

Утверждаю:
Директор ООО «Феникс»


А.А. Галкина


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


**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ И С 3-Х ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

01.07.2022

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.
- 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 / сост. ПЕРЕВАЛОВ. А.Я. ТАПЕШКИНА Н.В. Издание 4-е, дополненное и исправленное. Пермь, 2021г.

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний для детей 1-3 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
1 день лето 2022								
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
	Варенье, джем, повидло (порциями)	10	0,04	0,03	6,82	27,7		№ 84 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
Итого за завтрак		355	9,146	7,788	55,834	310,66	2,136	
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
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13
	Котлеты "Школьные"	50	7,647	5,498	6,647	106,457		№ 347 П21
	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		520	20,548	14,671	64,585	470,644	12,561	
Полдник								
	Пряники	40	1,12	1,32	30,912	139,965		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник		220	6,068	5,818	38,649	231,728	1,17	
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 яблочный	30	0,027	0,027	4,752	19,35	0,189	№ 438 П21
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,175	72,75	60	№ 493 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
Итого за ужин		380	32,004	0,669	59,118	462,052	63,25	
Итого за 1 день лето 2022		1 575	68,266	29,046	228,283	1 518,071	81,116	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний для детей 1-3 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
2 день лето 2022								
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
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	16,65	101,7	0,63	№ 461 П18
Итого за завтрак		360	10,747	13,861	47,679	358,26	1,69	
Второй завтрак								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18
Итого за второй завтрак		100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	
Обед								
	Салат из свеклы отварной с чесноком	40	0,56	4,042	3,002	50,425	2,081	№ 34 П18
	Суп из овощей	150	1,035	2,715	5,37	49,95	5,31	№ 114 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,227	5,171	27,528	181,537		№ 204 П18
	Птица в соусе с томатом	60	8,5	9,15	1,9	124	0,65	№ 364 П13
	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		545	19,045	22,224	70,228	558,967	8,201	
Полдник								
	Булочка ванильная	50	4,413	3,913	23,99	149,105		№ 538 П18
	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		330	9,953	8,733	39,031	275,209	6,861	
Ужин								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Картофельная запеканка с мясом (свинина)	160	18,24	12,56	13,6	240	8,8	№ 334 П 21
	Соус томатный	20	0,222	0,656	0,916	10,46	0,312	№ 420 П18
	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	430	21,041	13,756	42,753	379,341	11,102	
Итого за 2 день лето 2022	1 765	60,936	58,674	209,091	1 610,777	29,504	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний для детей 1-3 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
3 день лето 2022								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	6,1	7,205	24,774	188,271	1,308	№ 231 П 18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
Итого за завтрак		390	15,517	18,182	49,924	409,116	2,284	
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
	Тефтели из говядины (паровые)	50	6,5	4,65	4,5	86	0,8	№ 346 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	13,724	13,49	53,908	394,663	23,777	
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								
	Овощи свежие(порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	1,4	№ 145 П18
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18
	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	16,238	14,85	30,442	320,844	12,463	

Итого за 3 день лето 2022	1 666	54,727	54,52	173,008	1 389,373	41,693	
---------------------------	-------	--------	-------	---------	-----------	--------	--

