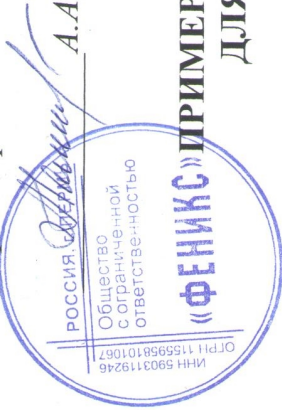


Утверждаю

Директор ООО «Феникс»

А.А.Галкина



**«ФЕНИКС» ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ И С 3-Х ДО 7 ЛЕТ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
(с 01.04.2024г.)**

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. Уралский 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. Уралский 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.
- Сборнику рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Москва. ДеЛи плюс, 2016г.

Примерное меню для детей с 1 до 3 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,935	23,43	156,9	1,035	№ 226 П 18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П 13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П 13
	Итого за завтрак	363	11,277	10,45	50,592	322,156	2,261	
Второй завтрак								
	Компот из свежих плодов или ягод	100	0,1	0,1	8,8	36	0,55	№ 484 П 18
	Итого за второй завтрак	100	0,1	0,1	8,8	36	0,55	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,605	1,545	10,05	60,45	4,665	№ 113 П 18
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П 18
	Котлеты "Школьные"	50	7,647	5,498	6,647	106,457		№ 347 П 21
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	№ 498 П 18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 П 13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П 13
	Итого за обед	520	15,531	11,683	59,212	405,278	24,905	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П 18
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	№ 470 Т 2016
	Итого за полдник	230	11,488	7,528	32,527	244,763	1,26	
Ужин								
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	2,8	№ 148 П 18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 П 18
	Котлета рыбная любительская	60	7,557	0,9	3,419	52,179	0,42	№ 307 П 18
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П 13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П 13
	Итого за ужин	410	12,037	9,192	33,507	264,389	5,971	
	Итого за 1 день	1 623	50,433	38,953	184,638	1 272,586	34,947	

Примерное меню для детей с 1 до 3 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,82	5,805	27,015	183,6	1,095	№ 232 П 18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Какао с молоком(1 вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	№ 508 П13
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Итого за завтрак	360	10,975	13,125	62,43	411,745	2,265	
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-пюре из разных овощей	150	1,77	2,835	5,55	54,9	3,375	№ 132 П18
	Макаронные изделия отварные	120	4,524	0,54	23,234	115,93	0,012	№ 297 П13
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,2	3,18	8,4	103,8	4,02	№ 357 П 21
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,61	87,3	72	№ 493 П18
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,396	0,147	8,57	41,189		№ 140 П18
	Итого за обед	535	19,51	7,152	71,464	430,269	79,407	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	Ватрушки с повидлом	50	2,915	1,166	28,984	138,255		№ 527 П18
	Итого за полдник	230	7,863	5,664	36,721	230,018	1,17	
Ужин								
	Салат из свеклы отварной с чесноком	40	0,56	4,042	3,002	50,425	2,081	№ 34 П18
	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,445	2,93	280,635	0,635	№ 238 Т 2016
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 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
	Итого за ужин	400	21,99	25,967	36,689	465,939	10,909	
	Итого за 2 день	1 625	60,738	52,308	217,105	1 581,975	100,752	

ООО "Феникс"

