



Утверждаю:

Руководитель учреждения

Трофимова Е.Г.

"23"

мая

2025г.

(подпись)

(расшифровка подписи)

Примерное меню на период с 26.05.25г. по 06.06.25г.

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
26.05.2025								
День 1								
завтрак:								
	суп молочный с хлопьями"гер	180	6,34	7,76	15,99	201,83	0,9	318
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,48	9,98	74	0	700
	кофе с молоком	150	2,95	2,2	8,5	64,5	0,39	219
	Итого:	354	10,83	13,44	34,47	340,33	1,29	
2 завтрак:								
	мандарин	95	0,76	0,19	7,12	36,1	36,1	200
	Итого:		0,76	0,19	7,12	36,1	36,1	
обед:								
	борщ из кваш.капусты и карто	180	1,62	4,09	9,48	81	5,79	52
	котлеты из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	119
	макароны отварные	120	4,42	3,61	21,12	134	0	506
	икра кабачковая(для дет.пита	30	0,36	1,41	2,31	23,25	2,25	262
	компот из с\ф	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	653
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	Итого:	580	19,46	18,17	83,22	576	8,88	
уплотнен-ный полдник:								
	сырники из творога	135	25,23	17,1	15,39	315,9	0,34	451
	сгущенное молоко	10	0,74	0,25	5,46	27	0,1	745
	морковь туш.с яблоками	40	0,47	1,47	4,03	31,2	1,5	516
	печенье	15	11,25	1,47	11,16	62,25	0	742
	сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	201
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	Итого:	370	40,02	20,49	60,85	547,35	4,94	
Итого за первый день			71,07	52,29	185,66	1499,78	51,21	
27.05.2025								
День 2								
завтрак:								
	суп молочный с ячневой крупс	180	6,42	7,28	18,74	209,48	0,9	314
	бутерброд с яйцом	41	4,18	2,94	10,67	69	0	703
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	207
	Итого:	371	13,25	12,55	40,72	355,48	2,09	
2 завтрак:								
	яблоко	95	0,38	0,038	9,31	44,65	9,5	200
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	2	201
	Итого:		0,88	0,038	19,41	87,25	11,5	
обед:								
	суп картоф.с макаронными изд	180	2,15	2,22	12,36	78	5,94	60
	капуста тушенная с мясом	150	16,6	16,4	9,9	254,6	21,7	105
	икра свекольная	40	0,93	1,83	4,93	40,04	6,67	267
	компот из с\м ягод	150	0,15	0,08	8,03	33	12,38	666
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	Итого:	560	22,93	20,89	54,72	501,64	46,69	
уплотнен-ный полдник:								
	котлета рыбная	65	8,87	1,65	5,81	73,55	0,95	150
	картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	14,41	513
	сдоба обыкновенная	45	3,49	2,12	23,54	127	0	606
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	202

	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	Итого:	420	22,26	11,72	71,21	481,55	16,41	
Итого за второй день			59,32	45,198	186,06	1425,92	76,69	
28.05.2025								
День 3								
завтрак:	суп молочный с пшеном	180	6,64	7,5	18,71	212,01	1,09	316
	бутерброд с сыром	35	4,01	3,2	12,03	95	0,07	701
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	211
	Итого:	365	13,8	13,42	43,7	396,01	2,36	
2 завтрак:								
	банан	80	1,19	0,39	16,8	76,8	8	200
	Итого:		1,19	0,39	16,8	76,8	8	
обед:								
	свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57
	плов из говядины	150	15,3	14,33	24,38	297	0,26	109
	салат из кваш.капусты с луком	40	0,68	2	3,38	34,28	7,92	7
	компот из с\м ягод	150	0,15	0,08	8,03	33	12,38	666
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	Итого:	560	20,62	21,33	62,53	535,28	27,4	
уплотнен-ный								
	рагу из овощей(со смет.соусом)	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	256
	булочка российская	45	3,17	3,61	24,98	145	0,01	610
	сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	201
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	740
	Итого:	385	9,03	15,25	70,81	459	11,28	
Итого за третий день			44,64	50,39	193,84	1467,09	49,04	
29.05.2025								
День 4								
завтрак:	суп молочный манный	180	6,39	7,16	16,65	201,52	0,95	313
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,48	9,98	74	0	700
	чай с повидлом	150\15	0,09	0,01	7,81	32	0,08	208
	Итого:	204	8,02	10,65	34,44	307,52	1,03	
2 завтрак:								
	груша	95	0,38	0,28	9,78	44,65	4,75	200
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	2	201
	Итого:		0,88	0,28	19,88	87,25	6,75	
обед:								
	рассольник ленинградский(с г	180	1,74	3,87	11,96	90	5,43	56
	биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	107
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,46	28,3	178,7	0	500
	салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	26,66	3,8	23
	кисель из смородины	150	0,13	0,06	20,13	81,6	18,3	656
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	Итого:	560	19,64	18,1	83,03	562,96	27,62	
уплотнен-ный								
полдник:	рыба, тушенная в смет.соусе	120	13,2	11,53	4,8	175,75	1,45	154
	картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	114	16,8	511
	вафля	10	0,28	0,33	7,73	35,5	0	742
	йогурт	150	7,5	6,4	12,75	130,5	0,9	202
	хлеб ржано-пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	24,5	0	741
	Итого:	410	24,03	21,8	48,61	480,25	19,15	
Итого за четвертый день			52,57	50,83	185,96	1437,98	54,55	
30.05.2025								
День 5								
завтрак:	суп молочный с гречневой кру	180	6,73	7,57	18,5	212,16	0,9	315
	бутерброд с повидлом	30	1,56	0,12	17,36	75	0,5	704
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	203

