

Утверждаю:

Директор ООО «Феникс»

А.А. Галкина



## «ФЕНИКС» 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

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

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>1 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	140	4,352	4,604	21,86	146,388	0,966	№ 226 П 18
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	180	2,879	2,429	14,304	71,072	1,17	№ 513 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11,425</b>	<b>10,707</b>	<b>49,014</b>	<b>318,75</b>	<b>2,206</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,097</b>	<b>42,987</b>	<b>1,999</b>	
<b>Обед</b>								
	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
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	60	9,356	8,337	3,779	127,749		№ 343 П 18
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	15,227	60,383	6,826	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>22,257</b>	<b>17,51</b>	<b>61,717</b>	<b>491,936</b>	<b>12,561</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,448</b>	<b>6,458</b>	<b>22,617</b>	<b>175,163</b>	<b>1,17</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0,43	0,07	3,451	33,537	2,501	№ 39 Т 16
	Запеканка из творога	140	29,502	0,187	23,9	289,415	0,56	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18
	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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>33,242</b>	<b>3,052</b>	<b>58,826</b>	<b>487,302</b>	<b>63,306</b>	
	<b>Итого за 1 день лето 2022</b>	<b>1585</b>	<b>73,872</b>	<b>37,827</b>	<b>202,271</b>	<b>1516,138</b>	<b>81,242</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>2 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба"	150	3,958	7,722	20,752	168,383	0,99	№ 225 П18
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	16,65	101,7	0,63	№ 461 П18
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,468</b>	<b>14,537</b>	<b>47,744</b>	<b>355,515</b>	<b>1,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>1,65</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из капусты белокочанной	40	0,64	4,037	3,477	52,76	7,874	№ 1 П18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,605	1,545	10,05	60,45	4,665	№ 113 П18
	Рагу из птицы	160	14,997	18,563	12,345	276,155	7,133	№ 373 П18
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>19,846</b>	<b>24,54</b>	<b>58,138</b>	<b>534,54</b>	<b>19,822</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>8,135</b>	<b>5,666</b>	<b>36,184</b>	<b>229,155</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,042	3,002	50,425	2,081	№ 34 П18
	Омлет натуральный	150	12,928	15,927	3,224	207,654	0,465	№ 267 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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>15,747</b>	<b>20,469</b>	<b>33,783</b>	<b>382,561</b>	<b>3,536</b>	
	<b>Итого за 2 день лето 2022</b>	<b>1615</b>	<b>52,346</b>	<b>65,312</b>	<b>185,249</b>	<b>1 540,771</b>	<b>27,888</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
<b>3 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	6,1	7,205	24,774	188,271	1,308	№ 231 П 18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	355	12,696	12,906	49,559	348,861	2,354	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	80	0,256	0,256	6,273	28,164	4,481	№ 79 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	80	0,256	0,256	6,273	28,164	4,481	
<b>Обед</b>								
	Свекольник	180	1,476	3,42	7,722	67,5	5,85	№ 95 П18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Кнели из говядины	50	8,497	5,798	2,699	96,961	0,2	№ 335 П18
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54	0,825	№ 484 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
	<b>Итого за обед</b>	546	15,646	14,788	48,655	392,115	23,927	
<b>Полдник</b>								
	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
	<b>Итого за полдник</b>	200	6,448	6,458	22,617	175,163	1,17	
<b>Ужин</b>								
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,227	5,171	27,528	181,537		№ 204 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
	<b>Итого за ужин</b>	400	20,154	15,619	51,257	427,544	9,712	
	<b>Итого за 3 день лето 2022</b>	1 581	55,2	50,027	178,361	1 371,847	41,644	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>4 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога	130	27,392	0,173	22,191	268,723	0,52	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	30	0,759	1,446	2,676	26,76	0,147	№ 407 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	360	31,001	3,369	50,804	426,17	1,837	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый	150	4,485	2,205	9,72	76,65	0,3	№ 125 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166	141,656	6,368	№ 174 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	60	9,256	5,742	5,313	109,696	0,514	№ 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
	<b>Итого за обед</b>	535	21,476	16,606	65,468	498,147	8,007	
<b>Полдник</b>								
	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
	<b>Итого за полдник</b>	230	8,748	7,898	28,637	221,763	1,17	
<b>Ужин</b>								
	икра морковная	40						№ 54 П18
	Рыба, запеченная в омлете	130	16,376	6,109	10,008	161,164	0,78	№ 299 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Чай с сахаром(вариант 2)	150	0,075	0,075	11,246	44,982		№ 503 П13
	<b>Итого за ужин</b>	470	20,7	11,542	39,022	341,519	4,029	
	<b>Итого за 4 день лето 2022</b>	1695	82,425	39,515	194,028	1530,586	17,042	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>5 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	350	10,911	12,954	55,458	365,864	2,217	
<b>Второй завтрак</b>								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	
<b>Обед</b>								
	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
	<b>Итого за обед</b>	516	15,209	7,445	60,959	372,858	15,822	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	<b>Итого за полдник</b>	200	6,72	6,46	22,08	174,3	1,26	
<b>Ужин</b>								
	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
	<b>Итого за ужин</b>	390	14,264	13,123	29,733	296,48	19,761	
	<b>Итого за 5 день лето 2022</b>	1 556	47,254	40,082	177,63	1 248,502	40,71	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>6 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	130	4,045	4,279	20,314	136,032	0,897	№ 226 П 18
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	150	2,773	2,848	18,364	110,184	0,3	№ 510 П 13
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>15,737</b>	<b>15,256</b>	<b>49,255</b>	<b>397,393</b>	<b>1,267</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	80	0,256	0,256	6,273	28,164	4,481	№ 79 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>80</b>	<b>0,256</b>	<b>0,256</b>	<b>6,273</b>	<b>28,164</b>	<b>4,481</b>	
<b>Обед</b>								
	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
	Тефтели из говядины с рисом - "Ежики"	50	4,746	4,297	4,946	76,938	0,6	№ 348 П18
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>12,785</b>	<b>9,323</b>	<b>60,579</b>	<b>377,71</b>	<b>10,179</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>212</b>	<b>6,851</b>	<b>5,244</b>	<b>25,361</b>	<b>176,653</b>	<b>1,17</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	4,04	1,04	41,6	1,68	№ 15 П18
	Запеканка картофельная с печенью	180	12,672	4,68	20,592	175,68	9,576	№ 352 П18
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,665	3,096	3,186	47,26	0,325	№ 402 П18
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,175	72,75	60	№ 493 П18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>17,261</b>	<b>12,361</b>	<b>53,706</b>	<b>396,954</b>	<b>71,581</b>	
	<b>Итого за 6 день лето 2022</b>	<b>1 652</b>	<b>52,89</b>	<b>42,44</b>	<b>195,174</b>	<b>1 376,874</b>	<b>88,678</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>7 день лето 2022</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Бобовые консервированные отварные	40	1,143	1,447	2,018	25,502	0,759	№ 154 П18		
	Омлет натуральный	140	12,067	18,731	3,234	228,296	0,434	№ 307 П13		
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13		
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>17,487</b>	<b>22,93</b>	<b>30,037</b>	<b>378,598</b>	<b>2,169</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18		
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,097</b>	<b>42,987</b>	<b>1,999</b>			
<b>Обед</b>										
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,124	3,402	6,66	65,88	4,05	№ 132 П18		
	Жаркое по -домашнему	160	16,291	15,928	10,182	248,728	2,837	№ 327 П18		
	Компот из апельсина 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		
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>16,455</b>	<b>30,9</b>	<b>52,403</b>	<b>553,649</b>	<b>17,054</b>			
<b>Полдник</b>										
	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		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,361</b>	<b>8,411</b>	<b>31,727</b>	<b>240,868</b>	<b>1,17</b>			
<b>Ужин</b>										
	Салат из моркови с курагой	40	0,64	0,04	6,037	27,187	1,439	№ 28 П13		
	Запеканка из творога	140	29,502	0,187	23,9	289,415	0,56	№ 278 П18		
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18		
	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		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>33,107</b>	<b>2,977</b>	<b>60,081</b>	<b>473,02</b>	<b>3,234</b>			
	<b>Итого за 7 день лето 2022</b>	<b>1 635</b>	<b>76,91</b>	<b>65,318</b>	<b>184,345</b>	<b>1 689,122</b>	<b>25,626</b>			



ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
<b>8 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>9,213</b>	<b>10,644</b>	<b>48,107</b>	<b>323,965</b>	<b>1,006</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>1,65</b>	
<b>Обед</b>								
	Уха с крупой	180	5,184	1,656	9,288	72,72	5,004	№ 119 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166	141,656	6,368	№ 174 П18
	Рулет из говядины паровой	50	7,847	6,198	3,299	99,96		№ 342 П18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,525	0,075	20,553	85,511	0,15	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>19,524</b>	<b>16,217</b>	<b>61,479</b>	<b>471,261</b>	<b>11,522</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пирожки, печенные из сдобного теста (яблоко)	60	3,2	2,7	17,9	109		№ 529 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,148</b>	<b>7,198</b>	<b>25,637</b>	<b>200,763</b>	<b>1,17</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из капусты белокочанной	40	0,64	4,041	3,481	52,818	7,883	№ 1 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 П18
	Суфле рыбное	60	8,518	2,879	1,8	67,187	0,3	№ 302 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,663	78,313	1,17	№ 507 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>15,658</b>	<b>12,892</b>	<b>44,29</b>	<b>356,319</b>	<b>12,104</b>	
	<b>Итого за 8 день лето 2022</b>	<b>1660</b>	<b>52,693</b>	<b>47,051</b>	<b>188,913</b>	<b>1391,308</b>	<b>27,452</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет ( с 01.06.2022))