Примерное меню для детей с 1 до 3 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
3 день										
Завтрак										
	Каша "Дружба"	140	3,696	7,21	19,377		157,229	0,924	№ 225 П18	
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36			28,644	0,056	№ 72 П18	
	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	353	10,308	12,725	46,539		322,485	2,15		
Второй завтрак										
	Кисель из яблок свежих	100	0,1	0,1	14,3		58	0,4	№ 474 П18	
	Итого за второй завтрак	100	0,1	0,1	14,3		58	0,4		
Обед										
	Икра морковная	40	0,84	2,2	3,72		38	2,24	№ 54 П18	
	Борщ из капусты с картофелем	150	1,08	0,09	4,29		22,35	4,485	№ 92 П18	
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162		7,875	0,01	№ 434 П18	
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166		141,656	6,368	№ 174 П18	
	Котлеты "Пермские"	60	9,598	9,299	7,199		151,775		№ 341 П21	
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,338	0,075	25,493		103,95	9,675	№ 392 Т 2016	
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793		36,164		№ 116 П13	
	Итого за обед	555	16,803	20,582	61,823		501,77	22,778		
Полдник										
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2		90,9	1,26	№ 468 П18	
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88		83,4		№ 609 п13	
	Итого за полдник	200	6,72	6,46	22,08		174,3	1,26		
Ужин										
	Салат из белокочаной капусты	40	0,563	2,03	3,607		34,96	12,98	№ 21 Т 16	
	Картофельная запеканка с мясом	150	16,275	11,925	13,425		225,75	8,7	№ 332 П18	
	Соус томатный	30	0,333	0,984	1,374		15,69	0,468	№ 420 П18	
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551		36,006	0,9	№ 459 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	
	Итого за ужин	430	19,571	15,329	39,437		374,806	23,048		
	Итого за 3 день	1638	53,502	55,196	184,179		1431,361	49,636		

ООО "Феникс"

Примерное меню для детей с 1 до 3 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
4 день										
Завтрак										
	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,222	4,648	25,383	164,369	0,91	№ 229 П 18		
	Варенье, джем, повидло (порциями)	5	0,02	0,015	3,409	13,845		№ 84 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	350	8,467	6,558	57,305	322,027	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										
	Суп из овощей	150	1,035	2,715	5,37	49,95	5,31	№ 114 П18		
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	0,01	№ 434 П18		
	Рис отварной	110	2,762	3,983	28,5	160,879		№ 384 П18		
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	20	0,792	1,668	1,587	24,54	0,147	№ 403 П18		
	Рыбные хлебцы паровые (горбуша)	60	8,52	2,82	2,58	69,6	0,18	№ 303 п18		
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54	0,825	№ 484 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 обед	535	16,217	12,486	68,032	450,008	6,472			
Полдник										
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18		
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18		
	Итого за полдник	230	8,748	7,898	28,637	221,763	1,17			
Ужин										
	Салат из моркови с курагой	40	0,64	0,04	6,037	27,187	1,439	№ 28 П13		
	Пудинг из творога паровой	130	22,44	6,151	29,544	263,386	0,26	№ 282 П18		
	Соус яблочный	30	0,027	0,027	4,752	19,35	0,189	№ 438 П21		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,65	102,56	0,18	№ 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 ужин	410	25,816	6,628	76,696	472,147	2,068			
	Итого за 4 день	1625	59,748	33,67	240,767	1 508,932	13,789			

ООО "Феникс"

Примерное меню для детей с 1 до 3 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецеп
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
5 день										
Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,148	4,554	16,956		129,42	0,81	№ 137 П18	
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36			28,644	0,056	№ 72 П18	
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	160	2,561	2,161	12,724		63,219	1,04	№ 514 П13	
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85		65,5		№ 117 П13	
	Итого за завтрак	373	11,44	9,8	42,53		286,783	1,906		
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										
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51		3,299	0,75	№ 146 П18	
	Уха с крупой	150	4,318	1,379	7,737		60,576	4,168	№ 119 П18	
	Рагу из птицы	160	14,996	18,562	12,344		276,149	7,132	№ 373 П18	
	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	525	22,388	20,481	49,991		471,821	18,876		
Полдник										
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737		91,763	1,17	№ 467 П18	
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88		83,4		№ 609 п13	
	Итого за полдник	200	6,448	6,458	22,617		175,163	1,17		
Ужин										
	Голубцы ленивые	160	13,764	13,604	6,802		204,864	7,042	№ 331 П18	
	Соус сметанный с томатом	20	0,66	3,738	1,068		40,54	0,144	№ 410 П21	
	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	20	1,319	0,24	6,793		36,164		№ 116 П13	
	Итого за ужин	400	17,353	17,832	38,005		382,577	7,186		
	Итого за 5 день	1 598	58,029	54,971	162,944		1 360,348	36,139		

ООО "Феникс"

