

Приложение №1 к соглашению
№2 от _____

Приложение 2 к контракту №2022.332 от 23.08.2022



УТВЕРЖДАЮ
Заказчик

Зотова Т.Л.



СОГЛАСОВАНО
Исполнитель:

Фадеева И.П.

Меню двухнедельное для воспитанников в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 1-3 лет.

Период: сентябрь, октябрь 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 1							
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	9	13	32,71	196	259
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			2,4	0,94	22,39	106,8	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед:	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	148
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	5,48	6,18	11,47	123,28	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	8,65	10,48	172,8	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	208
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495

	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			20,01	19,25	86,42	624,95	
полдник:	Ряженка	150	4,5	3,83	6,08	76	470
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
Итого за полдник			6,75	6,77	28,4	200,5	
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	110/5	1,9	5,07	8,66	88	235
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	460
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин		170	2,72	1,13	18,46	94,8	
Итого за 1 день			31,88	28,09	155,67	1027,05	
День 2							
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	234
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Бутерброд с маслом	20/5	1,74	1,83	11,2	68,2	69
Итого за завтрак			1,89	1,9	18,17	96,7	
Завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	1,75	4,22	8,27	154,13	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	6	10	23,45	146,42	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			21,04	26,633	80,98	763,44	

полдник:	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	82
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	484
Итого за полдник			0,38	0,38	20,56	86,8	
ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	80/15	24,14	6,97	26,79	339,45	286
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
Итого за ужин			24,29	7,04	33,76	367,95	
Итого за 2 день			47,6	35,953	153,47	1314,89	
День 3							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	235
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	460
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			9,04	7,42	50,83	306	
2завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,58	2,4	3,36	37,6	1
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	2,89	3,36	6,81	85,6	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	372
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	377
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			20,886	21,798	63,6	650,68	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	484
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	542
Итого за полдник			2,1	3,35	25,15	139,5	

ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	8,65	10,48	172,8	307
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	4,99	4,63	28,14	174,35	206
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			13,38	13,51	55,43	422,45	
Итого за 3 день			45,406	46,078	195,01	1518,63	
День 4							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	230
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			7,06	5,93	45,82	263,55	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	3,22	5,199	2,522	69,796	104
	Треугольник	90	9	15	23,78	203,4	237
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			16,51	23,349	60,052	453,796	
полдник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	469
ужин:	Запеканка из творога с повидлом	110/10	17,01	8,21	24,66	451,1	279
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
Итого за ужин			21,51	12,25	38,45	559,85	
Итого за 4 день			45,08	41,529	144,322	1277,196	

День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,77	210,15	139
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			6,72	5,8	37,16	316,95	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	148
	Свекольник со сметаной	150/5	1,56	3,93	6,39	141,84	98
	Плов из птицы	130	7,99	5,33	16,12	326,95	375
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			13,84	10,05	64,1	659,39	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	484
ужин:	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,04	13,72	2,25	276,62	268
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			10,71	13,95	30,31	396,92	
Итого за 5 день			31,27	29,8	131,57	1373,26	
2 неделя							
День 6							
завтрак:	Плов с изюмом	140	3,22	4,48	38,36	207,2	242
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			5,62	5,42	60,75	314	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501

обед:	Салат из капусты белокочанной	40	0,58	2,4	3,36	37,6	1
	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	150/11	3,6	3,33	6,51	107,9	112
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	6	10	23,45	146,42	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			22,97	28,043	72,48	711,81	
полдник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	469
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
Итого за полдник			6,6	6,91	29,14	204,75	
ужин:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	235
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			6,51	5,06	40,02	231,04	
Итого за 6 день			41,7	45,433	202,39	1461,6	
День 7							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	4,98	27,19	175,95	232
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Бутерброд с сыром	20/15	4,15	3,02	12,52	93,74	63
Итого за завтрак			9,89	8,07	46,68	298,19	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	148

