



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №85» г.Перми

Льбова С.Д.

**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
ОРГАНИЗАЦИЯХ
(с 01.11.2020)**

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 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-ти дневное меню 2 степень (с 3х до 7лет) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
день 1/1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	250	7,775	8,225	39,05	261,5	1,725	№ 226 П 18
	Бутерброд с сырной пастой (1й вариант)	20	3	4,3	5,2	72	0,1	№ 65 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 П13
Итого за завтрак		485	15,1	15,66	67,86	451,8	3,125	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
Обед								
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	4,86	3,48	62,4	1,08	№ 25 П18
	Рассольник ленинградский	200	1,58	0,28	10,72	51,8		№ 97 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	149	0,6	№ 415 П13
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18
	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
	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,32	91,8	28,8	№ 479 П18
Итого за обед		725	20,688	21,72	75,494	582,75	51,8	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		250	9,55	9,9	45,2	309,5	1,4	
Ужин								
	Салат из капусты белокачанной	70	1,12	7,07	6,09	92,4	13,79	№ 1 П18
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,6	0,288	4,056	49,144	1,768	№ 298 П18
	Картофель отварной с маслом	130	2,475	6,685	13,744	125,047	17,953	№ 150 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
Итого за ужин		510	13,625	14,443	45,87	368,991	34,511	

Итого за день 1/1

2 090

59,563

61,843

246,55

1 764,667

93,237

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7лет) зимне -весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
день 2/1								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5	1,15	№ 138 П18
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	30	0,975	2,775	15,3	90	0,075	№ 71 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	170	3,146	3,231	20,831	124,987	0,34	№ 510 П 13
Итого за завтрак		465	11,246	12,691	64,391	416,787	1,565	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
Обед								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	1,5	№ 146 П18
	Уха с крупой	200	5,76	1,84	10,32	80,8	5,56	№ 119 П18
	Кнели из говядины	80	13,6	9,28	4,32	155,2	0,32	№ 335 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	120	3,24	7,32	13,08	130,8	5,88	№ 174 П18
	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
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,425	0,17	17,259	68,441	7,737	№ 486 П18
Итого за обед		680	27,055	19,17	66,799	545,841	20,997	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	4,2	7,1	27,8	193		№ 539 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		260	10	12,1	35,8	294	1,4	
Ужин								
	Винегрет овощной	160	2,112	16,32	10,56	196,8	9,92	№ 47 П18
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	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
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78	3,3	№ 485 П18
Итого за ужин		450	11,062	21,62	50,46	441,8	13,22	
Итого за день 2/1		1 975	59,963	65,701	229,576	1 750,054	39,583	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7лет) зимне -весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
день 3/1								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,325	8,3	45,325	293,5	1,625	№ 229 П 18
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056	№ 62 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
Итого за завтрак		475	14,659	14,656	68,225	463,278	2,981	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
Обед								
	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,27	5,32	63,7	5,39	№ 26 п18
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69		№ 140 П18
	Котлеты или биточки рыбные	75	9,2	0,9	11,8	92	0,3	№ 306 П18
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	3,75	№ 374 п18
	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
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		22,198	89,991	0,1	№ 491 П18
Итого за обед		775	23,731	15,891	102,405	648,581	14,04	
Полдник								
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140		№ 607 П13
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	210	1,05	0,21	21,21	90,3	4,2	№ 498 П18
Итого за полдник		250	2,17	1,53	52,13	230,3	4,2	
Ужин								
	Салат из моркови	60	0,72	4,86	6,72	73,2	1,86	№ 21 П18
	Сырники из творога запеченные	150	29,6	7,8	31,9	316	0,3	№ 285 П18
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	№ 469 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
Итого за ужин		500	42,21	22,33	90,85	735,2	3,96	
Итого за день 3/1		2 080	83,09	54,727	321,451	2 112,563	30,782	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7лет) зимне -весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
день 4/1								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	8,975	10,6	36,45	277	1,925	№ 231 П 18
	Бутерброд с сырной пастой (1й вариант)	20	3	4,3	5,2	72	0,1	№ 65 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	200	0,1	0,1	15	60		№ 503 П13
Итого за завтрак		485	13,2	15,435	64,36	448,3	2,025	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	70	1,12	7,07	5,81	91	12,46	№ 9 П18
	Свекольник	200	1,64	3,8	8,58	75	6,5	№ 95 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Жаркое по-домашнему	200	20,364	19,91	12,728	310,91	3,546	№ 327 П18
	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
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	№ 518 П13
Итого за обед		710	27,092	32,87	67,592	674,96	48,896	
Полдник								
	Булочка ванильная	70	6,181	5,481	33,6	208,831		№ 538 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		270	11,981	10,481	41,6	309,831	1,4	
Ужин								
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	4,2	№ 148 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	0,6	№ 369 П18
	Капуста, тушенная с яблоками	150	2,7	4,65	10,65	96	23,85	№ 379 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
Итого за ужин		520	17,73	17,21	46,85	415,3	29,65	
Итого за день 4/1		2 145	70,643	76,636	236,087	1 918,813	93,175	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7лет) зимне -весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
день 5/1								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,925	8,6	40,775	268,25	1,925	№ 233 П18
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	30	0,975	2,775	15,3	90	0,075	№ 71 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 П13
Итого за завтрак		495	12,225	14,51	79,685	476,55	3,3	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
Обед								
	Салат картофельный с зеленым горошком	70	1,4	7,21	5,81	93,8	6,16	№ 42 П18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	9,52	№ 101 п18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Мясо тушеное	80	12,24	13,92	1,84	181,6	0,24	№ 320 П18
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,81	25,623	164,97		№ 255 П18
	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
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,425	0,17	17,259	68,441	7,737	№ 486 П18
Итого за обед		710	23,923	31,71	76,276	684,561	23,677	
Полдник								
	Ватрушка с творожным фаршем	50	2,832	1,166	15,494	84,133		№ 528 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		250	8,632	6,166	23,494	185,133	1,4	
Ужин								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	1,5	№ 146 П18
	Картофель тушеный с луком и томатом	130	3,553	4,073	18,807	125,667	6,327	№ 170 П18
	Колбасные изделия отварные	50	5,3	8,65	0,1	99,5		№ 351 П18
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,32	91,8	28,8	№ 479 П18