Примерное меню для детей с 1 до 3 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,935	23,43	156,9	1,035	№ 226 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	15,663	78,313	1,17	№ 507 П13
	Итого за завтрак	355	7,89	6,83	51,943	300,713	2,205	
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 свекольная	40	0,92	2,92	4,72	48,8	4,28	№ 53 П 18
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,32	2,055	6,585	50,1	4,8	№ 111 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Кнели рыбные припущенные	60	7,713	0,686	1,714	44,564	0,171	№ 302 П21
	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	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	Итого за обед	560	15,337	11,234	53,98	379,748	12,65	
Полдник								
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Итого за полдник	200	6,72	6,46	22,08	174,3	1,26	
Ужин								
	Салат из моркови с курагой	40	0,64	0,04	6,037	27,187	1,439	№ 28 П13
	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
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,405	0,09	30,591	124,74	11,61	№ 392 Т 2016
	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	420	31,303	0,73	80,204	523,164	13,758	
	Итого за 6 день	1 635	61,75	25,354	218,304	1 420,912	31,872	

Примерное меню для детей с 1 до 3 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества				Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	У							
7 день												
Завтрак												
	Каша ячневая вязкая	150	5,685	7,935	25,095	194,55	1,08	№ 220 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)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П13				
	Итого за завтрак	360	10,481	14,715	52,322	364,207	2,25					
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												
	Икра морковная	40	0,84	2,2	3,72	38	2,24	№ 54 П18				
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,945	2,7	3,465	42	7,14	№ 101 П18				
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	0,01	№ 434 П18				
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,227	5,171	27,528	181,537	0,65	№ 204 П18				
	Птица в соусе с томатом	60	8,497	9,146	1,899	123,95	0,825	№ 364 П18				
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54		№ 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 обед	560	19,948	20,577	68,314	539,612	10,865					
Полдник												
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18				
	Булочка домашняя	60	4,2	7,1	27,8	193		№ 539 П18				
	Итого за полдник	240	9,148	11,598	35,537	284,763	1,17					
Ужин												
	Овощи в молочном соусе	120	2,64	4,98	8,16	88,2	2,28	№ 173 П18				
	Тефтели из говядины (паровые)	60	7,799	5,579	5,399	103,183	0,96	№ 346 П18				
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 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	410	14,259	11,149	42,91	331,389	4,14					
	Итого за 7 день	1 670	54,236	58,439	208,884	1 563,975	25,426					

Примерное меню для детей с 1 до 3 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецепт
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	5,16	24,465	160,95	1,155	№ 233 П18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 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	363	11,126	11,215	59,815	384,694	2,381	
Второй завтрак								
	Кисель витаминный	100	0,1	0,1	12,404	51,017	16,005	№ 479 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,1	0,1	12,404	51,017	16,005	
Обед								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,299	0,75	№ 146 П18
	Свекольник	150	1,23	2,85	6,435	56,25	4,875	№ 95 П18
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	0,01	№ 434 П18
	Жаркое по -домашнему	160	11,241	26,961	15,153	350,033	6,178	№ 259 Т17
	Компот из яблок с лимоном	150	0,225	0,15	14,1	58,5	2,475	№ 485 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 обед	540	16,225	31,201	54,7	568,207	14,288	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Итого за полдник	200	6,448	6,458	22,617	175,163	1,17	
Ужин								
	Салат из капусты белокочанной, помидоров и огурцов	40	0,56	2,48	1,52	3,04	7,04	№ 5 П18
	Омлет натуральный	140	12,067	18,731	3,234	228,296	0,434	№ 307 П13
	Бобовые консервированные отварные	30	0,858	1,085	1,514	19,131	0,57	№ 154 П18
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,9	0,18	18,182	77,408	3,6	№ 498 П18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Итого за ужин	410	15,704	22,716	31,243	364,039	11,644	
	Итого за 8 день	1613	49,603	71,69	180,779	1543,12	45,488	

ООО "Феникс"

