

Утверждаю  
Директор ООО «Феникс»

  
А.А. Галкина



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

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ И С 3-Х ДО 7 ЛЕТ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
(с 01.10.2023 г.)**

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.
- 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.
- 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 / сост. ПЕРЕВАЛОВ. А.Я. ТАПЕШКИНА Н.В. Издание 4-е, дополненное и исправленное. Пермь, 2021г.
- Сборнику рецептур для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Москва. ДеЛи плюс, 2016г.

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 1 до 3х лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,935	23,43	156,9	1,035	№ 226 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
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	365	9,461	8,12	57,412	321,212	2,205	
<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 с рыбными консервами	150	5,248	6,837	8,082	114,854	4,768	№ 120 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166	141,656	6,368	№ 174 П18
	Котлеты "Школьные"	50	7,647	5,498	6,647	106,457		№ 347 П21
	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	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	<b>Итого за обед</b>	520	19,669	20,778	64,568	526,278	11,286	
<b>Полдник</b>								
	Булочка ванильная	60	5,296	4,696	28,789	178,926		№ 538 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	240	10,244	9,194	36,526	270,689	1,17	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови и яблок	40	0,4	3,279	3,279	43,989	1,84	№ 22 П18
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	<b>Итого за ужин</b>	400	30,689	4,809	55,722	457,362	3,719	
	<b>Итого за 1 день</b>	1 625	70,563	43,001	224,325	1 618,528	20,379	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 1 до 3х лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецепт
			Б	Ж	У			
<b>2 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
	Какао с молоком(1 вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	№ 508 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>353</b>	<b>10,667</b>	<b>13,265</b>	<b>54,727</b>	<b>380,973</b>	<b>2,15</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)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	№ 145 П18
	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
	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	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>535</b>	<b>14,96</b>	<b>10,872</b>	<b>64,431</b>	<b>416,869</b>	<b>32,858</b>	
<b>Полдник</b>								
	Фрукты свежие	80	0,256	0,256	6,273	28,164	4,481	№ 79 П18
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	70		№ 607 П13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>6,036</b>	<b>5,416</b>	<b>28,933</b>	<b>189,064</b>	<b>5,741</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свежклы с чесноком	40	0,56	4,042	3,002	50,425	2,081	№ 34 П18
	Картофельная запеканка с мясом (свинина)	160	18,24	12,56	13,6	240	8,8	№ 334 П 21
	Соус сметанный с томатом	20	0,66	3,738	1,068	40,54	0,144	№ 410 П 2021
	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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>20,959</b>	<b>20,76</b>	<b>40,307</b>	<b>431,947</b>	<b>12,015</b>	
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1688</b>	<b>53,122</b>	<b>50,413</b>	<b>198,495</b>	<b>1461,84</b>	<b>54,763</b>	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 1 до 3х лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецеп
			Б	Ж	У			
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,385	6,36	21,87	166,2	1,155	№ 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)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	360	10,181	13,14	49,097	335,857	2,325	
<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>								
	икра морковная	40						№ 54 П18
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,134	3,24	4,158	50,4	8,568	№ 101 П18
	Сметана	3	0,071	0,45	0,097	4,727	0,006	№ 434 П18
	Суфле рыбное	60	8,518	2,879	1,8	67,187	0,3	№ 302 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 П18
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,225		16,652	67,509	0,075	№ 491 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
	<b>Итого за обед</b>	573	14,389	11,271	41,9	327,06	11,7	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушки с повидлом	60	3,5	1,4	34,794	165,972		№ 527 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	240	8,448	5,898	42,531	257,735	1,17	
<b>Ужин</b>								
	Салат из капусты белокочанной	40	0,64	4,041	3,481	52,818	7,883	№ 1 П18
	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,445	2,93	280,635	0,635	№ 238 Т 2016
	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	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	<b>Итого за ужин</b>	405	22,219	25,936	29,135	440,873	9,418	
	<b>Итого за 3 день</b>	1 678	55,737	56,345	172,76	1 404,512	26,612	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 1 до 3х лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецеп
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>4 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,602	4,474	21,211		139,544	1,001	№ 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	
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66		78,3	1,17	№ 507 П13	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3		63		№ 266 П18	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>383</b>	<b>13,783</b>	<b>13,329</b>	<b>50,021</b>		<b>374,988</b>	<b>2,227</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	3	0,071	0,45	0,097		4,727	0,006	№ 434 П18	
	Макаронные изделия отварные	130	4,808	4,808	25,613		164,906		№ 255 П18	
	Птица в соусе с томатом	60	8,5	9,15	1,9		124	0,65	№ 364 П13	
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	16,92		70,2	2,97	№ 485 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>628</b>	<b>17,684</b>	<b>15,096</b>	<b>64,611</b>		<b>466,467</b>	<b>10,408</b>		
<b>Полдник</b>										
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841		35,204	5,601	№ 79 П18	
	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	
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2		90,9	1,26	№ 468 П18	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>7,455</b>	<b>5,575</b>	<b>34,711</b>		<b>219,304</b>	<b>6,861</b>		
<b>Ужин</b>										
	Пюре картофельное с морковью	120	2,287	3,698	14,421		100,11	12,6	№ 340 Т 2016	
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131		151,943	7,562	№ 354 П18	
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,61		87,3	72	№ 493 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>16,339</b>	<b>14,301</b>	<b>50,875</b>		<b>399,017</b>	<b>92,162</b>		
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1 826</b>	<b>55,761</b>	<b>48,401</b>	<b>210,315</b>		<b>1 502,763</b>	<b>113,657</b>		