Итого за ужин	500	17,403	17,983	58,427	467,067	36,627	
Итого за день 5/1	2 075	62,783	70,489	2 008	1 864,937	67,405	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7лет) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
день 6/1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	250	7,775	8,225	39,05	261,5	1,725	№ 226 П 18
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056	№ 62 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
Итого за завтрак		475	13,109	14,581	61,95	431,278	3,081	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
Обед								
	Винегрет овощной	70	0,924	7,14	4,62	86,1	4,34	№ 47 П18
	Рассольник домашний	200	1,64	0,28	10,92	52,8		№ 98 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Голубцы ленивые	200	17,2	17	8,5	256	8,8	№ 331 П18
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,975	4,85	1,76	54,6	0,675	№ 412 П18
	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
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,665	0,095	26,03	108,3	0,19	№ 492 П18
Итого за обед		770	25,192	31,365	72,954	677,55	14,025	
Полдник								
	Ватрушки с повидлом	50	2,917	1,167	29	138,333		№ 527 П18
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
Итого за полдник		250	8,417	6,167	37,6	240,333	1,3	
Ужин								
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	4,86	3,48	62,4	1,08	№ 25 П18
	Суфле рыбное	70	9,94	3,36	2,1	78,4	0,35	№ 302 П18
	Пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	3	№ 374 п18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из ягод замороженных	200	2	0,1	16,2	67	24,1	№ 489 П18
Итого за ужин		490	18,39	13,54	44,98	369,9	28,53	
Итого за день 6/1		2 065	65,428	65,973	225,325	1 754,265	52,537	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7лет) зимне -весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
день 7/1								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,7	9,675	45,025	306	1,825	№ 232 П 18
	Бутерброд с сырной пастой (1й вариант)	20	3	4,3	5,2	72	0,1	№ 65 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,2	№ 462 П18
Итого за завтрак		485	17,025	18,01	77,135	539,3	2,125	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
Обед								
	Овощи отварные	70	0,868	2,464	3,535	39,998	1,736	№ 153 П18
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,6	7,08	№ 114 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Рагу из птицы	175	16,4	20,3	13,5	302	7,8	№ 373 П18
	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
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	16,92	70,2	2,97	№ 485 П18
Итого за обед		685	22,706	28,564	62,239	598,548	19,606	
Полдник								
	Пирожки, печенные из сдобного теста (морковь)	60	3,2	2,7	17,9	109		№ 529 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		260	9	7,7	25,9	210	1,4	
Ужин								
	Рыбные хлебцы паровые	80	11,36	3,76	3,44	92,8	0,24	№ 303 п18
	Картофель отварной и бобовые консервированные	150	3,8	5,9	12,5	118	18,3	№ 394 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
	Чай с сахаром(вариант 2)	200	0,1	0,1	15	60		№ 503 П13
Итого за ужин		475	18,43	10,22	49,28	363,05	18,54	
Итого за день 7/1		2 025	67,761	64,614	226,68	1 762,524	44,072	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7лет) зимне -весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
день 8/1								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,325	23,55	179,75	1,125	№ 137 П18
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	30	0,975	2,775	15,3	90	0,075	№ 71 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
Итого за завтрак		480	11,325	11,8	54,75	348,75	2,5	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	
Обед								
	Салат картофельный	50	0,9	5,15	5,05	70,5	6,3	№ 38 П18
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,76	2,74	8,78	66,8	6,4	№ 111 П18