Примерное меню для детей с 1 до 3 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
9 день										
Завтрак										
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,385	6,36	21,87	166,2	1,155	№ 231 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(1 Вариант)	180	2,879	2,429	14,304	71,072	1,17	№ 513 П13		
	Итого за завтрак	360	10,179	13,139	49,089	335,817	2,325			
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										
	Рассольник ленинградский	150	1,185	0,218	8,04	38,85		№ 97 П18		
	Сметана	8	0,19	1,201	0,259	12,61	0,016	№ 434 П18		
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18		
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	50	7,708	4,782	4,425	91,355	0,428	№ 369 П18		
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,338	0,075	25,493	103,95	9,675	№ 392 Т 2016		
	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 обед	518	14,9	10,756	64,57	416,329	27,159			
Полдник										
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18		
	Ватрушка с творожным фаршем	50	2,831	1,166	15,485	84,085		№ 528 П18		
	Итого за полдник	230	7,779	5,664	23,222	175,848	1,17			
Ужин										
	Икра морковная	40	0,84	2,2	3,72	38	2,24	№ 54 П18		
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18		
	Рыбные хлебцы паровые (горбуша)	80	11,36	3,76	3,44	92,8	0,24	№ 303 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	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13		
	Итого за ужин	450	17,44	10,852	44,008	342,81	5,231			
	Итого за 9 день	1 658	50,698	40,811	190,69	1 314,808	42,886			

Примерное меню для детей с 1 до 3 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецепт
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,82	5,805	27,015	183,6	1,095	№ 232 П 18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П 13
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П 13
	Итого за завтрак	363	10,901	10,06	55,525	356,044	2,321	
Второй завтрак								
	Компот из свежих плодов или ягод	100	0,1	0,1	8,8	36	0,55	№ 484 П 18
	Итого за второй завтрак	100	0,1	0,1	8,8	36	0,55	
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,52	3,242	2,481	41,221	1,881	№ 31 П 18
	Суп с рыбными консервами	150	5,248	6,837	8,082	114,854	4,768	№ 120 П 18
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	0,01	№ 434 П 18
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П 13
	Суфле из печени	80	13,264	6	9,544	158,536	19,944	№ 1 20538 М 15
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,9	0,18	18,182	77,408	3,6	№ 498 П 18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 П 13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П 13
	Итого за обед	600	26,708	17,844	74,687	580,304	30,214	
Полдник								
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П 18
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 П 13
	Итого за полдник	200	6,72	6,46	22,08	174,3	1,26	
Ужин								
	Салат из моркови с курагой	40	0,64	0,04	6,037	27,187	1,439	№ 28 П 13
	Пудинг из творога паровой	130	22,44	6,151	29,544	263,386	0,26	№ 282 П 18
	Соус яблочный	30	0,027	0,027	4,752	19,35	0,189	№ 438 П 21
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 459 П 18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 П 13
	Хлеб ржаной	10	0,659	0,12	3,397	18,082		№ 116 П 13
	Итого за ужин	405	25,176	6,548	59,661	399,261	2,788	
	Итого за 10 день	1 668	69,605	41,012	220,753	1 545,909	37,133	

ООО "Феникс"

Примерное меню для детей с 3 до 7 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	180	5,598	5,921	28,113	188,261	1,242	№ 226 П 18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П 13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П 13
	Итого за завтрак	415	12,992	12,295	56,863	368,551	2,612	
Второй завтрак								
	Компот из свежих плодов или ягод	100	0,1	0,1	8,8	36	0,55	№ 484 П 18
	Итого за второй завтрак	100	0,1	0,1	8,8	36	0,55	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6	6,22	№ 113 П 18
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П 18
	Котлеты "Школьные"	70	10,71	7,7	9,31	149,1		№ 347 П 21
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	20,202	86,009	4	№ 498 П 18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П 13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 П 13
	Итого за обед	670	20,65	15,58	75,102	525,009	31,52	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П 18
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	№ 470 Т 2016
	Итого за полдник	250	12,04	8,03	33,39	255	1,39	
Ужин								
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59	3,5	№ 148 П 18
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	3,75	№ 374 П 18
	Котлета рыбная любительская	80	10,081	1,2	4,561	69,609	0,56	№ 307 П 18
	Чай с сахаром(вариант 2)	200	0,1	0,1	15	60		№ 503 П 13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 П 13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П 13
	Итого за ужин	520	17,12	12,15	49,194	373,773	7,81	
	Итого за 1 день	1955	62,902	48,155	223,349	1 558,333	43,882	