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний для детей 1-3 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
4 день лето 2022								
Завтрак								
	Запеканка из творога	130	27,392	0,173	22,191	268,723	0,52	№ 278 П18
	Соус яблочный	30	0,027	0,027	4,752	19,35	0,189	№ 438 П21
	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	30,269	1,95	52,88	418,76	1,879	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,801	44,004	7,001	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,801	44,004	7,001	
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	50	7,708	4,782	4,425	91,355	0,428	№ 369 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54	0,825	№ 484 п18
	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		525	19,928	15,646	64,58	479,806	7,921	
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник		200	6,448	6,458	22,617	175,163	1,17	
Ужин								
	Салат из капусты белокочанной	40	0,64	4,041	3,481	52,818	7,883	№ 1 П18
	Рыба, запеченная в омлете	150	18,9	7,05	11,55	186	0,9	№ 299 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		360	21,135	11,326	36,117	330,8	8,783	
Итого за 4 день лето 2022		1 545	78,18	35,78	185,995	1 448,533	26,754	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний для детей 1-3 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
5 день лето 2022								
Завтрак								
	Каша пшеничная 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
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
Итого за завтрак		355	13,19	12,278	55,393	368,609	2,287	
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								
	Булочка домашняя	50	3,499	5,914	23,157	160,769		№ 539 П18
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
Итого за полдник		230	8,719	10,414	30,357	251,669	1,26	
Ужин								
	Овощи свежие(порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	1,4	№ 145 П18
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18
	Суфле из птицы	50	9,139	8,568	1,928	121,38	0,571	№ 365 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		390	14,264	13,123	29,733	296,48	19,761	
Итого за 5 день лето 2022		1 591	51,882	43,36	186,539	1 332,603	41,129	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний для детей 1-3 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
6 день лето 2022								
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
Итого за завтрак		310	10,637	10,656	48,955	334,393	1,267	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,801	44,004	7,001	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,801	44,004	7,001	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,134	3,24	4,158	50,4	8,568	№ 101 п18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18
	Котлеты "Школьные"	50	7,647	5,498	6,647	106,457		№ 347 П21
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 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 обед		560	15,686	10,524	62,28	407,229	9,579	
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
Итого за полдник		212	6,851	5,244	25,361	176,653	1,17	
Ужин								
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	4,04	1,04	41,6	1,68	№ 15 П18
	Омлет натуральный	120	10,344	12,744	2,58	166,152	0,372	№ 267 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		340	13,268	17,329	32,508	340,166	62,052	
Итого за 6 день лето 2022		1 522	46,842	44,153	178,905	1 302,445	81,069	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний для детей 1-3 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
7 день лето 2022								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	5,16	24,465	160,95	1,155	№ 233 П18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 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		330	8,472	11,537	49,315	318,795	2,131	
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
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,124	3,402	6,66	65,88	4,05	№ 132 П18
	Жаркое по-домашнему (свинина)	160	15,04	11,44	20,64	245,6	12	№ 328 П21
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	15,227	60,383	6,826	№ 486 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,396	0,147	8,57	41,189		№ 140 П18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Итого за обед		560	20,574	15,419	58,57	453,615	23,876	
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 яблочный	30	0,027	0,027	4,752	19,35	0,189	№ 438 П21
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,663	78,313	1,17	№ 507 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 П13
Итого за ужин		410	33,039	1,584	60,192	461,265	3,358	
Итого за 7 день лето 2022		1 630	71,946	37,051	209,901	1 517,53	32,534	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний для детей 1-3 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
8 день лето 2022								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	130	4,929	6,88	21,757	168,675	0,936	№ 220 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		345	9,213	10,644	48,107	323,965	1,006	
Второй завтрак								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18
Итого за второй завтрак		100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	
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
	Тефтели из говядины (паровые)	50	6,5	4,65	4,5	86	0,8	№ 346 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	18,177	14,669	62,68	457,301	12,322	
Полдник								
	Манник	70	3,874	3,605	21,735	135,038	0,108	№ 550 П21
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник		250	8,822	8,103	29,472	226,801	1,278	
Ужин								
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,042	3,002	50,425	2,081	№ 34 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 лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 459 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
Итого за ужин		430	14,498	11,813	36,699	311,619	6,032	
Итого за 8 день лето 2022		1 670	50,86	45,329	186,358	1 358,686	22,288	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний для детей 1-3 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
9 день лето 2022								
Завтрак								
	Бобовые консервированные отварные	40	1,143	1,447	2,018	25,502	0,759	№ 154 П18
	Омлет натуральный	150	12,934	20,076	3,466	244,69	0,465	№ 307 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
Итого за завтрак		365	18,354	24,275	30,269	394,992	2,2	
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 свежие(порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	1,4	№ 145 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
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13
	Птица в соусе с томатом	60	8,5	9,15	1,9	124	0,65	№ 364 П13
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	15,227	60,383	6,826	№ 486 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 обед		580	17,176	11,054	58,666	401,157	14,279	
Полдник								
	Ватрушки с повидлом	50	2,915	1,166	28,984	138,255		№ 527 П18
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
Итого за полдник		230	8,135	5,666	36,184	229,155	1,26	
Ужин								
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	40	0,4	2,401	1,241	28,014	6,803	№ 5 П 21
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	50	7,708	4,782	4,425	91,355	0,428	№ 369 П18
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13
	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		415	14,984	8,128	49,686	333,049	8,142	

