

Утверждено

Директор ООО «Феникс»


А.А. Галкина



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ И С 3-Х ДО 7 ЛЕТ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
(с 01.11.2022г.)**

Разработано:

Общество с ограниченной ответственностью «ФЕНИКС»

ИНН 5903119246

КПП 590301001

ОГРН 1155958101067

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013г.
- ЕДИННОМУ 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.
- ЕДИННОМУ 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 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 1 года до 3 х лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
1 день зима-весна 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 зима-весна 2022	1 575	68,266	29,046	228,283	1 518,071	81,116			

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 1 года до 3 х лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
2 день зима-весна 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	8,497	9,146	1,899	123,95	0,65	№ 364 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		
	Итого за обед	545	19,042	22,22	70,227	558,917	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 зима-весна 2022	1 765	60,933	58,67	209,09	1 610,727	29,504

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 1 года до 3 х лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
3 день зима-весна 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								
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,037	3,318	51,961	7,115	№ 9 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	16,598	18,847	33	368,405	18,178	

Итого за 3 день зима-весна 2022

	1 666	55,087	58,517	175,566	1 436,934	47,408
--	-------	--------	--------	---------	-----------	--------

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 1 года до 3 х лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
4 день зима-весна 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 картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,78	2,145	8,76	69,45	2,85	№ 113 П 21
	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	19,223	15,586	63,62	472,606	10,471	
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 белокачанной	40	0,64	4,041	3,481	52,818	7,883	№ 1 П18
	Рыба, запеченая 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 зима-весна 2022	1 545	77,475	35,72	185,035	1 441,333	29,304	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 1 года до 3 х лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
5 день зима-весна 2022										
Завтрак										
	Каша пшенная молочная жидкая	170	6,594	6,577	30,608	208,019	1,241	№ 232 П 18		
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13		
	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										
	икра морковная	40						№ 54 П18		
	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	556	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										
	Капуста тушенная	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	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	380	14,029	13,098	30,399	298,086	18,511			
	Итого за 5 день зима-весна 2022	1 621	51,647	43,335	187,205	1 334,209	39,879			

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 1 года до 3 х лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
6 день зима-весна 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								
	Винегрет овощной	40	0,528	4,08	2,64	49,2	2,48	№ 47 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	13,476	17,369	34,108	347,766	62,852	
	Итого за 6 день зима-весна 2022	1 522	47,05	44,193	180,505	1 310,045	81,869	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 1 года до 3 х лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
7 день зима-весна 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 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
	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	40	0,48	3,242	4,482	48,824	1,241	№ 21 П18
	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	32,879	4,786	58,637	482,902	3,16	
	Итого за 7 день зима-весна 2022	1 630	71,786	40,253	208,346	1 539,167	32,336	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 1 года до 3 х лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
8 день зима-весна 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 зима-весна 2022	1670	50,86	45,329	186,358	1 358,686	22,288	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 1 года до 3 х лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
9 день зима-весна 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								
	икра морковная	40						№ 54 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	8,497	9,146	1,899	123,95	0,65	№ 364 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
	Итого за обед	580	16,893	11,01	57,905	396,707	12,879	
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 квашеной капусты с луком	40	0,64	4,037	3,318	51,961	7,115	№ 9 П18
	Картофель отварной с маслом	120	2,284	6,169	12,683	115,393	16,567	№ 150 П18
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 459 П18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Итого за ужин	445	16,996	20,669	42,856	426,717	32,144	

Итого за 9 день зима-весна 2022

1 720	60,878	61,72	177,311	1 490,558	50,482
-------	--------	-------	---------	-----------	--------

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 1 года до 3 х лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецепт
			Б	Ж	У			
10 день зима-весна 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
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	Итого за завтрак	355	10,766	9,492	53,893	343,959	2,15	
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								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 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	13,251	5,712	48,673	299,086	3,991	
	Итого за 10 день зима-весна 2022	1 585	47,49	37,621	188,114	1 283,552	36,543	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У	У			
1 день зима-весна 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 апельсина с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 П18	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13	
	Итого за обед	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 зима-весна 2022	1 865	75,886	39,932	278,901	1 850,304	104,991		