Примерное меню для детей с 3 до 7 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,594	6,577	30,608	208,019	1,241	№ 232 П18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Какао с молоком(1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144	1,3	№ 508 П13
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Итого за завтрак	400	12,109	14,227	68,523	450,564	2,541	
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-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Макаронные изделия отварные	150	5,656	0,675	29,042	144,912	0,015	№ 297 П13
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	10,8	№ 354 П18
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,61	87,3	72	№ 493 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69		№ 140 П18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Итого за обед	685	30,687	19,766	97,189	691,352	87,315	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Ватрушки с повидлом	60	3,5	1,4	34,794	165,972		№ 527 П18
	Итого за полдник	260	9	6,4	43,394	267,972	1,3	
Ужин								
	Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,84	6,06	4,5	75,6	3,12	№ 34 П18
	Омлет паровой с мясом	160	20,113	22,882	3,126	299,438	0,678	№ 238 Т 2016
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 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	450	24,953	29,622	46,703	551,517	11,991	
	Итого за 2 день	1 895	77,149	70,415	265,61	2 005,409	110,148	

Применное меню для детей с 3 до 7 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
3 день								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	200	5,28	10,3	27,68	224,6	1,32	№ 225 П18
	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)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
	Итого за завтрак	435	12,674	16,674	56,43	404,89	2,69	
Второй завтрак								
	Кисель из яблок свежих	100	0,1	0,1	14,3	58	0,4	№ 474 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,1	0,1	14,3	58	0,4	
Обед								
	Икра морковная	50	1,05	2,75	4,65	47,5	2,8	№ 54 П18
	Борщ из капусты с картофелем	200	1,44	0,12	5,72	29,8	5,98	№ 92 П18
	Сметана	10	0,238	1,499	0,324	15,744	0,02	№ 434 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	7,35	№ 174 П18
	Котлеты "Пермские"	70	11,2	10,85	8,4	177,1		№ 341 П21
	Компот из апельсина или мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	138,6	12,9	№ 392 Т 2016
	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	730	21,928	24,989	89,474	673,544	29,05	
Полдник								
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1		№ 609 п13
	Итого за полдник	230	8,05	7,94	30,32	226,1	1,4	
Ужин								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,845	3,046	5,41	52,44	19,47	№ 21 Т 16
	Картофельная запеканка с мясом (свинина)	160	18,24	12,56	13,6	240	8,8	№ 334 П 21
	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 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	510	22,779	17,746	47,433	441,754	30,05	
	Итого за 3 день	2 005	65,531	67,449	237,957	1 804,288	63,59	

ООО "Феникс"

Применное меню для детей с 3 до 7 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецепт
			Б	Ж	У			
4 день								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,8	1,3	№ 229 П 18
	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
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
	Итого за завтрак	435	10,875	8,695	73,33	415	2,6	
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 из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,6	7,08	№ 114 П18
	Сметана	10	0,238	1,499	0,324	15,744	0,02	№ 434 П18
	Рис отварной	130	3,264	4,708	33,683	190,133		№ 384 П18
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	0,792	1,668	1,587	24,54	0,147	№ 403 П18
	Рыбные хлебцы паровые (горбуша)	80	11,36	3,76	3,44	92,8	0,24	№ 303 п18
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,6	72	1,1	№ 484 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 обед	690	20,073	15,855	80,427	544,981	8,587	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Итого за полдник	250	9,3	8,4	29,5	232	1,3	
Ужин								
	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,8	2,16	№ 28 П13
	Пудинг из творога паровой	150	25,9	7,1	34,1	304	0,3	№ 282 П18
	Соус яблочный	30	0,027	0,027	4,752	19,35	0,189	№ 438 П21
	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 ужин	470	31,017	7,797	92,602	568,01	2,829	
	Итого за 4 день	1 945	71,765	40,847	286,956	1 802,978	17,315	

