		488	20.56	24.31	62.06	538.77	29.71	
Уплотнённый полдник	Сырники из творога	100/15	10.2	12.4	26.8	217.3	0.3	238
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Итого за полдник		265	10.26	12.42	36.26	255.19	0.33	
Итого за день		1199	42.92	49.21	159.64	1200.56	41.86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная	150	5.63	9.06	26.77	219	1.02	177
	Бутерброд с маслом	39 (35/4)	2.13	3.64	14.7	101.45	0.49	43
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Итого за завтрак		346	7.82	12.72	50.93	358.34	1.54	
Завтрак второй	Кефир	100	6.81	4.5	7.2	95.4	1.26	401
Обед	Крем-суп	150/3	4.5	4.71	12.3	118.3	5.37	33
	Тефтели мясные с рисом (ежики)	50/3	5.5	8.16	6.04	119.58	0.22	286
	Капуста тушеная	120	2.47	3.88	11.3	90.12	20.59	336
	Компот из св. яблок с лимоном	150	0.12	0.06	16.21	52.98	17.18	373
	Хлеб	35	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Итого за обед		511	15.04	24.36	60.47	516.98	43.36	
Уплотнённый полдник	Огурец куском(свежий, солёный)	30	0.21	0.03	0.53	3	0.57	15
	Сосиска молочная	50	5.05	10.65	0.48	117	0	
	Картофельное пюре	120	2.63	3.46	18.17	118	4.15	321
	Хлеб	20	2.1	0.35	15	66.15	0	61
	Чай с сахаром	150	0.06	0.03	9.46	37.89	0.03	392
Итого за полдник		370	10.05	14.52	43.64	342.04	4.75	
Итого за день		1327	39.72	56.1	162.24	1312.76	50.91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 9								
Завтрак	Вермишель молочная	150	3.1	3.75	17.55	114	0.75	93
	Бутерброд с маслом и сыром	46 (35/4/7)	3.93	5.74	14.7	129.45	0.53	4
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2.58	2.37	12.99	76.99	1.06	395
Итого за завтрак		346	9.61	11.86	45.24	320.44	2.34	
Завтрак второй	Фрукты	100	1.5	0.5	8	95	10	368
Обед	Рассольник со сметаной	150/3	6.8	7.89	10.15	145.35	5.12	76
	Пюре картофельное	120	2.63	3.46	18.17	118	4.15	321
	Рыбное суфле с овощами	60/20	12.5	5.2	11	136.1	0.3	54-7р-2020
	Компот свежих фруктов	150	0.12	0.06	16.21	52.98	17.18	373
	Хлеб	35	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Итого за обед		538	24.5	24.16	70.15	588.43	26.75	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творогом	100/20	17.54	12.05	17.15	274	0.24	237
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Итого за полдник		270	17.6	12.07	26.61	311.89	0.27	
Итого за день		1254	53.21	48.59	150	1315.76	39.36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6.11	4.21	20.64	143	0.6	177
	Бутерброд с маслом	39 (35/4)	2.13	3.64	14.7	101.45	0.49	4
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Итого за завтрак		339	8.3	7.87	44.8	282.34	1.12	
Завтрак второй	Кефир	100	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	401
Обед	Салат из свеклы и моркови	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75	33
	Суп фасолевый	150	8.72	7.62	16.2	169.5	5.75	54
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	100/10	5.7	4.82	27.45	180.34	0	168
	Суфле из печени	50	16.94	8.02	9.15	181.59	15.19	285
	Компот из с/ф	150	0.38		20.25	82.5	0.38	373
	Хлеб	35	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Итого за обед		495	34.9	31.05	91.85	796.88	26.07	
Уплотнённый полдник	Выпечка	60	3.49	5.1	28.62	173	0.6	466
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Итого за полдник		210	3.55	5.12	38.08	210.89	0.63	
Итого за день		1144	51.97	48.54	181.93	1385.51	29.08	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334572

Владелец Билютина Светлана Львовна

Действителен с 24.07.2024 по 24.07.2025