	Бигус	180	19,35	19,44	4,5	270	13,86	№ 328 П18
	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
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,425	0,17	17,259	68,441	7,737	№ 486 П18
Итого за обед		650	25,985	28	56,389	579,741	34,297	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	4,2	7,1	27,8	193		№ 539 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		260	10	12,1	35,8	294	1,4	
Ужин								
	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,72	3,66	10,26	76,8	1,62	№ 24 П18
	Пудинг из творога паровой	150	25,9	7,1	34,1	304	0,3	№ 282 П18
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	№ 469 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
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
Итого за ужин		505	33,69	15,57	99,95	676,55	3,42	
Итого за день 8/1		2 055	81,64	68,11	262,574	1 969,463	52,821	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7лет) зимне -весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
день 9/1								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,925	8,6	40,775	268,25	1,925	№ 233 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056	№ 62 П18
Итого за завтрак		475	12,259	14,956	63,675	438,028	3,281	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	70	1,12	7,07	5,81	91	12,46	№ 9 П18
	Суп картофельный с рыбой	200	8,86	3,14	12,84	115	9,66	№ 117 П18
	Печень говяжья по-строгановски	80	12,96	11,44	4,72	173,6	8,64	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,565	190,35		№ 255 П18
	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
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		22,198	89,991	0,1	№ 491 П18
Итого за обед		750	32,34	27,7	95,933	763,941	30,86	
Полдник								
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140		№ 607 П13
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	210	1,05	0,21	21,21	90,3	4,2	№ 498 П18
Итого за полдник		250	2,17	1,53	52,13	230,3	4,2	
Ужин								
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	4,2	№ 148 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	0,6	№ 369 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	7,05	37,53	247,5		№ 204 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	№ 518 П13
Итого за ужин		500	23,4	19,6	83,58	605,1	31,17	
Итого за день 9/1		2 055	70,489	64,106	303,159	2 072,573	75,112	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7лет) зимне -весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
день 10/1								
Завтрак								
	Омлет натуральный	120	10,344	12,744	2,58	166,152	0,372	№ 267 П18
	Бобовые консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,525	31,905	0,95	№ 154 П18
	Бутерброд с вареными колбасами(2 Вариант)	35	3,4	4,4	7,4	83		№ 57 П18
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		№ 117 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	200	0,1	0,1	15	60		№ 503 П13
Итого за завтрак		425	16,774	19,634	37,785	393,457	1,322	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
Обед								
	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,27	5,32	63,7	5,39	№ 26 п18
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69		№ 140 П18
	Рулет из говядины паровой	80	12,56	9,92	5,28	160		№ 342 П18
	Картофель отварной в молоке	120	3,72	5,04	17,04	127,2	15,24	№ 151 П18
	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
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,6	72	1,1	№ 484 п18
Итого за обед		750	27,561	24,151	99,177	723,79	26,23	
Полдник								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		250	9,6	8,4	28,9	231	1,4	
Ужин								
	Запеканка из творога	150	31,6	0,2	25,6	310	0,6	№ 278 П18
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	№ 469 П18
	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
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
Итого за ужин		450	44,25	9,95	82,75	679,5	2,4	

