

Утверждаю
Директор ООО «Феникс»

А.А.Галкина



Согласовано:

Заведующий МАДОУ
«Детский сад №85» г.Перми
С.Д.Лбова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ И С 3-Х ДО 7 ЛЕТ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГНИЗАЦИЯХ
с 1 марта 2022г.**

Разработано:

Общество с ограниченной ответственностью «ФЕНИКС»

ИНН 5903119246

КПП 590301001

ОГРН 1155958101067

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2011г.
- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013г.
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2018г.

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 1-3 года зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
1 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	140	4,352	4,604	21,86	146,388	0,966	№ 226 П 18
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	180	2,879	2,429	14,304	71,072	1,17	№ 513 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
Итого за завтрак		355	11,425	10,707	49,014	318,75	2,206	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	180	6,3	8,208	9,702	137,88	5,724	№ 120 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,227	5,171	27,528	181,537		№ 204 П18
	Соус томатный	50	0,555	1,64	2,29	26,15	0,78	№ 420 П18
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	60	9,356	8,337	3,779	127,749		№ 343 П 18
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	15,227	60,383	6,826	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Итого за обед		580	24,892	23,826	70,239	593,363	13,33	
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Итого за полдник		300	7,04	6,78	29,921	209,504	6,861	
Ужин								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0,43	0,07	3,451	33,537	2,501	№ 39 Т 16
	Запеканка из творога	140	29,502	0,187	23,9	289,415	0,56	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
Итого за ужин		400	32,867	2,902	57,773	479,791	25,277	
Итого за 1 день зима-весна с 01.03		1 735	76,724	44,315	217,044	1 644,395	49,673	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 1-3 года зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
2 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	150	3,958	7,722	20,752	168,383	0,99	№ 225 П18
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	16,65	101,7	0,63	№ 461 П18
Итого за завтрак		355	8,468	14,537	47,744	355,515	1,62	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,037	3,318	51,961	7,115	№ 9 П18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,605	1,545	10,05	60,45	4,665	№ 113 П18
	Жаркое по-домашнему	160	13,33	13,033	8,332	203,519	2,321	№ 247 П11
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,525	0,075	20,553	85,511	0,15	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Итого за обед		530	18,179	19,01	53,966	461,105	14,251	
Полдник								
	Ватрушки с повидлом	50	2,915	1,166	28,984	138,255		№ 527 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник		230	7,863	5,664	36,721	230,018	1,17	
Ужин								
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,042	3,002	50,425	2,081	№ 34 П18
	Омлет натуральный	150	12,934	20,076	3,466	244,69	0,465	№ 307 П13
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 п18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Итого за ужин		400	15,753	24,618	34,025	419,597	3,536	
Итого за 2 день зима-весна с 01.03		1 615	50,763	63,929	182,553	1 509,222	22,576	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 1-3 года зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
3 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	6,1	7,205	24,774	188,271	1,308	№ 231 П 18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
Итого за завтрак		355	12,696	12,906	49,559	348,861	2,354	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Свекольник	180	1,476	3,42	7,722	67,5	5,85	№ 95 П18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Кнели из птицы с рисом	50	8,424	9,495	3,355	132,782	0,428	№ 368 П18
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,225		16,652	67,509	0,075	№ 491 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
Итого за обед		546	15,648	18,335	52,763	441,445	23,405	
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Итого за полдник		360	7,36	7,1	37,765	244,722	12,464	
Ужин								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13
	Чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125	30	0,75	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Итого за ужин		400	18,114	10,943	44,945	352,266	9,323	

Итого за 3 день зима-весна с 01.03		1 761	54,318	49,384	1	129	1 430,281	49,545	
------------------------------------	--	-------	--------	--------	---	-----	-----------	--------	--

