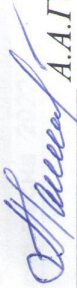
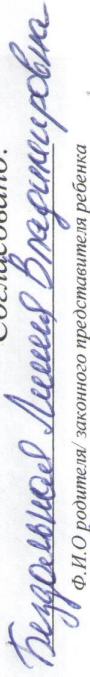


Утверждаю  
Директор ООО «Феникс»

  
А.А. Галкина

Согласовано:

  
Ф.И.О родителя/ законного представителя ребенка



Подпись родителя/ законного представителя ребенка

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ, ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОДЫ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ  
Для Бездольного Тимура**

МАДОУ «Детский сад №85» г.Перми (ул. Камышинская, 9)

Исключены: рыба, молоко и молочные продукты, хлеб пшеничный, батон.

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню на зимне-весенний период для детей с 3 до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		блюда		Б	Ж	У			
<b>1 день зима-весна 2022</b>									
<b>Завтрак</b>									
	Каша пшеничная на воде	200							
	Кофейный напиток без молока	200							
	Повидло (порциями)	15	0,06	0,045		10,23	41,55		№ 84 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36		10,2	54,3		№ 116 П13
<b>Второй завтрак</b>									
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1		10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с крупой	200							
	Макаронные изделия отварные	130	4,808	4,808		25,613	164,906		№ 255 П18
	Котлеты "Школьные"	70	10,71	7,7		9,31	149,1		№ 347 П21
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18		18,277	72,479	8,193	№ 486 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36		10,2	54,3		№ 116 П13
<b>Полдник</b>									
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,65		38,65	175		№ 607 П13
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,09	0,09		13,5	54		№ 503 П13
<b>Ужин</b>									
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,645	0,105		5,174	50,28	3,75	№ 39 Т 16
	Картофель отварной	130							
	Кура отварная	60							
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3		22,9	97	80	№ 493 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36		10,2	54,3		№ 116 П13



ООО "Феникс"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>2 день зима-весна 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба" на воде	200						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
	Какао без молока	200	3,6	3,3	25	144	1,3	№ 508 П13
<b>Второй завтрак</b>								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	1,65	№ 485 П18
<b>Обед</b>								
	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
	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 ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
<b>Полдник</b>								
	Печенье	30						
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	54		№ 503 П13
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
<b>Ужин</b>								
	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 ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13



ООО "Феникс"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>3 день зима-весна 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на воде	200						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	
	Кофейный напиток без молока	200						
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	№ 498 П18	
<b>Обед</b>								
	Свекольник	200	1,64	3,8	8,58	75	№ 95 П18	
	Тефтели из говядины (паровые)	70	9,1	6,51	6,3	120,4	№ 346 П18	
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	№ 377 П18	
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27		19,976	80,984	№ 491 П18	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	№ 116 П13	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	30						
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	54	№ 503 П13	
<b>Ужин</b>								
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,059	4,979	77,987	№ 9 П18	
	Печень говяжья по-строгановски ( без соуса)	120						
	Картофель отварной	150						
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	№ 459 П18	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	



ООО "Феникс"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>4 день зима-весна 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая на воде	200						
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009	№ 503 П13	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	№ 79 П18	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,04	2,86	11,68	92,6	№ 113 П 21	
	Рагу из овощей (1й вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	№ 174 П18	
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	№ 369 П18	
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,6	72	№ 484 п18	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	№ 116 П13	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	№ 609 п13	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	№ 459 П18	
<b>Ужин</b>								
	Салат из капусты белокочанной	60	0,96	6,059	5,219	79,187	№ 1 П18	
	Птица в соусе с томатом	60						
	Каша гречневая	150						
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009	№ 503 П13	