Итого за день 10/1	1 995	98,785	62,255	260,738	2 079,373	33,753	
---------------------------	-------	--------	--------	---------	-----------	--------	--

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3 года) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
1 День/1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	180	5,598	5,922	28,116	188,28	1,242	№ 226 П 18
	Бутерброд с сырной пастой (1й вариант)	20	3	4,3	5,2	72	0,1	№ 65 П18
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	170	2,72	2,295	13,515	67,15	1,105	№ 513 П13
Итого за завтрак		370	11,318	12,517	46,831	327,43	2,447	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
Обед								
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	4,86	3,48	62,4	1,08	№ 25 П18
	Рассольник ленинградский	150	1,185	0,21	8,04	38,85		№ 97 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Фрикадельки из кур	60	8,56	7,44	4,56	119,2	0,48	№ 415 П13
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	10	0,659	0,12	3,397	18,082		№ 116 П13
	Кисель витаминный	130	0,13	0,13	16,115	66,28	20,794	№ 479 П18
Итого за обед		550	15,312	18,42	50,556	430,462	39,414	
Полдник								
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,7		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		210	6,55	5,98	15,44	142,7	1,4	
Ужин								
	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	6,059	5,219	79,187	11,818	№ 1 П18
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,65	0,252	3,549	43,001	1,547	№ 298 П18
	Картофель отварной с маслом	100	1,903	5,141	10,569	96,161	13,806	№ 150 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	Чай с лимоном	170	0,255	0,085	8,075	34	0,85	№ 459 П18
Итого за ужин		430	11,898	11,837	39,892	314,749	28,021	
Итого за 1 День/1		1 680	45,678	48,874	164,845	1 266,967	73,683	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3 года) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
2 день /1								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	0,92	№ 138 П18
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	20	0,65	1,851	10,205	60,03	0,05	№ 71 П18
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,2	№ 462 П18
Итого за завтрак		420	8,65	10,451	45,845	312,03	1,17	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
Обед								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,3	0,75	№ 146 П18
	Уха с крупой	150	4,32	1,38	7,74	60,6	4,17	№ 119 П18
	Кнели из говядины	60	10,2	6,96	3,24	116,4	0,24	№ 335 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	120	3,24	7,32	13,08	130,8	5,88	№ 174 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	Компот из смеси сухофруктов	130	0,455	0,065	17,81	74,1	0,13	№ 492 П18
Итого за обед		520	20,585	16,055	54,86	447,6	11,17	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	3,499	5,914	23,157	160,769		№ 539 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		250	9,299	10,914	31,157	261,769	1,4	
Ужин								
	Винегрет овощной	160	2,112	16,32	10,56	196,8	9,92	№ 47 П18
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	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
	Компот из яблок с лимоном	150	0,225	0,15	14,1	58,5	2,475	№ 485 П18
Итого за ужин		400	10,987	21,57	45,76	422,3	12,395	
Итого за 2 день /1		1 710	50,121	59,11	189,748	1 495,325	28,536	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3 года) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
3 день /1								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,714	5,976	32,634	211,32	1,17	№ 229 П 18
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056	№ 62 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	170	1,275	1,105	14,79	73,95	1,105	№ 507 П13
Итого за завтрак		375	11,823	12,137	52,924	368,048	2,331	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
Обед								
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,659	4,559	54,591	4,619	№ 26 п18
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,77	2,835	5,55	54,9	3,375	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845		№ 140 П18
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,36	0,72	9,44	73,6	0,24	№ 306 П18
	Пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	3	№ 374 п18
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	Компот из плодов или ягод сушеных	130	0,195		14,43	58,5	0,065	№ 491 П18
Итого за обед		550	15,771	12,415	59,268	412,186	11,299	
Полдник								
	Вафли	15	0,42	0,495	11,595	52,5		№ 607 П13
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	210	1,05	0,21	21,21	90,3	4,2	№ 498 П18
Итого за полдник		225	1,47	0,705	32,805	142,8	4,2	
Ужин								
	Салат из моркови	60	0,72	4,86	6,72	73,2	1,86	№ 21 П18
	Сырники из творога запеченные	100	19,743	5,203	21,277	210,772	0,2	№ 285 П18
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	№ 469 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Молоко кипяченое	180	4,95	4,5	7,74	91,8	1,17	№ 467 П18
Итого за ужин		430	31,803	19,233	79,367	619,772	3,73	
Итого за 3 день /1		1 660	61,187	44,81	232,205	1 578,01	27,161	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3 года) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Вит. С	N рец
			Б	Ж	У			
4 день/1								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,462	7,632	26,244	199,44	1,386	№ 231 П 18
	Бутерброд с маслом (1й вариант)	20	1,2	3,7	7,4	68		№ 67 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	170	0,085	0,085	12,75	51		№ 503 П13
Итого за завтрак		370	7,747	11,417	46,394	318,44	1,386	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,059	4,979	77,987	10,678	№ 9 П18
	Свекольник	150	1,23	2,85	6,435	56,25	4,875	№ 95 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Жаркое по-домашнему	160	16,291	15,928	10,182	248,728	2,837	№ 327 П18
	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
	Кисель из свежих ягод	130	0,13	0,065	13,971	56,533	19,039	№ 518 П13
Итого за обед		550	21,688	26,802	52,524	538,412	37,449	
Полдник								
	Булочка ванильная	50	4,413	3,913	23,99	149,105		№ 538 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		250	10,213	8,913	31,99	250,105	1,4	
Ужин								
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	2,8	№ 148 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	50	7,711	4,784	4,427	91,392	0,428	№ 369 П18
	Капуста, тушенная с яблоками	130	2,341	4,032	9,234	83,232	20,678	№ 379 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Чай с лимоном	170	0,255	0,085	8,075	34	0,85	№ 459 П18
Итого за ужин		430	13,857	12,881	40,696	336,324	24,756	
Итого за 4 день/1		1 760	54,145	60,653	187,289	1 513,703	76,195	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 степень (1-3 года) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рек
			Б	Ж	У			
5 день/1								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	6,192	29,358	193,14	1,386	№ 233 П18
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	20	0,65	1,851	10,205	60,03	0,05	№ 71 П18
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	170	2,72	2,295	13,515	67,15	1,105	№ 513 П13
Итого за завтрак		370	8,356	10,338	53,078	320,32	2,541	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
Обед								
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	6,179	4,979	80,387	5,279	№ 42 П18
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,945	2,7	3,465	42	7,14	№ 101 п18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Мясо тушеное	60	9,18	10,44	1,38	136,2	0,18	№ 320 П18
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01	№ 297 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
	Компот из апельсинов с яблоками	130	0,325	0,13	13,195	52,325	5,915	№ 486 П18
Итого за обед		550	18,497	21,799	59,336	506,426	18,544	
Полдник								
	Ватрушка с творожным фаршем	50	2,832	1,166	15,494	84,133		№ 528 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		250	8,632	6,166	23,494	185,133	1,4	
Ужин								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,3	0,75	№ 146 П18
	Картофель тушеный с луком и томатом	100	2,732	3,132	14,463	96,638	4,866	№ 170 П18
	Кнели из говядины	60	10,2	6,96	3,24	116,4	0,24	№ 335 П18
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Кисель витаминный	130	0,13	0,13	16,115	66,28	20,794	№ 479 П18
Итого за ужин		400	21,192	15,272	50,508	426,118	26,65	