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 1-3 года зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
4 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Запеканка из творога	130	27,392	0,173	22,191	268,723	0,52	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	30	0,759	1,446	2,676	26,76	0,147	№ 407 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
Итого за завтрак		360	31,001	3,369	50,804	426,17	1,837	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Суп гороховый	150	4,485	2,205	9,72	76,65	0,3	№ 125 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166	141,656	6,368	№ 174 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	60	9,253	5,741	5,312	109,67	0,514	№ 369 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845		№ 140 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
Итого за обед		535	21,473	16,53	68,389	509,36	29,153	
Полдник								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник		230	8,748	7,898	28,637	221,763	1,17	
Ужин								
	икра морковная	40						№ 54 П18
	Рыба, запеченая в омлете	130	16,376	6,109	10,008	161,164	0,78	№ 299 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Чай с сахаром(вариант 2)	150	0,075	0,075	11,246	44,982		№ 503 П13
Итого за ужин		470	20,7	11,542	39,022	341,519	4,029	
Итого за 4 день зима-весна с 01.03		1 695	82,422	39,439	196,949	1 541,799	38,188	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 1-3 года зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
5 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	170	6,594	6,577	30,608	208,019	1,241	№ 232 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
Итого за завтрак		350	10,911	12,954	55,458	365,864	2,217	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Рассольник ленинградский	150	1,185	0,21	8,04	38,85		№ 97 П18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Картофель отварной в молоке	120	3,72	5,04	17,04	127,2	15,24	№ 151 П18
	Котлета рыбная любительская	60	7,557	0,9	3,419	52,179	0,42	№ 307 П18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,525	0,075	20,553	85,511	0,15	№ 492 П18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
Итого за обед		516	15,209	7,445	60,959	372,858	15,822	
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Итого за полдник		300	7,04	6,78	29,921	209,504	6,861	
Ужин								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Бигус	180	19,342	19,432	4,498	269,892	13,855	№ 328 П18
	Чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125	30	0,75	№ 459 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
Итого за ужин		450	28,242	25,657	22,878	437,341	15,605	
Итого за 5 день зима-весна с 01.03		1 716	61,902	52,936	179,313	1 428,554	42,504	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 1-3 года зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
6 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	130	4,045	4,279	20,314	136,032	0,897	№ 226 П 18
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	150	2,773	2,848	18,364	110,184	0,3	№ 510 П 13
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	Итого за завтрак	350	15,737	15,256	49,255	397,393	1,267	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,124	3,402	6,66	65,88	4,05	№ 132 П18
	Тефтели из говядины с рисом - "Ежики"	50	4,746	4,297	4,946	76,938	0,6	№ 348 П18
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,396	0,147	8,57	41,189		№ 140 П18
	Итого за обед	530	12,375	12,241	52,811	371,81	43,661	
Полдник								
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Варенье, джем, повидло (порциями)	7	0,028	0,021	4,774	19,39		№ 84 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
	Итого за полдник	312	7,171	5,564	33,202	211,857	6,771	
Ужин								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,52	3,242	2,481	41,221	1,881	№ 31 П18
	Запеканка картофельная с печенью	180	12,672	4,68	20,592	175,68	9,576	№ 352 П18
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,665	3,096	3,186	47,26	0,325	№ 402 П18
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,175	72,75	60	№ 493 П18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13