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 1 до 3х лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,222	4,648	25,383	164,369	0,91	№ 229 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)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,018</b>	<b>11,428</b>	<b>52,61</b>	<b>334,026</b>	<b>2,08</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>								
	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,439	3,039	36,391	3,079	№ 26 п18
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,77	2,835	5,55	54,9	3,375	№ 132 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,227	5,171	27,528	181,537		№ 204 П18
	Мясо тушеное (свинина)	50	7,997	7,497	2,499	109,456	0,8	№ 321 П 21
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>19,134</b>	<b>18,422</b>	<b>69,373</b>	<b>517,163</b>	<b>15,447</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кекс "Детский"	50	3,068	9,405	17,209	165,416		№ 549 П 21
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>8,016</b>	<b>13,903</b>	<b>24,946</b>	<b>257,179</b>	<b>1,17</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови и яблок	40	0,4	3,279	3,279	43,989	1,84	№ 22 П18
	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
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П13
	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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>25,087</b>	<b>9,847</b>	<b>63,557</b>	<b>443,134</b>	<b>2,289</b>	
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1 650</b>	<b>62,755</b>	<b>53,7</b>	<b>220,583</b>	<b>1 594,489</b>	<b>22,985</b>	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 1 до 3х лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>6 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	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 П18		
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13		
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13		
	<b>Итого за завтрак</b>	363	9,746	9,19	51,94	329,344	2,261			
<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>										
	Салат витаминный	40	0,52	4,081	2,441	48,416	5,322	№ 2 П18		
	Рассольник ленинградский	150	1,185	0,21	8,04	38,85		№ 97 П18		
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18		
	Рис отварной с овощами	120	2,772	3,968	25,042	147	0,72	№ 334 Т 2016		
	Рулет из говядины паровой	60	9,42	7,44	3,96	120		№ 342 П18		
	Соус томатный	20	0,222	0,656	0,916	10,46	0,312	№ 420 П18		
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,338	0,075	25,493	103,95	9,675	№ 392 Т 2016		
	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>	575	16,655	17,501	77,767	536,22	16,039			
<b>Полдник</b>										
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,801	44,004	7,001	№ 79 П18		
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	70		№ 607 П13		
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18		
	<b>Итого за полдник</b>	300	5,908	5,558	32,998	205,767	8,171			
<b>Ужин</b>										
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18		
	Котлета рыбная любительская	60	7,557	0,9	3,419	52,179	0,42	№ 307 П18		
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 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		
	<b>Итого за ужин</b>	400	13,598	5,982	46,776	295,834	4,161			
	<b>Итого за 6 день</b>	1738	46,407	38,331	219,578	1410,152	32,631			

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 1 до 3х лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>8 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,385	6,36	21,87	166,2	1,155	№ 231 П 18		
	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		
	<b>Итого за завтрак</b>	363	12,356	12,415	57,22	389,944	2,381			
<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)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	№ 145 П18		
	Уха с крупой	150	4,318	1,379	7,737	60,576	4,168	№ 119 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 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	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13		
	<b>Итого за обед</b>	530	18,611	14,377	48,32	398,829	22,904			
<b>Полдник</b>										
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,801	44,004	7,001	№ 79 П18		
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	70		№ 607 П13		
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18		
	<b>Итого за полдник</b>	300	5,908	5,558	32,998	205,767	8,171			
<b>Ужин</b>										
	Салат из моркови	40	0,48	3,242	4,482	48,824	1,241	№ 21 П18		
	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		
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13		
	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		
	<b>Итого за ужин</b>	410	26,427	10,89	66,918	472,26	2,86			
	<b>Итого за 8 день</b>	1703	63,802	43,34	215,553	1 509,787	38,315			



ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 1 до 3х лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,593	4,978	27,184	176,03	0,975	№ 229 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(1 Вариант)	180	2,879	2,429	14,304	71,072	1,17	№ 513 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10,387</b>	<b>11,757</b>	<b>54,403</b>	<b>345,647</b>	<b>2,145</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 консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Суп из овощей	150	1,035	2,715	5,37	49,95	5,31	№ 114 П18
	Сметана	3	0,071	0,45	0,097	4,727	0,006	№ 434 П18
	Жаркое по-домашнему ( свинина)	160	15,04	11,44	20,64	245,6	12	№ 328 П21
	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	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	<b>Итого за обед</b>	<b>528</b>	<b>18,741</b>	<b>14,98</b>	<b>57,36</b>	<b>440,837</b>	<b>18,466</b>	
<b>Полдник</b>								
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	№ 470 Т 2016
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>11,76</b>	<b>7,53</b>	<b>31,99</b>	<b>243,9</b>	<b>1,35</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из белокочанной капусты	40	0,563	2,03	3,459	34,36	13,98	№ 21 Т 16
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	120	4,524	0,54	23,234	115,93	0,012	№ 297 П13
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54	0,825	№ 484 п18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>17,899</b>	<b>12,973</b>	<b>50,817</b>	<b>392,397</b>	<b>22,379</b>	
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>1 618</b>	<b>59,287</b>	<b>47,34</b>	<b>204,667</b>	<b>1 465,768</b>	<b>46,339</b>	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 1 до 3х лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>10 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,292	3,797	14,137	107,906	0,675	№ 137 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
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	363	9,373	8,052	42,647	280,35	1,901	
<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>								
	Борщ из капусты с картофелем	150	1,08	0,09	4,29	22,35	4,485	№ 92 П18
	Сметана	3	0,071	0,45	0,097	4,727	0,006	№ 434 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18
	Тефтели из говядины (паровые)	50	6,5	4,65	4,5	86	0,8	№ 346 П18
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,175	72,75	60	№ 493 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	<b>Итого за обед</b>	508	13,607	10,297	50,355	350,214	68,042	
<b>Полдник</b>								
	Фрукты свежие	80	0,256	0,256	6,273	28,164	4,481	№ 79 П18
	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
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	295	7,119	5,509	33,68	213,127	5,651	
<b>Ужин</b>								
	икра морковная	40						№ 54 П18
	Рыба, запеченая в омлете	150	18,9	7,05	11,55	186	0,9	№ 299 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
	<b>Итого за ужин</b>	405	21,629	7,5	34,274	293,42	1,8	
	<b>Итого за 10 день</b>	1 671	52,228	31,458	171,053	1 180,098	79,393	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	180	5,598	5,921	28,113	188,261	1,242	№ 226 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
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	415	10,713	9,376	63,683	360,461	2,542	
<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 с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,2	6,36	№ 120 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	7,35	№ 174 П18
	Котлеты "Школьные"	70	10,71	7,7	9,31	149,1		№ 347 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
	<b>Итого за обед</b>	650	25,89	26,58	81,13	669,66	13,89	
<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 и яблок	60	0,6	4,92	4,92	66	2,76	№ 22 П18
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	<b>Итого за ужин</b>	460	35,247	6,607	62,512	529,35	4,849	
	<b>Итого за 1 день</b>	1 885	83,146	52,359	254,811	1 883,384	24,58	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша "Дружба"	180	4,752	9,27	24,912		202,14	1,188	№ 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	
	Какао с молоком(1 вариант)	200	3,6	3,3	25		144	1,3	№ 508 П13	
	<b>Итого за завтрак</b>	415	12,546	16,244	62,762		447,43	2,558		
<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)	60	0,42	0,06	1,14		6,6	2,1	№ 145 П18	
	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	
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2		128	0,6	№ 369 П18	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	730	20,61	14,54	86,92		563,1	43,12		
<b>Полдник</b>										
	Фрукты свежие	80	0,256	0,256	6,273		28,164	4,481	№ 79 П18	
	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92		140		№ 607 П13	
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2		90,9	1,26	№ 468 П18	
	<b>Итого за полдник</b>	300	6,596	6,076	44,393		259,064	5,741		
<b>Ужин</b>										
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,06	4,5		75,6	3,12	№ 34 П18	
	Картофельная запеканка с мясом (свинина)	200	22,8	15,7	17		300	11	№ 334 П 21	
	Соус сметанный с томатом	20	0,66	3,738	1,068		40,54	0,144	№ 410 П 2021	
	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	30	1,98	0,36	10,2		54,3		№ 116 П13	
	<b>Итого за ужин</b>	530	28	26,218	60,208		589,44	15,364		
	<b>Итого за 2 день</b>	2 075	68,252	63,178	264,38		1 902,021	68,782		