Итого за 9 день лето 2022	1 690	59,149	49,223	184,902	1 401,34	27,88	
---------------------------	-------	--------	--------	---------	----------	-------	--

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний для детей 1-3 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
10 день лето 2022								
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								
	Фрукты свежие	80	0,256	0,256	6,273	28,164	4,481	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		80	0,256	0,256	6,273	28,164	4,481	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,605	1,545	10,05	60,45	4,665	№ 113 П18
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18
	Суфле из птицы	50	9,139	8,568	1,928	121,38	0,571	№ 365 П18
	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		505	16,019	14,723	49,218	395,48	24,751	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1		№ 609 п13
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник		210	7,198	7,438	30,057	216,863	1,17	
Ужин								
	икра морковная	40						№ 54 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	13,5	54		№ 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	12,931	5,672	47,993	294,687	2,991	
Итого за 10 день лето 2022		1 582	44,879	34,653	192,208	1 262,753	35,473	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний период для детей 3-7 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
1 день лето 2022								
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
	Варенье, джем, повидло (порциями)	15	0,06	0,045	10,23	41,55		№ 84 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
Итого за завтрак		440	11,354	10,049	70,217	395,229	2,68	
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
	Макаронные изделия отварные	130	4,808	4,808	25,613	164,906		№ 255 П18
	Котлеты "Школьные"	70	10,71	7,7	9,31	149,1		№ 347 П21
	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		630	26,468	22,328	84,02	640,985	14,553	
Полдник								
	Пряники	50	1,4	1,65	38,65	175		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
Итого за полдник		250	6,9	6,65	47,25	277	1,3	
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 яблочный	30	0,027	0,027	4,752	19,35	0,189	№ 438 П21
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	97	80	№ 493 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
Итого за ужин		445	30,664	0,805	67,317	494,103	84,459	
Итого за 1 день лето 2022		1 865	75,886	39,932	278,901	1 850,304	104,991	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний период для детей 3-7 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
2 день лето 2022								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	200	5,28	10,3	27,68	224,6	1,32	№ 225 П18
	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
	Какао с молоком(1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144	1,3	№ 508 П13
Итого за завтрак		437	13,539	17,866	65,53	477,065	2,704	
Второй завтрак								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18
Итого за второй завтрак		100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	
Обед								
	Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,84	6,06	4,5	75,6	3,12	№ 34 П18
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,6	7,08	№ 114 П18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,361	6,112	32,539	214,583		№ 204 П18
	Птица в соусе с томатом	100	14,161	15,244	3,165	206,584	1,083	№ 364 П18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,2	№ 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		746	28,085	32,556	94,998	788,121	11,495	
Полдник								
	Булочка ванильная	60	5,296	4,696	28,789	178,926		№ 538 П18
	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		360	11,416	10,016	44,63	315,13	7,001	
Ужин								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	№ 146 П18
	Картофельная запеканка с мясом (свинина)	200	22,8	15,7	17	300	11	№ 334 П 21
	Соус томатный	50	0,555	1,64	2,29	26,15	0,78	№ 420 П18
	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	525	27,105	18,03	54,324	488,718	14,02	
Итого за 2 день лето 2022	2 168	80,295	78,568	268,882	2 108,034	36,87	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний период для детей 3-7 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
3 день лето 2022								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,179	8,479	29,157	221,578	1,54	№ 231 П 18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 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		430	12,294	15,529	57,972	399,123	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								
	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
	Тефтели из говядины (паровые)	70	9,1	6,51	6,3	120,4	1,12	№ 346 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	17,977	16,981	67,273	496,717	29,024	
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								
	Овощи свежие(порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Печень говяжья по-строгановски	120	19,44	17,16	7,08	260,4	12,96	№ 354 П18
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	3,75	№ 374 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		565	26,41	23,77	45,02	500,15	19,46	
Итого за 3 день лето 2022		2 002	66,481	64,78	209,862	1 670,977	54,623	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний период для детей 3-7 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
4 день лето 2022								
Завтрак								
	Запеканка из творога	150	31,6	0,2	25,6	310	0,6	№ 278 П18
	Соус яблочный	30	0,027	0,027	4,752	19,35	0,189	№ 438 П21
	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	34,627	2,107	58,029	468,737	2,089	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
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
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,6	72	1,1	№ 484 П18
	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	19,791	89,047	643,69	9,45	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1		№ 609 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Итого за полдник	230	7,75	7,94	30,92	227,1	1,3	