Итого за ужин	450	17,461	11,563	,147	396,575	71,782	
Итого за 6 день зима-весна с 01.03	1 742	53,244	44,724	200,512	1 420,622	125,48	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 1-3 года зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
7 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Бобовые консервированные отварные	40	1,143	1,447	2,018	25,502	0,759	№ 154 П18
	Омлет натуральный	140	12,067	18,731	3,234	228,296	0,434	№ 307 П13
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
Итого за завтрак		355	17,487	22,93	30,037	378,598	2,169	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
								№ 0
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,134	3,24	4,158	50,4	8,568	№ 101 п18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13
	Гуляш из отварного мяса	60	7,747	6,121	1,968	93,88	0,417	№ 293 Т 2016
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	15,227	60,383	6,826	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Итого за обед		541	16,005	11,266	57,016	391,791	15,834	
Полдник								
	Булочка ванильная	50	4,413	3,913	23,99	149,105		№ 538 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник		230	9,361	8,411	31,727	240,868	1,17	
Ужин								
	Салат из моркови с курагой	40	0,64	0,04	6,037	27,187	1,439	№ 28 П13
	Запеканка из творога	140	29,502	0,187	23,9	289,415	0,56	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
Итого за ужин		400	33,077	2,872	60,359	473,441	24,215	
Итого за 7 день зима-весна с 01.03		1 626	76,43	45,579	189,236	1 527,685	45,387	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 1-3 года зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
8 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,292	3,797	14,137	107,906	0,675	№ 137 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	54		№ 503 П13
Итого за завтрак		365	8,576	7,561	40,487	263,196	0,745	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Уха с крупой	180	5,184	1,656	9,288	72,72	5,004	№ 119 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166	141,656	6,368	№ 174 П18
	Рулет из говядины паровой	50	7,847	6,198	3,299	99,96		№ 342 П18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,525	0,075	20,553	85,511	0,15	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Итого за обед		545	19,524	16,217	61,479	471,261	11,522	
Полдник								
	Пирожки, печенные из сдобного теста (яблоко)	60	3,2	2,7	17,9	109		№ 529 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник		240	8,148	7,198	25,637	200,763	1,17	
Ужин								
	икра морковная	40						№ 54 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18
	Суфле рыбное	60	8,518	2,879	1,8	67,187	0,3	№ 302 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Итого за ужин		430	15,018	8,851	40,806	303,488	4,221	
Итого за 8 день зима-весна с 01.03		1 680	51,766	39,927	178,506	1 281,695	19,657	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 1-3 года зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
9 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,602	4,474	21,211	139,544	1,001	№ 233 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
Итого за завтрак		355	14,254	12,976	46,371	343,094	1,977	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Борщ из капусты с картофелем	180	1,296	0,108	5,148	26,82	5,382	№ 92 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18
	Картофель отварной с маслом	130	2,475	6,685	13,744	125,047	17,953	№ 150 П18
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
Итого за обед		610	18,162	18,032	54,16	452,742	53,878	
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Итого за полдник		360	7,36	7,1	37,765	244,722	12,464	
Ужин								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,52	3,242	2,481	41,221	1,881	№ 31 П18
	Голубцы ленивые	160	13,764	13,604	6,802	204,864	7,042	№ 331 П18
	Соус томатный	50	0,555	1,64	2,29	26,15	0,78	№ 420 П18
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 459 П18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13