Итого:		360	12,87	11,77	43,44	372,16	3,45	
Второй завтрак								
2 завтрак:	яблоко	95	0,38	0,038	9,31	44,65	9,5	200
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	2	201
Итого:			0,88	0,038	19,41	87,25	11,5	
обед:								
	суп из овощей(со сметаной)	180	1,47	5,14	6,75	75	7,49	73
	запеканка из печени с рисом,с	165	18,8	8,15	21,39	234	8,72	134
	томаты в с/с	40	0,2	0,12	3	13,76	6	738
	компот консервированный	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	655
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	Итого:	575	23,93	13,91	74,97	518,81	23,7	
уплотнен-ный полдник:	омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206	0,65	400
	салат из моркови с зел.горош	40	0,76	4,05	2,5	49,5	2,38	11
	пирожки с мясом и луком	45	6,41	4,67	15,26	129	0,05	603
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	206
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	Итого:	410	22,81	30,22	38,31	460,5	4,5	
Итого за пятый день 02.06.2025			60,49	55,938	176,13	1438,72	43,15	
День 6								
завтрак:	суп молочный с хлопьями"гер	180	6,34	7,76	15,99	201,83	0,9	318
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,48	9,98	74	0	700
	кофе с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	209
Итого:		354	10,22	13,24	36,6	345,83	1,88	
2 завтрак:								
	апельсин	95	0,85	0,19	7,69	39,9	57	200
Итого:			0,85	0,19	7,69	39,9	57	
обед:	щи из свежей капустой с карт	180	1,35	3,9	6,41	68	13,48	69
	фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130	0,29	118
	соус смет.с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12	0,2	563
	каша перловая рассыпчатая	120	3,56	3,47	25,36	146,4	0	523
	икра кабачковая(для дет.пита	40	0,48	1,89	3,08	31	3	262
	компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	653
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	Итого:	585	16,32	18,07	72,42	521,15	17,27	
уплотнен-ный полдник:	запеканка из творога(с манкой	140	24,55	16,87	24	346,2	0,33	456
	соус клюквенный	15	0,01	0,03	1,9	7,5	0,09	551
	салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,55	3,42	29,01	2,79	24
	печенье	15	11,25	1,47	11,16	62,25	0	742
	сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	201
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
Итого:		370	38,47	20,12	65,29	555,96	6,21	
Итого за шестой день 03.06.2025			65,86	51,62	182	1462,84	82,36	
День 7								
завтрак:	суп молочный с полтавкой	180	6,42	7,28	18,74	209,48	0,9	314
	бутерброд с маслом и яйцом	45	4,21	5,84	10,72	95	0	703
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	207
Итого:		375	13,28	15,45	40,77	381,48	2,09	
2 завтрак:	яблоко	95	0,38	0,038	9,31	44,65	9,5	200
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	2	201
Итого:			0,88	0,04	19,41	87,25	11,50	
обед:	суп картоф.с крупой(с пшеном	180	1,78	2,23	10,31	68	5,94	63
	шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	107
	капуста тушеная(свежая)	120	2,48	3,89	11,32	90	20,59	510
	салат из свеклы с сол.огурцам	40	0,5	4,03	3,1	50,72	2,47	17