Ужин								
	Салат из капусты белокочанной	60	0,96	6,059	5,219	79,187	11,818	№ 1 П18
	Рыба, запеченая в омлете	200	25,194	9,398	15,396	247,938	1,2	№ 299 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	465	28,144	15,747	46,417	439,884	13,018	
	Итого за 4 день лето 2022	1 875	98,042	45,905	232,254	1 814,615	31,458	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний период для детей 3-7 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
5 день лето 2022								
Завтрак								
	Каша пшеничная 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
	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	2,784	3,541		42,965	0,084	№ 72 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П13
Итого за завтрак		417	15,299	14,435	63,178	424,353	2,714	
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								
	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								
	Овощи свежие(порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18
	Суфле из птицы	70	12,8	12	2,7	170	0,8	№ 365 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		480	18,7	17,6	34,551	373,806	24,75	
Итого за 5 день лето 2022		1 894	63,785	51,648	217,635	1 576,975	48,122	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний период для детей 3-7 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
6 день лето 2022								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,219	6,579	31,237	209,179	1,38	№ 226 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
	Какао с молоком(1 вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	№ 508 П13
Итого за завтрак		417	14,118	13,815	66,587	447,244	2,634	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	9,52	№ 101 п18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Котлеты "Школьные"	70	10,71	7,7	9,31	149,1		№ 347 П21
	Макаронные изделия отварные	130	4,808	4,808	25,613	164,906		№ 255 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,6	72	1,1	№ 484 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		656	20,621	17,728	77,377	552,76	10,632	
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
Итого за полдник		240	7,435	5,77	31,68	209,05	1,3	
Ужин								
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,6	1,56	40,8	2,52	№ 15 П 21
	Омлет натуральный	150	12,928	15,927	3,224	207,654	0,465	№ 267 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		460	17,658	20,327	48,484	449,454	82,985	
Итого за 6 день лето 2022		1 873	60,152	57,96	231,969	1 693,712	103,152	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний период для детей 3-7 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
7 день лето 2022								
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
	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	10,335	13,659	59,844	384,236	2,71	
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
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,8	14,3	25,8	307	15	№ 328 П21
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 П18
	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	690	28,181	19,111	88,264	636,169	28,943	
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
	Залепанка из творога	150	31,6	0,2	25,6	310	0,6	№ 278 П18
	Соус яблочный	30	0,027	0,027	4,752	19,35	0,189	№ 438 П21
	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
	Итого за ужин	465	35,987	1,787	69,112	515,9	4,249	
	Итого за 7 день лето 2022	1 925	85,799	44,353	264,706	1 860,218	39,201	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний период для детей 3-7 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
8 день лето 2022								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	200	7,58	10,58	33,46	259,4	1,44	№ 220 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	417	12,329	14,936	59,81	421,865	1,524	
Второй завтрак								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	
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
	Тефтели из говядины (паровые)	70	9,1	6,51	6,3	120,4	1,12	№ 346 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	650	23,04	18,11	77,66	568,56	14,21	
Полдник								
	Манник	70	3,874	3,605	21,735	135,038	0,108	№ 550 П21
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Итого за полдник	270	9,374	8,605	30,335	237,038	1,408	
Ужин								
	Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,84	6,06	4,5	75,6	3,12	№ 34 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 лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 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
	Итого за ужин	510	17,362	15,219	44,829	386,397	7,719	
	Итого за 8 день лето 2022	1 947	62,255	56,97	222,034	1 652,86	26,511	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летний период для детей 3-7 лет (лето с 01.07.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
10 день лето 2022								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,8	1,3	№ 229 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
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,663	78,313	1,17	№ 507 П13
Итого за завтрак		417	13,469	12,076	64,773	421,578	2,554	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Итого за второй завтрак		100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6	6,22	№ 113 П18
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18
	Суфле из птицы	70	12,8	12	2,7	170	0,8	№ 365 П18
	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		640	21,25	19,78	60,29	506,6	31,29	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5		№ 609 п13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
Итого за полдник		250	9,25	9,9	45,8	310,5	1,3	
Ужин								
	икра морковная	60						№ 54 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	13,5	54		№ 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	15,189	6,648	51,568	326,623	3,549	
Итого за 10 день лето 2022		1 897	59,478	48,724	230,272	1 600,505	44,294	