Итого за ужин	465	17,568	18,936	297	379,655	10,603	
Итого за 9 день зима-весна с 01.03	1 890	57,844	57,144	182,69	1 463,2	80,921	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 1-3 года зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
10 день зима-весна с01.03								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,222	4,648	25,383	164,369	0,91	№ 229 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Варенье джем, повидло (порциями)	7	0,028	0,021	4,774	19,39		№ 84 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
Итого за завтрак		352	8,475	6,564	58,667	327,559	2,08	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	икра морковная	40						№ 54 П18
	Суп из овощей	180	1,242	3,258	6,444	59,94	6,372	№ 114 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18
	Плов из отварной птицы	160	21,298	16,254	24,994	331,246	1,57	№ 289 П11
	Компот из яблок с лимоном	150	0,225	0,15	14,1	58,5	2,475	№ 485 П18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
Итого за обед		570	25,294	20,793	59,12	526,316	10,427	
Полдник								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник		230	8,748	7,898	28,637	221,763	1,17	
Ужин								
	Винегрет овощной	40	0,528	4,08	2,64	49,2	2,48	№ 47 П18
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,36	0,72	9,44	73,6	0,24	№ 306 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
Итого за ужин		435	13,459	9,752	50,635	343,896	5,471	
Итого за 10 день зима-весна с01.03		1 687	56,476	45,107	207,156	1 462,521	21,147	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад№85" для детей 3-7 лет зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
1 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,219	6,579	31,237	209,179	1,38	№ 226 П 18
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	2,784	3,541		42,965	0,084	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Итого за завтрак	437	14,078	13,545	59,987	396,644	2,764	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,2	6,36	№ 120 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,361	6,112	32,539	214,583		№ 204 П18
	Соус томатный	50	0,555	1,64	2,29	26,15	0,78	№ 420 П18
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	15,594	13,894	6,298	212,915		№ 343 П 18
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	Итого за обед	710	34,46	31,466	90,224	780,627	15,333	
Полдник								
	Пряники	40	1,12	1,32	30,912	139,965		№ 607 П13
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
	Итого за полдник	340	7,24	6,64	46,753	276,169	7,001	
Ужин								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,645	0,105	5,174	50,28	3,75	№ 39 Т 16
	Запеканка из творога	130	27,392	0,173	22,191	268,723	0,52	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,498	86,991	29,297	№ 518 П13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Итого за ужин	465	31,402	2,988	65,623	509,344	33,812	
	Итого за 1 день зима-весна с 01.03	2 052	87,68	54,739	272,684	2 005,771	60,909	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 3-7 лет зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
2 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	200	5,28	10,3	27,68	224,6	1,32	№ 225 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	18,5	113	0,7	№ 461 П18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Итого за завтрак	430	10,495	17,55	59,095	436,145	2,02	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,059	4,979	77,987	10,678	№ 9 П18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6	6,22	№ 113 П18
	Жаркое по-домашнему	200	20,364	19,91	12,728	310,91	3,546	№ 327 П18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,2	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	Итого за обед	720	28,424	28,729	83,467	708,297	20,644	
Полдник								
	Ватрушки с повидлом	70	4,084	1,634	40,605	193,69		№ 527 П18
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Итого за полдник	270	9,584	6,634	49,205	295,69	1,3	
Ужин								
	Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,84	6,06	4,5	75,6	3,12	№ 34 П18
	Омлет натуральный	180	15,516	24,084	4,158	293,544	0,558	№ 307 П13
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 п18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Итого за ужин	465	19,706	30,784	42,842	526,212	4,668	
	Итого за 2 день зима-весна с 01.03	1 985	68,709	83,797	244,706	2 009,331	30,631	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад№85" для детей 3-7 лет зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
3 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,179	8,479	29,157	221,578	1,54	№ 231 П 18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	2,784	3,541		42,965	0,084	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
Итого за завтрак		437	15,038	15,445	57,907	409,043	2,924	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Свекольник	200	1,64	3,8	8,58	75	6,5	№ 95 П18
	Сметана	7	0,167	1,051	0,227	11,033	0,014	№ 434 П18
	Кнели из птицы с рисом	70	11,8	13,3	4,7	186	0,6	№ 368 П18
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27		19,976	80,984	0,09	№ 491 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
Итого за обед		657	20,677	23,771	65,673	562,317	28,504	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Итого за полдник		390	8,69	8,58	46,005	296,522	12,604	
Ужин								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	№ 146 П18
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,58	12,87	5,31	195,3	9,72	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,565	190,35		№ 255 П18
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
Итого за ужин		535	24	19,03	63,565	523,4	11,97	

Итого за 3 день зима-весна с 01.03		2 119	68,905	66,926	2	247	1 834,269	58,001	
------------------------------------	--	-------	--------	--------	---	-----	-----------	--------	--