Применное меню для детей с 3 до 7 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецепт
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	0,9	№ 137 П18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Итого за завтрак	435	13,114	11,434	47,59	324,09	2,27	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	120	0,384	0,384	9,409	42,245	6,721	№ 79 П18
	Итого за второй завтрак	120	0,384	0,384	9,409	42,245	6,721	
Обед								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Уха с крупой	200	5,76	1,84	10,32	80,8	5,56	№ 119 П18
	Рагу из птицы	180	16,873	20,885	13,889	310,706	8,025	№ 373 П18
	Компот из апельсина с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 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 обед	650	26,953	23,445	63,966	572,384	22,778	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1		№ 609 п13
	Итого за полдник	230	7,75	7,94	30,92	227,1	1,3	
Ужин								
	Голубцы ленивые	180	15,48	15,3	7,65	230,4	7,92	№ 331 П18
	Соус сметанный с томатом	20	0,66	3,738	1,068	40,54	0,144	№ 410 П 21
	Чай с сахаром(вариант 2)	200	0,1	0,1	15	60		№ 503 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	450	19,79	19,638	44,518	434,94	8,064	
	Итого за 5 день	1 885	67,991	62,841	196,403	1 600,759	41,133	

ООО "Феникс"

Примерное меню для детей с 3 до 7 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
6 день										
Завтрак										
	Каша манная молочная жидкая	180	5,598	5,921	28,113		188,261	1,242	№ 226 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	
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4		87	1,3	№ 507 П13	
	Итого за завтрак	415	11,292	10,895	58,363		376,551	2,612		
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 свекольная	60	1,38	4,38	7,08		73,2	6,42	№ 53 П 18	
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,76	2,74	8,78		66,8	6,4	№ 111 П18	
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15		102	3,75	№ 374 п18	
	Кнели рыбные припущенные	70	9	0,8	2		52	0,2	№ 302 П21	
	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	25	1,65	0,3	8,5		45,25		№ 116 П13	
	Итого за обед	705	19,09	14,47	70		488,81	16,95		
Полдник										
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8		101	1,4	№ 468 П18	
	Баранки сдобные	35	2,905	2,8	21,14		121,1		№ 577 П 21	
	Итого за полдник	235	8,705	7,8	29,14		222,1	1,4		
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 яблочный	30	0,027	0,027	4,752		19,35	0,189	№ 438 П21	
	Компот из апельсина или мандаринов	200	0,45	0,1	33,99		138,6	12,9	№ 392 Т 2016	
	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	480	35,876	0,787	90,035		591,914	15,849		
	Итого за 6 день	1 935	75,463	34,052	257,635		1 722,362	38,81		

ООО "Феникс"

Применное меню для детей с 3 до 7 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецепт
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	180	6,822	9,522	30,114	233,46	1,296	№ 220 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)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
	Итого за завтрак	410	11,937	16,572	58,929	411,005	2,596	
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								
	Икра морковная	50	1,05	2,75	4,65	47,5	2,8	№ 54 П18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	9,52	№ 101 п18
	Сметана	10	0,238	1,499	0,324	15,744	0,02	№ 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 свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,6	72	1,1	№ 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 обед	735	27,44	29,865	81,238	704,661	14,523	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Булочка домашняя	60	4,2	7,1	27,8	193		№ 539 П18
	Итого за полдник	260	9,7	12,1	36,4	295	1,3	
Ужин								
	Овощи в молочном соусе	150	3,3	6,225	10,2	110,25	2,85	№ 173 П18
	Тефтели из говядины (паровые)	70	9,7	6,5	4,6	116		№ 348 П21
	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	465	16,47	13,285	42,64	358,5	3,85	
	Итого за 7 день	1970	65,947	72,222	229,008	1813,17	29,27	

ООО "Феникс"