ООО "Феникс"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>5 день зима-весна 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная на воде	200						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	
	Кофейный напиток без молока	180						
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	№ 498 П18	
<b>Обед</b>								
	икра морковная	60					№ 54 П18	
	Рассольник ленинградский	200	1,58	0,28	10,72	51,8	№ 97 П18	
	Картофель отварной	130	4,029	5,458	18,454	137,758	№ 151 П18	
	Мясо отварное	60						
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,65	102,56	№ 492 П18	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	№ 116 П13	
	<b>Итого за обед</b>	<b>707</b>	<b>19,987</b>	<b>8,599</b>	<b>78,652</b>	<b>474,06</b>		
<b>Полдник</b>								
	Хлеб ржаной с повидлом	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009	№ 503 П13	
<b>Ужин</b>								
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	№ 377 П18	
	Кура отварная	60	12,8	12	2,7	170	№ 365 П18	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	№ 459 П18	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	№ 116 П13	



ООО "Феникс"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
<b>6 день зима-весна 2022</b>								
	Каша пшеничная на воде	200						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	
	Какао без молока	180						
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	№ 79 П18	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	№ 101 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	№ 484 п18	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	№ 116 П13	
<b>Полдник</b>								
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	
	Повидло (порциями)	15	0,06	0,045	10,23	41,55	№ 84 П18	
	Чай	200						
<b>Ужин</b>								
	Винегрет овощной	60	0,792	6,119	3,959	73,788	№ 47 П18	
	Каша гречневая	150						
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	97	№ 493 П18	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	



ООО "Феникс"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>7 день зима-весна 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая без молока	200						
	Хлеб ржаной	25						
	Кофейный напиток без молока	180						
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	№ 498 П18	
<b>Обед</b>								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	№ 146 П18	
	Суп-пюре из разных овощей ( без соуса)	200	2,36	3,78	7,4	73,2	№ 132 П18	
	Жаркое по-домашнему ( свинина)	200	18,8	14,3	25,8	307	№ 328 П21	
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	№ 486 П18	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	№ 116 П13	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	50						
	Чай	200						
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови	60	0,72	4,86	6,72	73,2	№ 21 П18	
	Капуста тушена	150	31,6	0,2	25,6	310	№ 278 П18	
	Яйцо отварное	40						
	Чай	200						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25*	№ 116 П13	



ООО "Феникс"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>8 день зима-весна 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая на воде	200						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	№ 116 П13	
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	54	№ 503 П13	
<b>Второй завтрак</b>								
	Компот из яблок с лимоном	100	0,15	0,1	9,4	39	№ 485 П18	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой	200	5,76	1,84	10,32	80,8	№ 119 П18	
	Рагу из овощей (1й вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	№ 174 П18	
	Тефтели из говядины (паровые)	70	9,1	6,51	6,3	120,4	№ 346 П18	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,65	102,56	№ 492 П18	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	№ 116 П13	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	30						
	Чай	200						
<b>Ужин</b>								
	Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,84	6,06	4,5	75,6	№ 34 П18	
	Картофель отварной	130						
	Говядина отварная	70						
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	№ 459 П18	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	



ООО "Феникс"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		блюда	Б	Ж	У					
<b>9 день зима-весна 2022</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Бобовые консервированные отварные	40	1,143	1,447	2,018		25,502	0,759	№ 154 П18	
	Каша Геркулесовая на воде	200								
	Хлеб ржаной	25								
	Кофейный напиток без молока	200								
<b>Второй завтрак</b>										
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097		42,987	1,999	№ 498 П18	
<b>Обед</b>										
	икра морковная	60							№ 54 П18	
	Борщ из капусты с картофелем	200	1,44	0,12	5,72		29,8	5,98	№ 92 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	
<b>Полдник</b>										
	Хлеб ржаной с повидлом	30								
	чай	200								
<b>Ужин</b>										
	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 (без соуса)	120								
	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	



ООО "Феникс"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>10 день зима-весна 2022</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная на воде	200						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	
	Чай	180						
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	№ 79 П18	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6	№ 113 П18	
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	№ 377 П18	
	Суфле из птицы	70	12,8	12	2,7	170	№ 365 П18	
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	16,92	70,2	№ 485 П18	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	№ 116 П13	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	№ 609 п13	
	Чай	200						
<b>Ужин</b>								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	№ 146 П18	
	Кура отварная	75	9,2	0,9	11,8	92	№ 306 П18	
	Картофель отварной	130	2,729	5,198	7,928	88,373	№ 374 п18	
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	54	№ 503 П13	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	№ 116 П13	