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад№85" для детей 3-7 лет зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
4 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Запеканка из творога	150	31,6	0,2	25,6	310	0,6	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	30	0,759	1,446	2,676	26,76	0,147	№ 407 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
Итого за завтрак		400	35,359	3,526	55,953	476,147	2,047	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Суп гороховый	200	5,98	2,94	12,96	102,2	0,4	№ 125 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	7,35	№ 174 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	0,6	№ 369 П18
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,498	86,991	29,297	№ 518 П13
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69		№ 140 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
Итого за обед		680	27,201	19,691	92,945	658,681	37,647	
Полдник								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
Итого за полдник		250	9,3	8,4	29,5	232	1,3	
Ужин								
	икра морковная	60						№ 54 П18
	Рыба, запеченая в омлете	150	18,9	7,05	11,55	186	0,9	№ 299 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П13
Итого за ужин		545	23,619	12,538	45,28	387,132	4,149	
Итого за 4 день зима-весна с 01.03		1 975	95,979	44,255	233,775	1 796,947	47,142	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад№85" для детей 3-7 лет зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
5 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,759	7,739	36,016	244,776	1,46	№ 232 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П13
	Итого за завтрак	410	12,555	14,519	63,243	414,433	2,63	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Рассольник ленинградский	200	1,58	0,28	10,72	51,8		№ 97 П18
	Сметана	7	0,167	1,051	0,227	11,033	0,014	№ 434 П18
	Картофель отварной в молоке	130	4,029	5,458	18,454	137,758	16,505	№ 151 П18
	Котлета рыбная любительская	80	10,081	1,2	4,561	69,609	0,56	№ 307 П18
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,65	102,56	0,18	№ 492 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Итого за обед	647	19,987	8,599	78,652	474,06	17,259	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
	Итого за полдник	330	8,37	8,26	38,161	261,304	7,001	
Ужин								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	№ 146 П18
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Бигус	200	21,494	21,594	4,999	299,916	15,396	№ 328 П18
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 459 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	Итого за ужин	510	30,519	27,844	24,975	474,472	17,546	
	Итого за 5 день зима-весна с 01.03	1 997	71,931	59,322	215,128	1 667,256	46,435	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 3-7 лет зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
6 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,219	6,579	31,237	209,179	1,38	№ 226 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	2,784	3,541		42,965	0,084	№ 72 П18
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	180	3,332	3,422	22,06	132,361	0,36	№ 510 П 13
Итого за завтрак		417	14,21	14,267	66,147	450,005	1,824	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Тефтели из говядины с рисом - "Ежики"	70	6,65	6,02	6,93	107,8	0,84	№ 348 П18
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,498	86,991	29,297	№ 518 П13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845		№ 140 П18
Итого за обед		665	16,586	15,581	71,047	492,136	55,937	
Полдник								
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Варенье, джем, повидло (порциями)	15	0,06	0,045	10,23	41,55		№ 84 П18
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Итого за полдник		340	7,755	6,09	39,521	244,254	6,901	
Ужин								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,78	4,86	3,72	61,8	2,82	№ 31 П18
	Запеканка картофельная с печенью	200	14,08	5,2	22,88	195,2	10,64	№ 352 П18
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,665	3,096	3,186	47,26	0,325	№ 402 П18
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	97	80	№ 493 П18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 П13
Итого за ужин		560	20,775	13,956	73,486	505,26	93,785	

Итого за 6 день зима-весна с 01.03	2 082	59,826	49,994	20 98	1 734,642	160,446
------------------------------------	-------	--------	--------	-------	-----------	---------