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>9 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	5,16	24,465	160,95	1,155	№ 233 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>14,807</b>	<b>13,662</b>	<b>49,625</b>	<b>364,5</b>	<b>2,131</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,097</b>	<b>42,987</b>	<b>1,999</b>	
<b>Обед</b>								
	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
	Картофель отварной с маслом	130	2,475	6,685	13,744	125,047	17,953	№ 150 П18
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>18,347</b>	<b>18,107</b>	<b>53,345</b>	<b>447,887</b>	<b>39,133</b>	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>22,08</b>	<b>174,3</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,52	3,242	2,481	41,221	1,881	№ 31 П18
	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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>415</b>	<b>15,104</b>	<b>8,969</b>	<b>50,926</b>	<b>346,256</b>	<b>3,22</b>	
	<b>Итого за 9 день лето 2022</b>	<b>1 700</b>	<b>55,478</b>	<b>47,298</b>	<b>186,073</b>	<b>1 375,93</b>	<b>47,743</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>10 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>352</b>	<b>8,475</b>	<b>6,564</b>	<b>58,667</b>	<b>327,559</b>	<b>2,08</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	80	0,256	0,256	6,273	28,164	4,481	№ 79 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>80</b>	<b>0,256</b>	<b>0,256</b>	<b>6,273</b>	<b>28,164</b>	<b>4,481</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп из овощей	180	1,242	3,258	6,444	59,94	6,372	№ 114 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>15,775</b>	<b>17,187</b>	<b>45,774</b>	<b>402,85</b>	<b>26,468</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>8,748</b>	<b>7,898</b>	<b>28,637</b>	<b>221,763</b>	<b>1,17</b>	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет овощной	40	0,528	4,08	2,64	49,2	2,48	№ 47 П18
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,36	0,72	9,44	73,6	0,24	№ 306 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>435</b>	<b>13,459</b>	<b>9,752</b>	<b>50,633</b>	<b>343,887</b>	<b>5,471</b>	
	<b>Итого за 10 день лето 2022</b>	<b>1 637</b>	<b>46,713</b>	<b>41,657</b>	<b>189,984</b>	<b>1 324,223</b>	<b>39,67</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 3-7 лет ( с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>1 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,219	6,579	31,237	209,179	1,38	№ 226 П 18
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	2,784	3,541		42,965	0,084	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>14,078</b>	<b>13,545</b>	<b>59,987</b>	<b>396,644</b>	<b>2,764</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,097</b>	<b>42,987</b>	<b>1,999</b>	
<b>Обед</b>								
	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
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	15,594	13,894	6,298	212,915		№ 343 П 18
	Компот из апельсина с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>31,352</b>	<b>28,522</b>	<b>81,008</b>	<b>704,8</b>	<b>14,553</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пряники	40	1,12	1,32	30,912	139,965		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>6,62</b>	<b>6,32</b>	<b>39,512</b>	<b>241,965</b>	<b>1,3</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,645	0,105	5,174	50,28	3,75	№ 39 Т 16
	Запеканка из творога	130	27,392	0,173	22,191	268,723	0,52	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18
	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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>465</b>	<b>31,902</b>	<b>3,188</b>	<b>67,025</b>	<b>519,353</b>	<b>84,515</b>	
	<b>Итого за 1 день лето 2022</b>	<b>1 902</b>	<b>84,452</b>	<b>51,675</b>	<b>257,629</b>	<b>1 905,749</b>	<b>105,131</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 3-7 лет ( с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>2 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба"	200	5,28	10,3	27,68	224,6	1,32	№ 225 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	18,5	113	0,7	№ 461 П18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>10,495</b>	<b>17,55</b>	<b>59,095</b>	<b>436,145</b>	<b>2,02</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>1,65</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из капусты белокочанной	60	0,96	6,059	5,219	79,187	11,818	№ 1 П18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6	6,22	№ 113 П18
	Рагу из птицы	200	18,748	23,206	15,432	345,229	8,917	№ 373 П18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,2	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>26,808</b>	<b>32,025</b>	<b>86,411</b>	<b>743,816</b>	<b>27,155</b>	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушки с повидлом	70	4,084	1,634	40,605	193,69		№ 527 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,884</b>	<b>6,634</b>	<b>48,605</b>	<b>294,69</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свежлы отварной с чесноком	60	0,84	6,06	4,5	75,6	3,12	№ 34 П18
	Омлет натуральный	180	15,516	24,084	4,158	293,544	0,558	№ 307 П13
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 п18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	<b>Итого за ужин</b>	<b>465</b>	<b>19,706</b>	<b>30,784</b>	<b>42,842</b>	<b>526,212</b>	<b>4,668</b>	
	<b>Итого за 2 день лето 2022</b>	<b>1 985</b>	<b>67,043</b>	<b>87,093</b>	<b>246,353</b>	<b>2 039,863</b>	<b>36,893</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 3-7 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>3 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,179	8,479	29,157	221,578	1,54	№ 231 П 18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	2,784	3,541		42,965	0,084	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	437	15,038	15,445	57,907	409,043	2,924	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
<b>Обед</b>								
	Свекольник	200	1,64	3,8	8,58	75	6,5	№ 95 П18
	Сметана	7	0,167	1,051	0,227	11,033	0,014	№ 434 П18
	Кнели из говядины	70	11,9	8,12	3,78	135,8	0,28	№ 335 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
	<b>Итого за обед</b>	657	20,777	18,591	64,753	512,117	28,184	
<b>Полдник</b>								
	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
	<b>Итого за полдник</b>	230	7,75	7,94	30,92	227,1	1,3	
<b>Ужин</b>								
	Овощи свежие(порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,58	12,87	5,31	195,3	9,72	№ 354 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,361	6,112	32,539	214,583		№ 204 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
	<b>Итого за ужин</b>	515	25,761	19,592	66,639	547,633	12,47	
	<b>Итого за 3 день лето 2022</b>	1 939	69,646	61,888	228,06	1 731,097	50,479	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 3-7 лет ( с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>4 день лето 2022</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Запеканка из творога	150	0,2	25,6	31,6	0,2	25,6	310	0,6	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	30	1,446	2,676	0,759	1,446	2,676	26,76	0,147	№ 407 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,3	17,4	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
	Батон нарезной	20	0,58	10,277	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>3,526</b>	<b>55,953</b>	<b>35,359</b>	<b>3,526</b>	<b>55,953</b>	<b>476,147</b>	<b>2,047</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,1	10,097	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>10,097</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,097</b>	<b>42,987</b>	<b>1,999</b>	
<b>Обед</b>										
	Суп гороховый	200	2,94	12,96	5,98	2,94	12,96	102,2	0,4	№ 125 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	150	9,15	16,35	4,05	9,15	16,35	163,5	7,35	№ 174 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	6,7	6,2	10,8	6,7	6,2	128	0,6	№ 369 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	17,6	0,2	0,2	17,6	72	1,1	№ 484 п18
	Гренки из пшеничного хлеба	30	0,441	25,737	4,191	0,441	25,737	123,69		№ 140 П18
	Хлеб ржаной	30	0,36	10,2	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>19,791</b>	<b>89,047</b>	<b>27,201</b>	<b>19,791</b>	<b>89,047</b>	<b>643,69</b>	<b>9,45</b>	
<b>Полдник</b>										
	Шанежка наливная	50	3,4	20,9	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Молоко кипяченое	200	5	8,6	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>29,5</b>	<b>9,3</b>	<b>8,4</b>	<b>29,5</b>	<b>232</b>	<b>1,3</b>	
<b>Ужин</b>										
	икра морковная	60								№ 54 П18
	Рыба, запеченная в омлете	150	7,05	11,55	18,9	7,05	11,55	186	0,9	№ 299 П18
	Пюре картофельное	130	5,198	7,928	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Хлеб пшеничный	25	0,2	12,3	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	13,502	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П13
	<b>Итого за ужин</b>	<b>545</b>	<b>12,538</b>	<b>45,28</b>	<b>23,619</b>	<b>12,538</b>	<b>45,28</b>	<b>387,132</b>	<b>4,149</b>	
	<b>Итого за 4 день лето 2022</b>	<b>1 975</b>	<b>44,355</b>	<b>229,877</b>	<b>95,979</b>	<b>44,355</b>	<b>229,877</b>	<b>1 781,956</b>	<b>18,945</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 3-7 лет ( с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>5 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	410	12,555	14,519	63,243	414,433	2,63	
<b>Второй завтрак</b>								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	
<b>Обед</b>								
	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
	<b>Итого за обед</b>	647	19,987	8,599	78,652	474,06	17,259	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	<b>Итого за полдник</b>	230	8,05	7,94	30,32	226,1	1,4	
<b>Ужин</b>								
	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	12,795	11,995	2,699	169,932	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
	<b>Итого за ужин</b>	480	18,695	17,595	34,55	373,738	24,75	
	<b>Итого за 5 день лето 2022</b>	1 867	59,437	48,753	216,165	1 527,331	47,689	



ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 3-7 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>6 день лето 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,219	6,579	31,237	209,179	1,38	№ 226 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	2,784	3,541		42,965	0,084	№ 72 П18
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	180	3,332	3,422	22,06	132,361	0,36	№ 510 П 13
	<b>Итого за завтрак</b>	417	14,21	14,267	66,147	450,005	1,824	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
	<b>Итого за второй завтрак</b>	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
<b>Обед</b>								
	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
	Тефтели из говядины с рисом - "Ежики"	70	6,65	6,02	6,93	107,8	0,84	№ 348 П18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,565	190,35		№ 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	30	2,28	0,24	14,76	70,5		№ 114 п13
	<b>Итого за обед</b>	686	18,063	16,87	83,869	560,404	11,472	
<b>Полдник</b>								
	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
	<b>Итого за полдник</b>	240	7,435	5,77	31,68	209,05	1,3	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	6,059	1,56	62,39	2,52	№ 15 П18
	Запеканка картофельная с печенью	200	14,08	5,2	22,88	195,2	10,64	№ 352 П18
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,665	3,096	3,186	47,26	0,325	№ 402 П18
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	97	80	№ 493 П18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	<b>Итого за ужин</b>	560	20,475	15,155	71,326	505,85	93,485	
	<b>Итого за 6 день лето 2022</b>	2 003	60,503	52,382	260,863	1 760,513	113,682	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 3-7 лет ( с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>7 день лето 2022</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Бобовые консервированные отварные	50	1,022	1,293	1,804	22,792	0,679	№ 154 П18		
	Омлет натуральный	150	12,928	15,927	3,224	207,654	0,465	№ 267 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		
	<b>Итого за завтрак</b>	405	18,706	20,375	32,19	367,058	2,314			
<b>Второй завтрак</b>										
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18		
	<b>Итого за второй завтрак</b>	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999			
<b>Обед</b>										
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18		
	Жаркое по -домашнему	200	20,364	19,91	12,728	310,91	3,546	№ 327 П18		
	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		
	<b>Итого за обед</b>	640	23,039	38,477	80,563	761,401	20,419			
<b>Полдник</b>										
	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		
	<b>Итого за полдник</b>	260	10,796	9,696	37,389	280,926	1,3			
<b>Ужин</b>										
	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,8	2,16	№ 28 П13		
	Запеканка из творога	150	31,6	0,2	25,6	310	0,6	№ 278 П18		
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18		
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,6	72	1,1	№ 484 П18		
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 П13		
	<b>Итого за ужин</b>	485	35,925	3,07	69,02	526,15	4,105			
	<b>Итого за 7 день лето 2022</b>	1 890	88,966	71,718	229,259	1 978,522	30,137			

