

Утверждаю:

Руководитель учреждения



Трофимова Е.Г.

(подпись)

(расшифровка подписи)

" 23 "

мая

2025 г.

Примерное меню на период с 26.05.2025 по 06.06.2025

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Возрастная категория: 3 - 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
26.05.2025								
День 1								
завтрак:	суп молочный с хлопьями"геркулес"	200	7,04	8,62	18,32	224,25	1	318
	бутерброд с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0	700
	кофе с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,47	219
	Итого:	415	12,77	15,54	43,6	410,09	1,47	
2 завтрак:	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	38	200
	Итого:		0,8	0,2	7,5	38	38	
	борщ из кваш.капусты и картоф	200	1,88	4,35	10,53	90	6,43	52
обед:	котлеты из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	119
	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168	0	506
	икра кабачковая(для дет.питани	50	0,6	2,35	3,85	39,2	3,75	262
	компот из с\ф	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Итого:	705	24,82	23,5	101,15	718,9	11,27	
	уплотнен-ный полдник:	сырники из творога	150	28,04	19,01	17,1	351	0,38
сгущенное молоко		15	1,11	0,38	8,19	41	0,15	745
морковь туш.с яблоками		50	0,58	1,83	5,03	39	1,86	516
печенье		15	11,25	1,47	11,16	62,25	0	742
сок яблочный		200	1,1	0	22,44	94,22	4,4	201
хлеб пшеничный		25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
Итого:	455	44,06	22,94	76	646,47	6,79		
Итого за первый день			82,45	62,18	228,25	1813,46	57,53	
27.05.2025								
День 2								
завтрак:	суп молочный с ячневой крупой	200	7,13	8,08	20,82	232,7	1	314
	бутерброд с яйцом	50	4,95	2,6	15,21	88,26	0	700
	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,3	201
	Итого:	450	15,04	13,28	51,93	419,84	2,3	
2 завтрак:	яблоко	100	0,04	0,04	9,8	47	10	201
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	2	201
	Итого:		0,54	0,04	19,9	89,6	12	
обед:	суп картоф.с макаронными издег	200	2,38	2,47	13,73	87	6,6	6
	катуста тушенная с мясом	200	22,13	21,87	13,2	339,47	28,93	10
	икра свекольная	60	1,4	2,75	7,39	60,06	4,03	26
	компот из см ягод	180	0,18	0,09	9,63	39,6	14,85	66
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	74
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	74
	Итого:	695	30,36	27,68	70,74	658,38	54,41	
уплотнен-ный полдник:	котлета рыбная	75	10,36	1,93	6,79	85,93	1,11	15
	соус молочный	30	0,6	1,56	2,12	43,2	0,098	55
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	5
	сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169	0	60
	кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	20

	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	741
	Итого:	555	27,57	16,47	88,29	632,38	20,628	
			73,51	57,47	230,86	1800,2	89,338	
Итого за второй день								
28.05.2025								
День 3								
завтрак:								
	суп молочный с пшеном	200	7,37	8,33	20,78	235,56	1,21	316
	бутерброд с сыром	45	6,34	4,28	22,38	153,14	0,92	701
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	211
	Итого:	425	17,38	15,8	58,98	495,7	3,56	
2 завтрак:								
	банан	100	1,5	0,5	21	96	10	200
	Итого:		1,5	0,5	21	96	10	
обед:								
	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83	7,6	57
	плов из говядины	200	20,4	19,11	32,5	396	0,35	109
	салат из кваш.капусты с луком	60	1,02	3	5,07	51,42	11,89	7
	компот из см ягод	180	0,18	0,09	9,63	39,6	14,85	666
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Итого:	685	26,64	27,68	77,16	678,02	34,69	
уплотнен-ный полдник:								
	рагу из овощей(со смет.соусом)	205	3,24	17,36	18,26	242	11,06	256
	булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	610
	сок яблочный	200	1,1	0	22,44	94,22	4,4	201
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Итого:	490	10,54	22,42	86,09	588,22	15,47	
			56,06	66,4	243,23	1857,94	63,72	
Итого за третий день								
29.05.2025								
День 4								
завтрак:								
	суп молочный манный	200	7,1	7,95	18,5	223,9	1,05	313
	бутерброд с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0	700
	чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	0,11	208
	Итого:	235	9,53	12,28	43,37	372,34	1,16	
2 завтрак:								
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	200
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	2	201
	Итого:		0,9	0,3	20,4	89,6	7	
обед:								
	рассольник ленинградский(с пе	200	1,93	4,3	13,29	100	6,03	56
	биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	10
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,27	33,48	211,25	0	50
	салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	39,98	5,7	2
	кисель из смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	65
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	74
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	74
	Итого:	695	26,32	22,93	110,46	740,4	33,81	
уплотнен-ный полдник:								
	рыба,тушенная в смет.соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	1,68	15
	картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	21	51
	вафля	10	0,28	0,33	7,73	35,5	0	74
	йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	1,08	20
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	74
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	74
	Итого:	525	31,05	24,28	73,61	648,67	23,76	
			67,8	59,79	247,84	1851,01	65,73	
Итого за четвертый день								
30.05.2025								
День 5								