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад№85" для детей 3-7 лет зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
7 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Бобовые консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,525	31,905	0,95	№ 154 П18
	Омлет натуральный	150	12,934	20,076	3,466	244,69	0,465	№ 307 П13
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П13
Итого за завтрак		405	19,12	25,041	33,153	413,207	2,585	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
								№ 0
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	9,52	№ 101 п18
	Сметана	7	0,167	1,051	0,227	11,033	0,014	№ 434 П18
	Макаронные изделия отварные	150	5,656	0,675	29,042	144,912	0,015	№ 297 П13
	Гуляш из отварного мяса	90	11,615	9,177	2,95	140,75	0,625	№ 293 Т 2016
	Компот из апельсина с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
Итого за обед		677	22,648	15,203	75,156	526,474	18,367	
Полдник								
	Булочка ванильная	60	5,296	4,696	28,789	178,926		№ 538 П18
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
Итого за полдник		260	10,796	9,696	37,389	280,926	1,3	
Ужин								
	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,8	2,16	№ 28 П13
	Запеканка из творога	150	31,6	0,2	25,6	310	0,6	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,498	86,991	29,297	№ 518 П13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
Итого за ужин		485	35,925	2,97	72,918	541,141	32,302	
Итого за 7 день зима-весна с 01.03		1 927	88,989	53,01	228,713	1 804,735	56,553	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад№85" для детей 3-7 лет зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
8 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	190	5,436	4,809	17,906	136,668	0,855	№ 137 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	2,784	3,541		42,965	0,084	№ 72 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	54		№ 503 П13
Итого за завтрак		407	10,185	9,165	44,256	299,133	0,939	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Уха с крупой	200	5,76	1,84	10,32	80,8	5,56	№ 119 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	7,35	№ 174 П18
	Рулет из говядины паровой	80	12,56	9,92	5,28	160		№ 342 П18
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,65	102,56	0,18	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
Итого за обед		660	26,5	21,52	76,64	608,16	13,09	
Полдник								
	Пирожки, печенные из сдобного теста (яблоко)	60	3,2	2,7	17,9	109		№ 529 П18
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
Итого за полдник		260	8,7	7,7	26,5	211	1,3	
Ужин								
	икра морковная	60						№ 54 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Суфле рыбное	70	9,943	3,361	2,101	78,424	0,35	№ 302 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
Итого за ужин		510	17,722	10,359	48,229	357,797	4,899	
Итого за 8 день зима-весна с 01.03		1 937	63,607	48,844	205,722	1 519,077	22,227	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад№85" для детей 3-7 лет зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
9 день зима-весна с 01.03								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,539	6,879	32,617	214,579	1,54	№ 233 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Варенье, джем, повидло (порциями)	12	0,048	0,036	8,184	33,24		№ 84 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
Итого за завтрак		437	10,662	10,34	69,551	392,319	2,84	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	№ 146 П18
	Борщ из капусты с картофелем	200	1,44	0,12	5,72	29,8	5,98	№ 92 П18
	Сметана	7	0,167	1,051	0,227	11,033	0,014	№ 434 П18
	Картофель отварной с маслом	130	2,475	6,685	13,744	125,047	17,953	№ 150 П18
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	10,8	№ 354 П18
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,498	86,991	29,297	№ 518 П13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		№ 114 п13
Итого за обед		747	25,142	22,906	72,899	600,171	65,294	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Итого за полдник		390	8,69	8,58	46,005	296,522	12,604	
Ужин								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,78	4,86	3,72	61,8	2,82	№ 31 П18
	Голубцы ленивые	180	15,48	15,3	7,65	230,4	7,92	№ 331 П18
	Соус томатный	50	0,555	1,64	2,29	26,15	0,78	№ 420 П18
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13

Итого за ужин	535	20,285	22,36	,5	450,6	12,52	
Итого за 9 день зима-весна с 01.03	2 209	65,279	64,286	240,052	1 782,599	95,257	

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №85" для детей 3-7 лет зимне-весенний период с 01.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
10 день зима-весна с01.03								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,8	1,3	№ 229 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	2,784	3,541		42,965	0,084	№ 72 П18
	Итого за завтрак	417	13,469	12,076	64,77	421,565	2,554	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
Обед								
	икра морковная	60						№ 54 П18
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,6	7,08	№ 114 П18
	Сметана	7	0,167	1,051	0,227	11,033	0,014	№ 434 П18
	Плов из отварной птицы	190	25,295	19,304	29,684	393,404	1,864	№ 289 П11
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	16,92	70,2	2,97	№ 485 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Итого за обед	677	29,852	24,595	69,111	619,037	11,928	
Полдник								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Итого за полдник	250	9,3	8,4	29,5	232	1,3	
Ужин								
	Винегрет овощной	60	0,792	6,119	3,959	73,788	3,719	№ 47 П18
	Котлеты или биточки рыбные	75	9,2	0,9	11,8	92	0,3	№ 306 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Итого за ужин	490	15,981	12,767	55,529	400,42	7,268	
	Итого за 10 день зима-весна с01.03	1 934	69,102	57,938	229,007	1 716,009	25,049	