



Утверждаю: **Директор**  
**ООО "БРИЗ"**  
 \_\_\_\_\_  
**Е.А.Шулина**

Согласовано:

10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 1-3 лет на 2023 г.

*Шулина Е.А.*  
*20.03*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Репенгтур
			Б	Ж	У		
<b>1 неделя</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак:</b>	Макаронны отварные с маслом	120/5	4,3	3,4	36,7	157	197
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Батон с сыром	40/7	4,51	2,93	2,71	2,49	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
	Икра морковная	40	0,87	1,84	4,35	37,48	55
	Суп картофельный с пшениной крупой	150	1,5	1,67	10,2	61,95	413
	Фрикассе из куриных грудок	60/40	17,91	20,06	3,74	269,14	№от 01.01.22г
	Картофельное пюре	100/5	2,14	3,36	14,3	96,07	339
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	
	Каша пшеничная молочная	150/5	7,47	8	36,54	241,34	182

УПЛОТНЕННЫ Й УЖИН:	Какао с молоком и сахаром		Итого за 1 день	День 2				
	150	3,8		3,1	17,4	113,6	264	
	Фрукты	95	2,41	0,7	35,6	162,3		
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1		
			58,94	47,92	262,38	1620,97		
<b>завтрак:</b>	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	6,1	7,4	26,7	198	169	
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	264	
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,4	8,6	14,6	146	1	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5		
<b>обед:</b>	Винегрет	40	0,54	2,47	3,37	37,92	18	
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,3	3	9,3	71	50	
	Рыбные котлеты в сметанном соусе	60	9,72	6,84	8,28	134,4	79	
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100	1,6	4,2	17,8	116,2	164	
	Кисель	150	1,02	0	21,8	87,15	356	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208		
	Треугольник с картофелем	80	3,5	3,4	21,44	174	237	
<b>УПЛОТНЕННЫ Й УЖИН:</b>	Чай с лимоном и сахаром	150/5/5	0,1	0,03	4,7	19	260	
	Фрукты	95	2,41	0,7	35,6	162,3		

		Итого за 2 день		52,33	51,95	242,51	1644,02	
		День 3						
завтрак:	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	150/5	4,7	6,1	25,1	174	184	
	Чай с сахаром и молоком	150	0,1	0,03	4,7	19	260	
	Батон с сыром	50/10	5	3	14,5	106	3	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5		
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	24	
	Суп лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62	62	
	Плов перловый с мясом	150	5,25	4,9	4,8	163,75	161	
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208		
углотненные и ужин:	Ватрушка с творогом	70	4,63	6,93	29,6	199,2	410	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	258	
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3		
		Итого за 3 день		35,89	29,72	211,6	1336,75	
		День 4						
завтрак:	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6	27,4	181	182	
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	264	
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,4	8,6	14,6	146	1	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5		
обед:	Капустя тушеная	40	0,83	1,48	3,83	32	143	



	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,19	1,55	2,33	14,52	
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	7,8	1,88	13,73	103,35	319
	Кисель	150	1,02	0	21,8	87,15	356
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	
	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	60/40	15,78	7,67	3,12	144,45	75
Углеводный ужин:	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>54,16</b>	<b>33,8</b>	<b>220,05</b>	<b>1381,97</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак:	Суп молочный с вермишелью	150	5,6	6,8	20,7	167	74
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103	
2 завтрак:	Йогурт питьевой	150	4,1	4,6	6,4	82	
обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,78	2,09	3,91	37,68	22
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,2	3,1	8,9	68	64
	Плов из куриной грудки	150	9,23	6,15	18,6	167,25	
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	