	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	150/11	3,24	3,41	5,73	104,15	115
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	372
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,33	149,56	389
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			29,086	17,628	73,49	706,39	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	484
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	542
Итого за полдник			2,1	3,35	25,15	139,5	
ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	110/10	7,23	3,27	36,38	346,22	282
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	460
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	82
Итого за ужин			8,81	4,62	54,31	436,02	
Итого за 7 день			49,886	33,668	199,63	1580,1	
День 8							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	234
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Бутерброд с маслом	20/5	1,74	1,83	11,2	68,2	69
Итого за завтрак			7,26	8,26	40,02	262,9	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	2,89	3,36	6,81	186,09	128
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	339
	Рагу из овощей	120	2,24	6	10,24	104	141

	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			18,42	21,773	66,31	752,98	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	484
ужин:	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	50/50	11,66	3,5	198,16	281,5	298
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,3	3,61	23,13	138,33	207
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			16,63	7,34	249,35	540,13	
Итого за 8 день			42,31	37,373	355,68	1556,01	
День 9							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	235
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			7,99	6,52	49,18	286,5	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед:	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	148
	Суп картофельный с крупой (гречневая крупа) с фрикадельками говяжьими	150/11	3,865	3,864	5,96	74,071	114
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	6	10	23,45	146,42	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574

Итого за обед			21,375	21,164	74,77	613,891	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	484
ужин:	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,04	13,72	2,25	276,62	268
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			10,71	13,95	30,31	396,92	
Итого за 9 день			40,075	41,634	154,26	1297,311	
День 10							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	230
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			7,06	5,93	45,82	263,55	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	3,22	5,199	2,522	69,796	104
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	372
	Рагу из овощей	120	2,24	6	10,24	104	141
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			24,816	25,647	82,487	758,726	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	484
ужин:	Кнели рыбные в томатном соусе	50/20	6,72	2,44	1,91	157,08	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,3	149,56	389

	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			19,65	5,23	50,27	426,94	
Итого за 10 день			51,526	36,807	178,577	1449,216	
	Итого за весь период		456,70	486,70	2050,60	14035,30	
	Среднее значение за период		45,67	48,67	205,06	1403,53	

Меню двухнедельное для воспитанников в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 3-7 лет.

Период: сентябрь, октябрь 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	130/15/5	8,7	7,58	25,59	203	259
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			11,13	8,54	49,38	315,5	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	70/20	9,41	10,71	13,67	241,92	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/4	4,16	4,29	27,04	163,41	208

	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			25,42	24,17	100,99	776	
полдник:	Ряженка	180	5,4	4,6	7,3	91,2	470
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	582
Итого за полдник			8,4	8,52	37,06	257,2	
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/5	2,24	6	10,24	104	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			5,2	7,33	30,43	208,4	
Итого за 1 день			50,15	48,56	217,86	1557,1	

День 2

завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Бутерброд с маслом	20/7	1,88	1,97	12,1	73,66	69
Итого за завтрак			9,22	10,54	49,61	329,46	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	2,338	5,58	10,924	203,35	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	70/20	12,8	16,3	11,27	384,28	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/5	8,92	8,29	25,61	159,9	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за			28,298	30,96	92,034	948,53	

<i>обед</i>							
полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
Итого за полдник			5,62	5,17	17,99	140,3	
ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	110/20	33,04	9,544	36,67	464,52	286
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
Итого за ужин			33,22	9,634	45,04	498,72	
Итого за 2 день			76,358	56,304	204,674	1917,01	
День 3							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Бутерброд с сыром	20/15	4,15	3,02	12,52	93,74	63
Итого за завтрак			13,05	11,63	58,59	390,94	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	70/20	14,415	15,246	8,176	366,912	372
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			26,995	29,606	74,186	830,972	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	484
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	542
Итого за полдник			2,1	3,35	27,4	148,5	

ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	70/20	9,41	10,71	13,67	241,92	307
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	5,45	5,06	30,7	190,2	206
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			16,56	16,02	62,58	513,12	
Итого за 3 день			58,705	60,606	222,756	1883,532	
День 4							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	230
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			8,65	7,56	55,03	321,5	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	3,59	6,549	3,379	86,871	104
	Треугольник	110	11	10,78	26,62	248,6	237
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			19,79	21,839	78,189	589,271	
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
ужин:	Запеканка из творога с повидлом	120/15	19,14	9,24	27,75	492,1	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
Итого за ужин			24,54	14,1	44,31	622,6	
Итого за 4 день			52,98	43,499	177,529	1533,371	