	компот из с\ м ягод	150	0,15	0,08	8,03	33	12,38	666
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	Итого:	590	17,33	17,66	61,9	476,72	41,47	
уплотнен-ный полдник:	пудинг рыбный	75	9,49	4,97	6,21	107	0,14	158
	картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	14,41	513
	ватрушка с творогом	45	5,93	3,52	18,75	130	0,03	604
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	202
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	Итого:	410	23,8	16,28	56,98	469	15,63	
Итого за седьмой день			55,29	49,428	179,06	1414,45	70,69	
День 8								
04.06.2025								
завтрак:	суп молочный с пшеном	180	6,64	7,5	18,71	212,01	1,09	316
	бутерброд с сыром	30	4,01	3,2	12,03	95	0,07	701
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	211
	Итого:	360	13,8	13,42	43,7	396,01	2,36	
2 завтрак:								
	виноград	95	0,57	0,57	14,63	68,4	5,7	200
	Итого:		0,57	0,57	14,63	68,4	5,7	
обед:								
	суп картоф. с бобовыми	180	4,14	3,81	11,92	100	4,18	58
	пудинг из говядины	60	14,45	5,71	0,69	112	0,12	127
	картофель отварной в молоке	120	2,81	2,99	15,79	101	12,92	512
	салат из свежих огурцов	40	0,29	4,03	1,2	41,44	3,64	13
	компот из с\ м ягод	150	0,15	0,08	8,03	33	12,38	666
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	61,25	0	741
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	Итого:	595	25,32	17,02	59,59	495,69	33,24	
уплотнен-ный полдник:	лапшевник с творогом	155	13,31	11,66	31,2	283	0,13	461
	морковь туш.с черносливом	40	0,68	1,51	9,22	53,2	1,21	516
	вафля	10	0,28	0,33	7,73	35,5	0	742
	сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	201
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	Итого:	375	16,54	13,66	73,14	484,7	4,34	
Итого за восьмой день			56,23	44,67	191,06	1444,8	45,64	
День 9								
05.06.2025								
завтрак:	суп молочный овсяный	180	7,05	8,32	19,11	223,16	0,9	310
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,48	9,98	74	0	700
	чай с вареньем	150\10	0,08	0,04	6,83	28	0,16	208
	Итого:	204	8,67	11,84	35,92	325,16	1,06	
2 завтрак:								
	груша	95	0,38	0,28	9,78	44,65	4,75	200
	сок абрикосовый	100	0,6	0	15,24	63,3	4,8	201
	Итого:		1,0	0,3	25,0	108,0	9,6	
обед:								
	рассольник ленинградский(с г	180	1,74	3,87	11,96	90	5,43	56
	голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	100
	соус смет.с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12	0,2	563
	салат из свежих помидоров	40	0,4	4,06	1,84	45,57	9,1	14
	кисель из смородины	150	0,13	0,06	20,13	81,6	18,3	656
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
	Итого:	545	16,24	15,91	69,52	489,17	48,06	
уплотнен-ный полдник:	рыба,припущенная в молоке	80	7,98	2,38	4,08	69,64	1,26	153
	картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	114	16,8	511
	сдоба обыкновенная	45	3,49	2,12	23,54	127	0	606

		150	7,5	6,4	12,75	130,5	0,9	202
		20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
		йогурт						
		хлеб пшеничный						
Итого:		415	22,84	14,56	68,44	488,14	18,96	
			48,73	42,59	198,9	1410,42	77,63	
Итого за девятый день								
06.06.2025								
День 10								
завтрак:								
		180	6,39	7,16	16,65	201,52	0,95	313
		30	1,56	0,12	17,36	75	0,5	704
		150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	203
		молоко кипяченое						
Итого:		360	12,53	11,36	41,59	361,52	3,5	
2 завтрак:								
		150	0,75	0	15,15	64	3	201
		сок яблочный						
Итого:			0,75	0	15,15	64	3	
обед:		180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57
		50	9,34	11,28	3,82	164	47,63	135
		120	4,42	3,61	21,12	134	0	506
		40	0,2	0,12	3	13,76	6	738
		150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	654
		20	1,58	0,2	9,66	47	0	740
		хлеб пшеничный						
Итого:		560	17,26	19,79	65,67	518,51	60,77	
уплотнен-ный		155	16,59	28,81	2,55	335,5	0,31	402
полдник:		40	1,13	0,066	2,33	14,73	1,6	32
		15	11,25	1,47	11,16	62,25	0	742
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	206
		20	1,52	0,16	9,84	49	0	741
		хлеб ржано-пшеничный						
Итого:		380	30,56	30,516	32,98	490,48	3,33	
Итого за десятый день			61,1	61,666	155,39	1434,51	70,6	
Итого за весь период			575,3	504,62	1834,1	14436,51	554,29	
Среднее значение за период			57,53	50,46	183,41	1443,65	55,43	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период								
в % от калорийности			13,9	31,5	56,4			
норма			12 - 15	30 - 32	55 - 58			