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,462	7,632	26,244	199,44	1,386	№ 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
	<b>Итого за завтрак</b>	410	11,577	14,682	55,059	376,985	2,686	
<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>								
	икра морковная	50						№ 54 П18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	9,52	№ 101 п18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18
	Суфле рыбное	70	9,943	3,361	2,101	78,424	0,35	№ 302 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27		19,976	80,984	0,09	№ 491 П18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	<b>Итого за обед</b>	685	17,92	13,39	56,34	418,325	13,219	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушки с повидлом	60	3,5	1,4	34,794	165,972		№ 527 П18
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	260	9	6,4	43,394	267,972	1,3	
<b>Ужин</b>								
	Салат из капусты белокочанной	60	0,96	6,059	5,219	79,187	11,818	№ 1 П18
	Омлет паровой с мясом	180	22,62	25,734	3,516	336,762	0,763	№ 238 Т 2016
	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	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	<b>Итого за ужин</b>	495	27,76	32,453	40,735	568,999	13,581	
	<b>Итого за 3 день</b>	1 950	66,757	67,025	205,625	1 675,268	32,785	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>4 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	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		
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13		
	<b>Итого за завтрак</b>	415	10,68	11,165	59,605	381,411	2,756			
<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)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	№ 145 П18		
	Борщ из капусты с картофелем	200	1,44	0,12	5,72	29,8	5,98	№ 92 П18		
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18		
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,565	190,35		№ 255 П18		
	Птица в соусе с томатом	100	14,161	15,244	3,165	206,584	1,083	№ 364 П18		
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78	3,3	№ 485 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>	765	25,49	22,445	78,592	620,514	12,473			
<b>Полдник</b>										
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18		
	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		
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18		
	<b>Итого за полдник</b>	315	7,455	5,575	34,711	219,304	6,861			
<b>Ужин</b>										
	Пюре картофельное с морковью	150	2,858	4,622	18,021	125,1	15,746	№ 340 Т 2016		
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	10,8	№ 354 П18		
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	97	80	№ 493 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 ужин</b>	500	23,258	19,742	66,861	540,4	106,546			
	<b>Итого за 4 день</b>	2 095	67,383	59,027	249,866	1 804,616	130,635			

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,714	5,976	32,634	211,32	1,17	№ 229 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
	<b>Итого за завтрак</b>	410	11,829	13,026	61,449	388,865	2,47	
<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>								
	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,659	4,559	54,591	4,619	№ 26 п18
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,361	6,112	32,539	214,583		№ 204 П18
	Мясо тушеное (свинина)	70	11,2	10,5	3,5	153,3	1,12	№ 321 П 21
	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
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 П18
	<b>Итого за обед</b>	685	25,381	24,691	84,615	660,403	18,432	
<b>Полдник</b>								
	Кекс "Детский"	50	3,068	9,405	17,209	165,416		№ 549 П 21
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	250	8,568	14,405	25,809	267,416	1,3	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови и яблок	60	0,6	4,92	4,92	66	2,76	№ 22 П18
	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 сахаром(вариант 2)	200	0,1	0,1	15	60		№ 503 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	<b>Итого за ужин</b>	460	28,147	12,307	68,612	496,35	3,249	
	<b>Итого за 5 день</b>	1 905	74,425	64,529	250,582	1 856,021	27,45	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	415	11,292	10,895	58,363	376,551	2,612	
<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>								
	Салат витаминный	60	0,78	6,119	3,659	72,588	7,979	№ 2 П18
	Рассольник ленинградский	200	1,58	0,28	10,72	51,8		№ 97 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18
	Рис отварной с овощами	150	3,465	4,961	31,302	183,75	0,9	№ 334 Т 2016
	Рулет из говядины паровой	60	9,42	7,44	3,96	120		№ 342 П18
	Соус томатный	20	0,222	0,656	0,916	10,46	0,312	№ 420 П18
	Компот из апельсинов 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
	<b>Итого за обед</b>	745	19,536	20,827	104,749	686,378	22,101	
<b>Полдник</b>								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,801	44,004	7,001	№ 79 П18
	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	140		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	340	7,02	6,72	49,321	286,004	8,301	
<b>Ужин</b>								
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Котлета рыбная любительская	70	8,82	1,05	3,99	60,9	0,49	№ 307 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	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	<b>Итого за ужин</b>	450	15,249	6,968	49,558	322,573	4,839	
	<b>Итого за 6 день</b>	2 050	53,597	45,51	272,088	1 714,493	39,852	



ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая вязкая	180	6,822	9,522	30,114	233,46	1,296	№ 220 П18
	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
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	415	11,937	12,977	65,684	405,66	2,596	
<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 картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,04	2,86	11,68	92,6	3,8	№ 113 П 21
	Овощи в молочном соусе	150	3,3	6,225	10,2	110,25	2,85	№ 173 П18
	Котлеты "Школьные"	70	10,71	7,7	9,31	149,1		№ 347 П21
	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
	<b>Итого за обед</b>	645	22,49	17,425	66,45	514,4	9,62	
<b>Полдник</b>								
	Шангя с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	1,3	№ 540 П 21
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	<b>Итого за полдник</b>	260	11,6	10,4	35,3	282	2,7	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свеклы с сыром	60	1,8	5,04	4,2	69,6	2,94	№ 32 П 21
	Омлет натуральный	150	12,934	20,076	3,466	244,69	0,465	№ 307 П13
	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	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	<b>Итого за ужин</b>	460	18,534	25,736	37,206	455,59	4,405	
	<b>Итого за 7 день</b>	1 880	65,061	66,638	214,737	1 700,637	21,32	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рецеп
			Б	Ж	У			
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,462	7,632	26,244	199,44	1,386	№ 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
	Какао с молоком(1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144	1,3	№ 508 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	415	14,256	14,606	64,094	444,73	2,756	
<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
	Уха с крупой	200	5,76	1,84	10,32	80,8	5,56	№ 119 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 плодов или ягод сушеных	180	0,27		19,976	80,984	0,09	№ 491 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
	<b>Итого за обед</b>	700	26,03	19,49	66,896	549,284	29,5	
<b>Полдник</b>								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,801	44,004	7,001	№ 79 П18
	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	140		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	<b>Итого за полдник</b>	340	7,02	6,72	49,321	286,004	8,301	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови	60	0,72	4,86	6,72	73,2	1,86	№ 21 П18
	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 молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	<b>Итого за ужин</b>	455	30,507	13,497	76,172	549	3,519	
	<b>Итого за 8 день</b>	2 010	78,313	54,413	266,58	1 872,005	46,075	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,714	5,976	32,634	211,32	1,17	№ 229 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(1 Вариант)	180	2,879	2,429	14,304	71,072	1,17	№ 513 П13
	<b>Итого за завтрак</b>	390	11,508	12,755	59,853	380,937	2,34	
<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 консервированные (порциями)(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	№ 146 П18
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,6	7,08	№ 114 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18
	Жаркое по-домашнему ( свинина)	200	18,8	14,3	25,8	307	15	№ 328 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	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	<b>Итого за обед</b>	675	24,168	19,211	75,255	572,704	23,52	
<b>Полдник</b>								
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	№ 470 Т 2016
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	<b>Итого за полдник</b>	250	12,34	8,03	32,79	254	1,49	
<b>Ужин</b>								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,845	3,046	5,188	51,54	20,97	№ 21 Т 16
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	10,8	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,565	190,35		№ 255 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 п18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	<b>Итого за ужин</b>	520	24,755	23,436	66,697	578,008	32,76	
	<b>Итого за 9 день</b>	1 935	73,271	63,532	244,692	1 828,636	62,109	

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 3 до 7 лет с 01.10.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>10 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	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	
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		435	11,414	10,034	49,09		332,09	2,27		
<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>										
	Борщ из капусты с картофелем	200	1,44	0,12	5,72		29,8	5,98	№ 92 П18	
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162		7,88	0,01	№ 434 П18	
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928		88,373	3,249	№ 374 П18	
	Тефтели из говядины (паровые)	70	9,7	6,5	4,6		116		№ 348 П21	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9		97	80	№ 493 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>		655	18,188	13,389	61,35		440,353	89,239		
<b>Полдник</b>										
	Фрукты свежие	80	0,256	0,256	6,273		28,164	4,481	№ 79 П18	
	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	
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6		102	1,3	№ 467 П18	
<b>Итого за полдник</b>		315	7,671	6,011	34,543		223,364	5,781		
<b>Ужин</b>										
	икра морковная	50							№ 54 П18	
	Рыба, запеченная в омлете	180	22,68	8,46	13,86		223,2	1,08	№ 299 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	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47		№ 114 П13	
<b>Итого за ужин</b>		480	26,48	9,08	43,4		364,5	2,08		
<b>Итого за 10 день</b>		1985	64,253	38,614	198,48		1 403,294	101,369		