завтрак:	суп молочный с гречневой крупс	200	7,47	8,41	20,55	235,7	1	315
	бутерброд с повидлом	40	2,47	0,3	28,75	128	0,48	704
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	203
	Итого:	420	15,42	13,59	58,37	465,7	3,94	
Второй завтрак								
2 завтрак:	яблоко	100	0,04	0,04	9,8	47	10	200
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	2	201
	Итого:		0,54	0,04	19,9	89,6	12	
обед:	суп из овощей(со сметаной)	200	1,63	4,6	7,5	84	8,32	73
	запеканка из печени с рисом,ма	185	22,51	12,77	24,8	304	10,45	134
	томаты в с/с	60	0,3	0,18	4,5	20,64	9	738
	компот консервированный	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79	655
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	741
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Итого:	675	28,76	18,17	90,37	648,95	29,56	
	Итого:							
уплотнен-ный полдник:	омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206	0,65	400
	салат из моркови с зел.горошко	60	1,14	6,07	3,76	74,26	3,58	11
	пирожки с мясом и луком	60	8,54	6,22	20,35	172	0,07	603
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	206
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	741
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Итого:	505	27,67	34,05	62,48	613,51	7,13	
	Итого:		72,39	65,85	231,12	1817,76	52,63	
Итого за пятый день 02.06.2025								
День 6								
завтрак:	суп молочный с хлопьями"герку	200	7,04	8,62	18,32	224,25	1	318
	бутерброд с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0	700
	кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	209
2 завтрак:	Итого:	415	12,2	15,34	47,79	423,69	2,17	
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42	60	200
	Итого:		0,9	0,2	8,1	42	60	
обед:	щи из свежей капустой с картоф	200	1,5	4,33	7,12	76	14,98	69
	фрикадельки из птицы	80	11,82	10,55	7,7	173	0,39	118
	соус смет.с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24	0,4	563
	каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,7	183	0	523
	икра кабачковая(для дет.питани	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	262
	компот из с/ф	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	653
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	741
	Итого:	750	23,3	24,01	102,61	724,95	20,63	
	Итого:							
	Итого:							
уплотнен-ный полдник:	запеканка из творога(с манкой)	150	26,31	18,08	25,73	371	0,36	456
	соус клюквенный	30	0,02	0,06	3,81	15	0,18	55
	салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,59	5,7	48,35	4,65	2
	печенье	15	11,25	1,47	11,16	62,25	0	74
	сок яблочный	180	1	0	20,2	84,8	4	20
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	74
	Итого:	450	41,11	22,45	78,68	640,4	9,19	
	Итого:		77,51	62	237,18	1831,04	91,99	
Итого за шестой день 03.06.2025								
День 7								
завтрак:	суп молочный с полтавкой	200	7,13	8,08	82,22	232,7	1	31
	бутерброд с маслом и яйцом	55	4,97	6,72	15,25	125,66	0	70
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	20
2 завтрак:	Итого:	435	14,77	17,14	111,78	447,36	2,2	
	яблоко	100	0,04	0,04	9,8	47	10	20
	сок абрикосовый	100	0,6	0	15,24	63,3	4,8	20
Итого:	Итого:		0,64	0,04	25,04	110,30	14,80	
	Итого:							