День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	280,2	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			10,53	9,6	47,36	437,7	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Свекольник со сметаной	200/8	2,098	5,28	8,584	190,35	98
	Плов из птицы	150	9,225	6,15	18,6	377,25	375
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			15,773	12,25	71,984	771,9	
полдник:	Ряженка	180	5,4	4,6	7,3	91,2	470
ужин:	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	12,49	18,96	3,12	382	268
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			20,85	24,89	30,61	577,6	
Итого за 5 день			47,153	46,74	149,954	1787,2	
2 неделя							
День 6							
завтрак:	Плов с изюмом	160	3,68	5,12	43,84	236,8	242
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			6,11	6,08	67,63	349,3	
2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501

завтрак:							
обед:	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1
	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	200/11	4,8	4,45	8,68	143,87	112
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	70/20	12,8	16,3	11,27	384,28	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/5	8,92	8,29	25,61	159,9	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			31,63	33,43	94,83	945,45	
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	582
Итого за полдник			8,22	8,69	37,95	262,3	
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/5	2,24	6	10,24	104	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			5,2	7,33	30,43	208,4	
Итого за 6 день			51,16	55,53	230,84	1765,45	
День 7							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	232
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Бутерброд с сыром	20/15	4,15	3,02	12,52	93,74	63
Итого за завтрак			11,79	9,75	57,15	362,54	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148

	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	200/11	4,32	4,55	7,64	138,87	115
	Биточки куриные в сметанном соусе	70/20	14,415	15,246	8,176	366,912	372
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	389
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			36,595	23,666	84,826	888,132	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	484
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	542
Итого за полдник			2,1	3,35	27,4	148,5	
ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	8,14	3,68	41,27	389,5	282
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за ужин			9,98	5,25	61,42	491,1	
Итого за 7 день			60,465	42,016	230,796	1890,272	
День 8							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Бутерброд с маслом	20/7	1,88	1,97	12,1	73,66	69
Итого за завтрак			9,22	10,54	49,61	329,46	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед:	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	128
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	70/20	12,8	16,3	11,27	384,28	339
	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	12,8	130	141

	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			23,26	28,56	76,34	816,94	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	484
ужин:	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	70/50	14	4,2	3,5	337,8	298
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	207
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			20,155	9,325	66,395	659,25	
Итого за 8 день			52,635	48,425	192,345	1805,65	
День 9							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	235
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			9,89	8,4	59,51	352,1	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Суп картофельный с крупой (гречневая крупа) с фрикадельками говяжьими	200/11	4,42	4,569	7,919	90,471	114
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	70/20	10,11	9,11	5,28	283,92	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/5	8,92	8,29	25,61	159,9	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			27,9	22,789	83,609	738,591	

полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	484
ужин:	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	12,49	18,96	3,12	382	268
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за ужин			14,19	19,21	34,83	517	
Итого за 9 день			51,98	50,399	177,949	1607,691	
День 10							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			10,99	9,72	58,9	366,5	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	3,59	6,549	3,379	86,871	104
	Биточки куриные в сметанном соусе	70/20	14,415	15,246	8,176	366,912	372
	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	12,8	130	141
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			28,295	31,365	80,725	856,383	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	484
ужин:	Кнели рыбные в томатном соусе	70/20	9,41	3,42	2,67	220	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	389
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за			24,52	6,72	58,59	533,05	

<i>ужин</i>						
Итого за 10 день			63,805	47,805	198,215	1755,933
	Итого за весь период		594,4	634,7	2657,6	18235
	Среднее значение за период		59,44	63,47	265,76	1823,5

Меню двухнедельное для воспитанников в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 1-3 лет.

Период: ноябрь, декабрь 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	9	13	32,71	196	259
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Итого за завтрак			11,4	13,94	55,1	302,8	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	5,48	6,18	11,47	123,28	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	8,65	10,48	172,8	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	208
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			19,87	19,23	86,04	622,75	
полдник:	Ряженка	150	4,5	3,83	6,08	76	470
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582