Итого за 5 день/1	1 690	57,277	53,695	19	42	1 489,623	51,536	
-------------------	-------	--------	--------	----	----	-----------	--------	--

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 степень (1-3 года) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
6 день/1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	180	5,598	5,922	28,116	188,28	1,242	№ 226 П 18
	Чай с молоком(вариант 2)	170	1,275	1,105	14,79	73,95	1,105	№ 507 П13
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056	№ 62 П18
Итого за завтрак		375	10,707	12,083	48,406	345,008	2,403	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	
Обед								
	Рассольник домашний	150	1,23	0,21	8,19	39,6		№ 98 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Голубцы ленивые	150	12,9	12,75	6,375	192	6,6	№ 331 П18
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,975	4,85	1,76	54,6	0,675	№ 412 П18
	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
	Компот из смеси сухофруктов	130	0,455	0,065	17,81	74,1	0,13	№ 492 П18
Итого за обед		530	18,637	19,775	51,092	459,214	7,425	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	23,9	124		№ 542 П18
	Молоко кипяченое	180	4,95	4,5	7,74	91,8	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник		230	8,95	5,9	31,64	215,8	1,17	
Ужин								
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	4,86	3,48	62,4	1,08	№ 25 П18
	Суфле рыбное	70	9,94	3,36	2,1	78,4	0,35	№ 302 П18
	Пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	3	№ 374 п18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из ягод замороженных	130	1,3	0,065	10,53	43,55	15,665	№ 489 П18
Итого за ужин		420	17,69	13,505	39,31	346,45	20,095	
Итого за 6 день/1		1 715	56,624	51,903	186,133	1 436,894	42,297	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 степень (1-3 года) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рек
			Б	Ж	У			
7 день/1								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,984	6,966	32,418	220,32	1,314	№ 232 П 18
	Бутерброд с маслом (1й вариант)	20	1,2	3,7	7,4	68		№ 67 П18
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,2	№ 462 П18
Итого за завтрак		400	11,384	14,266	59,018	410,32	1,514	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
Обед								
	Овощи отварные	50	0,62	1,759	2,524	28,559	1,24	№ 153 П18
	Суп из овощей	150	1,035	2,715	5,37	49,95	5,31	№ 114 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Рагу из птицы	150	14,055	17,397	11,57	258,814	6,685	№ 373 П18
	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
	Компот из яблок с лимоном	130	0,195	0,13	12,22	50,7	2,145	№ 485 П18
Итого за обед		530	18,982	23,901	48,641	486,937	15,4	
Полдник								
	Пирожки, печенные из сдобного теста (морковь)	50	2,666	2,249	14,911	90,797		№ 529 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		250	8,466	7,249	22,911	191,797	1,4	
Ужин								
	Рыбные хлебцы паровые	70	9,94	3,29	3,01	81,2	0,21	№ 303 п18
	Картофель отварной и бобовые консервированные	120	3,04	4,72	10	94,4	14,64	№ 394 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
	Чай с сахаром(вариант 2)	170	0,085	0,085	12,75	51		№ 503 П13
Итого за ужин		405	16,235	8,555	44,1	318,85	14,85	
Итого за 7 день/1		1 705	55,667	54,091	186,796	1 459,53	35,565	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3 года) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
8 день/1								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	0,9	№ 137 П18
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	20	0,65	1,851	10,205	60,03	0,05	№ 71 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	170	2,72	2,295	13,515	67,15	1,105	№ 514 П13
Итого за завтрак		390	9,09	9,206	42,56	270,98	2,055	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	
Обед								
	Салат картофельный	50	0,9	5,15	5,05	70,5	6,3	№ 38 П18
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,32	2,055	6,585	50,1	4,8	№ 111 П18
	Бигус	150	16,119	16,194	3,749	224,91	11,545	№ 328 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	Компот из апельсинов с яблоками	130	0,325	0,13	13,195	52,325	5,915	№ 486 П18