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 3-7 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>8 день лето 2022</b>										
<b>Завтрак</b>										
	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		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>417</b>	<b>12,329</b>	<b>14,936</b>	<b>59,81</b>	<b>421,865</b>	<b>1,524</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18		
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>1,65</b>			
<b>Обед</b>										
	Уха с крупой	200	5,76	1,84	10,32	80,8	5,56	№ 119 П18		
	Рагу из овощей (1й вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	7,35	№ 174 П18		
	Рулет из говядины паровой	80	12,56	9,92	5,28	160		№ 342 П18		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,65	102,56	0,18	№ 492 П18		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13		
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>26,5</b>	<b>21,52</b>	<b>76,64</b>	<b>608,16</b>	<b>13,09</b>			
<b>Полдник</b>										
	Пирожки, печенные из сдобного теста (яблоко)	60	3,2	2,7	17,9	109		№ 529 П18		
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>8,7</b>	<b>7,7</b>	<b>26,5</b>	<b>211</b>	<b>1,3</b>			
<b>Ужин</b>										
	Салат из капусты белокочанной	60	0,96	6,059	5,219	79,187	11,818	№ 1 П18		
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18		
	Суфле рыбное	70	9,943	3,361	2,101	78,424	0,35	№ 302 П18		
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13		
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>510</b>	<b>18,682</b>	<b>16,418</b>	<b>53,448</b>	<b>436,984</b>	<b>16,717</b>			
	<b>Итого за 8 день лето 2022</b>	<b>1 947</b>	<b>66,361</b>	<b>60,674</b>	<b>225,798</b>	<b>1 717,009</b>	<b>34,281</b>			