обед:	суп картоф.с крупой(с пшеном)	200	1,98	2,48	11,46	76	6,6	63
	шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	107
	капуста тушеная(свежая)	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74	510
	салат из свеклы с сол.огурцами	60	0,76	6,05	4,66	76,08	3,71	17
	компот из с\м ягод	180	0,18	0,09	9,63	39,6	14,85	666
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,5	0	741
	Итого:	730	23,12	23,26	81,71	632,18	51,02	
уплотнен-ный полдник:	пудинг рыбный	110	13	7,6	9,63	151	0,2	158
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513
	ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173	0,03	604
	кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	202
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	24,5	0	741
	Итого:	545	31,71	22,33	75,26	621,5	19,65	
Итого за седьмой день			70,24	62,77	293,79	1811,34	87,67	
04.06.2025								
День 8								
завтрак:	суп молочный с пшеном	200	7,37	8,33	20,78	235,56	1,21	316
	бутерброд с сыром	45	6,64	4,83	19,33	147	0,11	701
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	211
	Итого:	425	17,68	16,35	55,93	489,56	2,75	
2 завтрак:								
	виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	6	200
	Итого:		0,6	0,6	15,4	72	6	
обед:								
	суп картоф. с бобовыми	200	4,6	4,23	13,24	111	4,64	58
	пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,16	127
	картофель отварной в молоке	150	3,51	3,74	19,74	126	16,16	512
	салат из свежих огурцов	60	0,43	6,04	1,56	62,16	5,46	13
	компот из с\м ягод	180	0,18	0,09	9,63	39,6	14,85	666
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122,5	0	741
	Итого:	745	33,31	20,94	81,73	654,26	41,27	
уплотнен-ный	лапшевник с творогом	175	15,08	13,21	35,36	320,7	0,14	461
	морковь туш.с черносливом	60	1,02	2,26	13,83	79,8	1,81	516
	вафля	10	0,28	0,33	7,73	35,5	0	742
	сок яблочный	200	1,1	0	22,44	94,22	4,4	201
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Итого:	470	19,46	16,05	91,44	589,22	6,35	
	Итого:		71,05	53,94	244,5	1805,04	56,37	
Итого за восьмой день								
05.06.2025								
День 9								
завтрак:	суп молочный овсяный	200	7,83	9,24	21,23	247,9	1,15	310
	бутерброд с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0	700
	чай с вареньем	180\15	0,12	0,06	10,24	42	0,24	208
	Итого:	235	10,26	13,61	46,58	398,34	1,39	
2 завтрак:								
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	200
	сок абрикосовый	100	0,6	0	15,24	63,3	4,8	200
	Итого:		1,0	0,3	25,5	110,3	9,8	
	Итого:							
обед:								
	рассольник ленинградский(с пе	200	1,93	4,3	13,29	100	6,03	5
	голубцы с мясом и рисом	160	13,45	8,5	19,54	208	20,3	10
	соус смет.с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24	0,4	56
	салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,35	13,66	1
	кисель из смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	65
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	74
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	74
	Итого:							

Итого:		705	22,51	21,17	98,29	677,52	62,35	
уплотнен-ный полдник:	рыба,припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	1,49	153
	картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	21	511
	сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169	0	606
	йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	202
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	741
Итого:		530	28,76	16,53	88,46	628,61	23,69	
Итого за девятый день			62,53	51,61	258,87	1814,77	97,23	
06.06.2025								
День 10								
завтрак:	суп молочный манный	200	7,1	7,95	18,5	223,9	1,05	313
	бутерброд с повидлом	40	2,47	0,3	28,75	128	0,48	704
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	203
	Итого:	420	15,05	13,13	56,32	453,9	3,99	
2 завтрак:								
	сок яблочный	180	1	0	20,2	84,8	4	201
	Итого:		1	0	20,2	84,8	4	
обед:	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83	7,6	57
	оладьи из печени	75	13,59	16,41	5,56	239	69,28	135
	макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,4	168	0	506
	томаты в с/с	60	0,3	0,18	4,5	20,64	9	738
	компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	654
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	24,5	0	741
	Итого:	700	24,09	26,53	86,49	695,84	86,24	
уплотнен-ный полдник:	омлет с сыром	155	16,59	28,81	2,55	335,5	0,31	402
	горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	2,4	32
	вафля	20	0,56	0,66	15,46	71	0	743
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	206
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	741
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Итого:	465	22,85	30,04	56,09	589,85	5,54	
Итого за десятый день			62,99	69,7	219,1	1824,39	99,77	
Итого за весь период			696,53	611,71	2434,74	18226,95	667,75	
Среднее значение за период			69,65	61,17	243,47	1822,70	66,77	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	31,8	56,3			
норма			12 - 15	30 - 32	55 - 58			