Примерное меню для детей с 3 до 7 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	У			
8 день								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	6,191	29,355	193,121	1,386	№ 233 П18
	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
	Какао с молоком(1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144	1,3	№ 508 П13
	Итого за завтрак	415	12,78	13,165	67,205	438,411	2,756	
Второй завтрак								
	Кисель витаминный	100	0,1	0,1	12,404	51,017	16,005	№ 479 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,1	0,1	12,404	51,017	16,005	
Обед								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	№ 146 П18
	Свекольник	200	1,64	3,8	8,58	75	6,5	№ 95 П18
	Сметана	10	0,238	1,499	0,324	15,744	0,02	№ 434 П18
	Жаркое по -домашнему	200	14,058	33,716	18,949	437,732	7,726	№ 259 П17
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	16,92	70,2	2,97	№ 485 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 обед	685	19,776	39,705	63,963	696,426	18,466	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Пряники	40	1,12	1,32	30,912	139,965		№ 607 П13
	Итого за полдник	240	6,62	6,32	39,512	241,965	1,3	
Ужин								
	Салат из капусты белокочанной, помидоров и огурцов	60	0,84	3,72	2,28	4,56	10,56	№ 5 П18
	Омлет натуральный	160	13,794	16,994	3,44	221,567	0,496	№ 267 П18
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,9	0,18	18,182	77,408	3,6	№ 498 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	450	19,084	21,394	44,702	407,535	14,656	
	Итого за 8 день	1 890	58,36	80,684	227,786	1 835,354	53,183	

Применное меню для детей с 3 до 7 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
9 день								
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 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П 13
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	180	2,879	2,429	14,304	71,072	1,17	№ 513 П 13
	Итого за завтрак	410	11,973	15,258	56,376	391,195	2,71	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	120	0,384	0,384	9,409	42,245	6,721	№ 79 П 18
	Итого за второй завтрак	120	0,384	0,384	9,409	42,245	6,721	
Обед								
	Расольник ленинградский	200	1,58	0,28	10,72	51,8		№ 97 П 18
	Сметана	10	0,238	1,499	0,324	15,744	0,02	№ 434 П 18
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П 18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	0,6	№ 369 П 18
	Компот из апельсина или мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	138,6	12,9	№ 392 Т 2016
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п 13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П 13
	Итого за обед	675	19,538	14,139	81,724	534,394	34,82	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П 18
	Ватрушка с творожным фаршем	70	3,965	1,633	21,691	117,786		№ 528 П 18
	Итого за полдник	270	9,465	6,633	30,291	219,786	1,3	
Ужин								
	Икра морковная	50	1,05	2,75	4,65	47,5	2,8	№ 54 П 18
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	3,75	№ 374 п 18
	Рыбные хлебцы паровые (горбуша)	80	11,36	3,76	3,44	92,8	0,24	№ 303 п 18
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П 13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п 13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П 13
	Итого за ужин	500	18,489	13	47,375	379,473	6,79	
	Итого за 9 день	1975	59,849	49,414	225,175	1 567,093	52,341	

ООО "Феникс"

Применное меню для детей с 3 до 7 лет на весенне-летний период с 01.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
10 день										
Завтрак										
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26		234,8	1,3	№ 229 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	
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,663		78,313	1,17	№ 507 П13	
	Итого за завтрак	415	13,004	11,484	64,773		414,403	2,54		
Второй завтрак										
	Компот из свежих плодов или ягод	100	0,1	0,1	8,8		36	0,55	№ 484 П 18	
	Итого за второй завтрак	100	0,1	0,1	8,8		36	0,55		
Обед										
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,78	4,86	3,72		61,8	2,82	№ 31 П18	
	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78		153,2	6,36	№ 120 П18	
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,565		190,35		№ 255 П18	
	Суфле из печени	100	16,58	7,5	11,93		198,17	24,93	№ 1 20338 М 15	
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	20,202		86,009	4	№ 498 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 обед	755	34,08	27,69	94,537		781,779	38,11		
Полдник										
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8		101	1,4	№ 468 П18	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32		125,1		№ 609 П13	
	Итого за полдник	230	8,05	7,94	30,32		226,1	1,4		
Ужин										
	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06		40,8	2,16	№ 28 П13	
	Пудинг из творога паровой	150	25,9	7,1	34,1		304	0,3	№ 282 П18	
	Соус яблочный	30	0,027	0,027	4,752		19,35	0,189	№ 438 П21	
	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	20	1,319	0,24	6,793		36,164		№ 116 П13	
	Итого за ужин	480	30,026	7,687	74,045		487,314	3,649		
	Итого за 10 день	1 980	85,26	54,901	272,475		1 945,596	46,249		