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 3-7 лет ( с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>9 день лето 2022</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,539	6,879	32,617	214,579	1,54	№ 233 П18		
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13		
	Варенье, джем, повидло (порциями)	12	0,048	0,036	8,184	33,24		№ 84 П18		
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13		
	<b>Итого за завтрак</b>	437	10,662	10,34	69,551	392,319	2,84			
<b>Второй завтрак</b>										
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18		
	<b>Итого за второй завтрак</b>	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999			
<b>Обед</b>										
	Овощи свежие(порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18		
	Борщ из капусты с картофелем	200	1,44	0,12	5,72	29,8	5,98	№ 92 П18		
	Сметана	7	0,167	1,051	0,227	11,033	0,014	№ 434 П18		
	Картофель отварной с маслом	130	2,475	6,685	13,744	125,047	17,953	№ 150 П18		
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	10,8	№ 354 П18		
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,306	80,524	9,103	№ 486 П18		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		№ 114 П13		
	<b>Итого за обед</b>	747	25,392	23,006	71,807	593,704	45,6			
<b>Полдник</b>										
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1		№ 609 П13		
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18		
	<b>Итого за полдник</b>	230	8,05	7,94	30,32	226,1	1,4			
<b>Ужин</b>										
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,78	4,86	3,72	61,8	2,82	№ 31 П18		
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	0,6	№ 369 П18		
	Макаронные изделия отварные	130	4,808	4,808	25,613	164,906		№ 255 П18		
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 П13		
	<b>Итого за ужин</b>	505	19,858	16,928	63,373	486,956	4,42			
	<b>Итого за 9 день лето 2022</b>	2 019	64,462	58,314	245,148	1 742,066	56,259			

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на летне-осенний период для детей с 3-7 лет (с 01.06.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>10 день лето 2022</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,8	1,3	№ 229 П 18		
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13		
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,663	78,313	1,17	№ 507 П13		
	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	2,784	3,541		42,965	0,084	№ 72 П18		
	<b>Итого за завтрак</b>	417	13,469	12,076	64,773	421,578	2,554			
<b>Второй завтрак</b>										
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18		
	<b>Итого за второй завтрак</b>	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601			
<b>Обед</b>										
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,6	7,08	№ 114 П18		
	Сметана	7	0,167	1,051	0,227	11,033	0,014	№ 434 П18		
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18		
	Суфле из птицы	70	12,795	11,995	2,699	169,932	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		
	<b>Итого за обед</b>	647	20,652	22,386	54,276	503,565	32,164			
<b>Полдник</b>										
	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		
	<b>Итого за полдник</b>	250	9,3	8,4	29,5	232	1,3			
<b>Ужин</b>										
	Винегрет овощной	60	0,792	6,119	3,959	73,788	3,719	№ 47 П18		
	Котлеты или биточки рыбные	75	9,2	0,9	11,8	92	0,3	№ 306 П18		
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18		
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	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		
	<b>Итого за ужин</b>	490	15,981	12,767	55,527	400,411	7,268			
	<b>Итого за 10 день лето 2022</b>	1 904	59,722	55,949	211,917	1 592,758	48,887			