

Согласовано:

Старшая Медицинская сестра

Л.А.Кураловец



Утверждено:

Заведующий

С.М.Гуркова

Приказ № 90 от 31.07.2024

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	Понедельник						
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,38	133,48	54-18 к
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
Итого за завтрак		440	12,54	8,42	50,66	327,88	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,93	0,55	12,96	62	118/Прм
Итого за 2 завтрака		100	0,93	0,55	12,96	62	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13 з
	Суп картофельный с рыбой	250	10,48	3,25	18,25	114,23	54-20 с
	Оладьи из печени по- кушевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35 м
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11 г
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	16,75	85,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1 хн

Итого за обед		790	32,23	20,85	91,8	653,13	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-10
	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20 з
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420 Мск
	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177	54-10 в
Итого за Уплотненный полдник		450	24,22	26,7	44,52	514,6	
Итого за день		1780	69,92	26,92	199,94	1557,61	
	Вторник						
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92	54-17 к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	7 Мск
Итого за завтрак		455	16,06	12,47	46,9	363,92	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,93	0,55	12,96	62	118/Прм
Итого за 2 завтрак		100	0,93	0,55	12,96	62	
Обед	Салат из моркови	60	0,57	5,03	4,53	66,02	19/Пермь
	Рассольник ленинградский	180	4,66	9,23	13,93	158,22	54-3с
	Рыба запеченная в омлете	70	13,14	14,18	16,76	247,52	343/Прм
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11 г
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	16,75	85,5	
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,0	
Итого за обед		710	25,64	34,3	97,97	806,66	

Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,3	54-4 т
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420 Мск
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609/Прм
Итого за Уплотненный полдник		360	30,37	18,24	44,92	465,4	
Итого за день		1625	73	65,56	202,75	1697,98	
	Среда						
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,86	10,44	29,12	233,92	266
	Яйцо варенное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
Итого за завтрак		480	14	14,76	55,8	412,42	
Второй завтрак	Фрукты	50	0,47	0,28	6,48	31	118/Прм
Итого за 2 завтрак		50	0,47	0,28	6,48	31	
Обед	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121/Прм
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4,45	8,10	12,20	139,82	133/Прм
	Биточек из курицы	150	28,8	6,4	20,2	252,8	54-28 м
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1 г
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	16,75	85,5	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,21	111,35	400 Мск
Итого за обед		760	43,36	24,4	113,01	845,77	
Уплотненный полдник	Жаркое по-домашнему	150	15,1	14,0	12,9	238,5	54-9 м
	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21 з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм

	Кисломолоочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420 Мск
	Вагрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14 в
Итого за Углотненный полдник		490	28,26	20,72	84,78	639,2	
Итого за день		1780	86,09	60,16	260,07	1928,39	
	Четверг						
Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	165	19,92	11,86	39,40	341,24	326
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	7 Мск
Итого за завтрак		420	31,04	20,21	71,68	589,64	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,93	0,55	12,96	62	118/Прм
Итого за 2 завтрак		100	0,93	0,55	12,96	62	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	65,4	17
	Суп с мясными фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	181,03	54-5 с
	Котлета рыбная	60	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3 р
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11 г
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	16,75	85,5	
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,0	537/Прм
Итого за обед		790	30,23	21,6	88,85	672,73	
Углотненный полдник	Пудинг из говядины	80	18,5	18,5	0,8	244,3	54-13 м
	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9 г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм

	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609/Прм
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420 Мск
Итого за Уплотненный полдник		480	31,81	33,66	63,6	686,8	
Итого за день		1790	94,01	76,02	237,09	2011,17	
	Питница						
Завтрак	Каша молочная манная	200	4,96	5,42	22,74	159,46	268/Прм
	Дйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
Итого за завтрак		480	16,6	12,64	54,02	396,06	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,93	0,55	12,96	62	118/Прм
Итого за 2 завтрака		100	0,93	0,55	12,96	62	
Обед	Салат из моркови	60	0,57	5,03	4,53	66,02	19/Пермь
	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,1	14,25	116,93	54-6 с
	Капуста тушеная с мясом	150	16,6	16,4	9,9	254,6	54-10 м
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	16,75	85,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1 хн
Итого за обед		710	26,7	26,03	65,23	604,05	
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью	150	17,2	8,3	24,1	240	54-18 м
	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,52	3,08	1,57	36,02	20 Деги плюс
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420 Мск

	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609/Прм
Итого за Уплотненный полдник		460	28,23	19,14	74,87	585,12	
Итого за день		1750	72,46	58,36	207,08	1647,23	
Среднее значение за период за 1 неделю		8725	395,48	286,62	1106,93	8842,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	Понедельник						
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,98	54-17 к
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
Итого за завтрак		440	13,38	8,74	48,2	324,38	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,93	0,55	12,96	62	118/Прм
Итого за 2 завтрак		100	0,93	0,55	12,96	62	
Обед	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121/Прм
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,45	8,10	12,20	139,82	133/Прм

	Плов из отварной говядины	150	11,5	11	29	261,2	54-11 м
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	16,75	85,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1 хн
Итого за обед		710	21,96	20,86	80,93	600,33	
Уплотненный полдник	Шницель из курицы	150	28,8	6,4	20,2	252,8	54-29 м
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-8 г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420 Мск
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609/Прм
Итого за Уплотненный полдник		550	43,01	18,56	84	675,4	
Итого за день		1815	81,42	52,56	237,73	1753,35	
	Среда						
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,86	10,44	29,12	233,92	266
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
Итого за завтрак		440	10,5	11,86	57,5	378,82	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,93	0,55	12,96	62	118/Прм
Итого за 2 завтрак		100	0,93	0,55	12,96	62	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,53	0,85	3,21	26,54	10 Мск
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	5,44	9,43	8,14	140,04	147/Прм
	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4 м

	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11 г
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	16,75	85,5	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,21	111,35	400 Мск
Итого за обед		685	27,63	29,13	87,51	724,13	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-10
	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21 з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
	Олады с повидлом	60	4,29	4,82	22,75	151,42	556
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420 Мск
Итого за Уплотненный полдник		490	26,45	27,84	59,03	592,22	
Итого за день		1715	65,51	69,38	217	1757,17	
	Четверг						
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6	8,1	29	212,9	54-10 к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	7 Мск
	Итого за завтрак		405	16,32	15,75	59,98	446,9
Второй завтрак	Фрукты	100	0,93	0,55	12,96	62	118/Прм
Итого за 2 завтрак		100	0,93	0,55	12,96	62	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13 з
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,44	8,05	17,68	169,43	149/Прм

	Печень по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,3	54-16 м
	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1 г
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	16,75	85,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1 хн
Итого за обед		720	29,79	28,85	96,93	767,63	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	54-16 р
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6 г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	420 Мск
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609/Прм
Итого за Уплотненный полдник		500	27,11	16,56	91,8	624,8	
Итого за день		1725	74,15	61,71	261,67	1901,33	
	Пятница						
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-10
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6	7,7	28,2	206,2	54-6 к
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114/Прм
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2 гн
Итого за завтрак		540	21,94	26,02	57,68	552,5	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,93	0,55	12,96	62	118/Прм
Итого за 2 завтрак		100	0,93	0,55	12,96	62	
Обед	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15 з
	Суп картофельный с	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7 с