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
2 день зима-весна 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 зима-весна 2022	2 168	80,295	78,568	268,882	2 108,034	36,87

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
3 день зима-весна 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										
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,059	4,979	77,987	10,678	№ 9 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		575	27,02	29,779	49,049	572,637	28,388			
Итого за 3 день зима-весна 2022		2 012	67,091	70,789	213,891	1 743,464	63,551			

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
4 день зима-весна 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 картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,04	2,86	11,68	92,6	3,8	№ 113 П 21
	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	26,261	19,711	87,767	634,09	12,85	
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, запеченная 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 зима-весна 2022	1 875	97,102	45,825	230,974	1 805,015	34,858	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
5 день зима-весна 2022								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,759	7,739	36,016	244,776	1,46	№ 232 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	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								
	икра морковная	60						№ 54 П18
	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		707	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								
	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	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
Итого за ужин		450	18,38	17,56	34,55	372,3	23,1	
Итого за 5 день зима-весна 2022		1 924	63,465	51,608	217,634	1 575,469	46,472	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
6 день зима-весна 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								
	Винегрет овощной	60	0,792	6,119	3,959	73,788	3,719	№ 47 П18
	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	17,97	22,846	50,883	482,442	84,184	
	Итого за 6 день зима-весна 2022	1 873	60,464	60,479	234,368	1 726,7	104,351	

Costs Summary

Highlights of the table show the units measured monthly and percent of total utilized

Category	Units	Cost	Rate	Cost	Rate	Cost	Rate	Cost	Rate
Materials	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Direct Labor	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Overhead	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Total	300	30.000	0.100	30.000	0.100	30.000	0.100	30.000	0.100
Materials	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Direct Labor	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Overhead	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Total	300	30.000	0.100	30.000	0.100	30.000	0.100	30.000	0.100
Materials	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Direct Labor	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Overhead	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Total	300	30.000	0.100	30.000	0.100	30.000	0.100	30.000	0.100
Materials	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Direct Labor	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Overhead	100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100	10.000	0.100
Total	300	30.000	0.100	30.000	0.100	30.000	0.100	30.000	0.100

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
8 день зима-весна 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 зима-весна 2022	1947	62,255	56,97	222,034	1 652,86	26,511	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
9 день зима-весна 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		
	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	415	19,152	24,948	34,234	414,692	2,524			
Второй завтрак										
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18		
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999			
Обед										
	икра морковная	60						№ 54 П18		
	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		
	Макаронные изделия отварные	130	4,808	4,808	25,613	164,906		№ 255 П18		
	Птица в соусе с томатом	100	14,161	15,244	3,165	206,584	1,083	№ 364 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	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13		
	Итого за обед	747	24,576	21,943	75,071	594,147	16,18			
Полдник										
	Ватрушки с повидлом	60	3,5	1,4	34,794	165,972		№ 527 П18		
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18		
	Итого за полдник	260	9,3	6,4	42,794	266,972	1,4			
Ужин										
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,059	4,979	77,987	10,678	№ 9 П18		
	Картофель отварной с маслом	130	2,475	6,685	13,744	125,047	17,953	№ 150 П18		
	Печень говяжья по-строгановски	120	19,44	17,16	7,08	260,4	12,96	№ 354 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	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13		
	Итого за ужин	555	26,745	30,664	67,043	652,684	121,591			

Итого за 9 день зима-весна 2022

	2 077	80,273	84,055	229,239	1 971,482	143,694
--	-------	--------	--------	---------	-----------	---------

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 01.11.2022)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
10 день зима-весна 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								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	№ 146 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	480	15,589	6,698	52,418	332,123	4,799	
	Итого за 10 день зима-весна 2022	1 887	59,878	48,774	231,122	1 606,005	45,544	