Итого за обед		515	21,174	23,869	43,519	471,985	28,56	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	3,499	5,914	23,157	160,769		№ 539 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		250	9,299	10,914	31,157	261,769	1,4	
Ужин								
	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,72	3,66	10,26	76,8	1,62	№ 24 П18
	Пудинг из творога паровой	120	20,72	5,68	27,28	243,2	0,24	№ 282 П18
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	№ 469 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
	Чай с лимоном	170	0,255	0,085	8,075	34	0,85	№ 459 П18
Итого за ужин		445	28,465	14,135	91,705	609,75	3,21	
Итого за 8 день/1		1 760	68,668	58,764	224,626	1 684,906	46,429	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3 года) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
9 день/1								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	6,192	29,358	193,14	1,386	№ 233 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	170	1,275	1,105	14,79	73,95	1,105	№ 507 П13
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056	№ 62 П18
Итого за завтрак		375	10,095	12,353	49,648	349,868	2,547	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,059	4,979	77,987	10,678	№ 9 П18
	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,895	9,09	86,1	7,275	№ 156 П13
	Печень говяжья по-строгановски	60	9,72	8,58	3,54	130,2	6,48	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01	№ 297 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	10	0,659	0,12	3,397	18,082		№ 116 П13
	Компот из плодов или ягод сушеных	130	0,195		14,43	58,5	0,065	№ 491 П18
Итого за обед		530	22,734	18,264	64,636	514,469	24,508	
Полдник								
	Вафли	15	0,42	0,495	11,595	52,5		№ 607 П13
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	210	1,05	0,21	21,21	90,3	4,2	№ 498 П18
Итого за полдник		225	1,47	0,705	32,805	142,8	4,2	
Ужин								
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	2,8	№ 148 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	0,6	№ 369 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,663	4,702	25,033	165,083		№ 204 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
	Кисель из свежих ягод	130	0,13	0,065	13,971	56,533	19,039	№ 518 П13
Итого за ужин		400	21,613	15,627	73,244	521,616	22,439	
Итого за 9 день/1		1 610	56,232	47,269	228,174	1 563,957	59,295	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3 года) зимне-весенний период с 01.11.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
10 день/1								
Завтрак								
	Омлет натуральный	80	6,896	10,704	1,848	130,464	0,248	№ 307 П13
	Бобовые консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,525	31,905	0,95	№ 154 П18
	Бутерброд с маслом (1й вариант)	30	1,8	5,55	11,1	102		№ 67 П18
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		№ 117 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	170	0,085	0,085	12,75	51		№ 503 П13
Итого за завтрак		350	11,711	18,729	38,503	367,769	1,198	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
Обед								
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,659	4,559	54,591	4,619	№ 26 п18
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,77	2,835	5,55	54,9	3,375	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845		№ 140 П18
	Рулет из говядины паровой	60	9,42	7,44	3,96	120		№ 342 П18
	Картофель отварной в молоке	120	3,72	5,04	17,04	127,2	15,24	№ 151 П18
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	Компот из свежих плодов или ягод	130	0,13	0,13	11,44	46,8	0,715	№ 484 п18
Итого за обед		550	18,966	19,505	60,518	492,486	23,949	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	23,9	124		№ 542 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
Итого за полдник		250	9,8	6,4	31,9	225	1,4	
Ужин								
	Запеканка из творога	120	25,28	0,16	20,48	248	0,48	№ 278 П18
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	№ 469 П18
	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
	Молоко кипяченое	180	4,95	4,5	7,74	91,8	1,17	№ 467 П18
Итого за ужин		400	37,38	9,41	76,77	607,3	2,15	
Итого за 10 день/1		1 670	78,457	54,164	219,817	1 744,181	31,098	