УПЛОТНЕННЫ Й УЖИН:	Сочник с творогом	70	13,4	10	16,3	210	243
	Чай с сахаром и молоком	150	0,1	0,03	4,7	19	260
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	
		Итого за 5 день		56,85	51,31	201,5	1504,94
<b>2 недели</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак:	Плов с изюмом	140	3,3	13,5	37,3	285,6	191
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Батон с сыром	40/7	4,51	2,93	2,71	2,49	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед:	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	55
	Рассолыник						
	Ленинградский	150/9	1,31	3	9,3	71	
	Котлета куриная	50/5	7,9	8,08	8,3	136,6	
	Макаронны отварные с маслом сливочным	120/5	4,3	3,4	26,7	157	197
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	269
	Хлеб «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	
УПЛОТНЕННЫ Й УЖИН:	Омлет натуральный	120/5	10,6	15,6	1,8	190	203
	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,5	0,2	20,2	83	273
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	
		Итого за 1 день		49,33	53,92	286,44	1837,7
<b>День 2</b>							
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,3	5,7	27,6	184	171
	Какао с молоком с сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	264



	Батон с маслом	40/5	2,4	8,6	14,6	146	1
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
<b>обед:</b>	Салат пестрый	40	0,43	2,43	4,48	41,56	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,2	1,8	8,7	56	58
	Пыльца отварные порционные	60	13,8	11,64	0,24	160,8	122
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	9,8	3,4	22,1	160	156
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	
	Кондитерское изделие	25	2,2	2,3	30,7	147	0
<b>Уплотненные и ужин:</b>	Сырники	60	11,16	7,6	6,46	139,2	245
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38	259
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	0
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>65,1</b>	<b>50,91</b>	<b>255,68</b>	<b>1738,96</b>	
<b>День 3</b>							
<b>завтрак:</b>	Каша гречневая молочная со сл. маслом	150/5	6,8	6,7	27,8	200	170
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Батон с маслом	40/5	2,4	8,6	14,6	146	1
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
<b>обед:</b>	Икра морковная	40	0,87	1,84	4,35	37,48	55
	Суп геркулесовый	150	1,33	1,79	8,48	55,35	86
	Картофель тушеный с мясом кур	150	6,58	4,42	12,74	133,17	

	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	11,8	47	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	0
	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	60/40	15,78	7,67	3,12	144,45	75
<b>Уплотненные и ужины:</b>	Каша перловая с маслом сливочным	110	3,38	2,64	23,25	132	161
	Чай с лимоном и сахаром	150/5/6	0,1	0,03	4,7	19	260
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>67,9</b>	<b>54,94</b>	<b>263,61</b>	<b>1831,95</b>	
<b>День 4</b>							
<b>завтрак:</b>	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,6	26,4	1	181
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	264
	Батон с маслом	40/5	2,4	8,6	14,5	106	3
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
<b>обед:</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,78	2,09	3,91	37,68	22
	Суп "Свекольник" со сметаной	150/9	1,2	3,1	8,9	68	64
	Вермишелевая запеканка с говядиной	120	13,65	8,78	25,05	234	309
	Кисель	150	1,02	0	21,8	87,15	356



	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	
УЛЛОТНЕННЫ й УЖИН:	Запеканка из творога с молочным соусом	110/30	20,17	14,76	22,92	306,18	251
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	0
		<b>Итого за 4 день</b>		<b>61,44</b>	<b>50,34</b>	<b>242,72</b>	<b>1427,78</b>
<b>День 5</b>							
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,8	5,9	17,6	138	177
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38	259
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,4	8,6	14,6	146	3
2 завтрак:	Ряженка	150/5	4,13	4,2	7,7	79,5	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	24
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,5	11,3	67	55
	Плов гречневый с мясом кур	150	16,69	5,79	26,76	225,75	321
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	
УЛЛОТНЕННЫ й УЖИН	Тефтели рыбные в томат соусе	75/30	11,8	10	13,2	191	81
	Капуста тушеная	40	0,83	1,48	3,83	32	143
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	258
<b>Итого за 5 день</b>		<b>53,88</b>	<b>43,13</b>	<b>185,83</b>	<b>1338,35</b>		



	<b>Итого за весь период</b>	<b>575,55</b>	<b>496,79</b>	<b>2491,51</b>	<b>16573,54</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>57,55</b>	<b>49,68</b>	<b>249,15</b>	<b>1657,35</b>	