

Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО «Эталон»



Подпись В.А.

Согласовано:

12 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7 лет на зимний период 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур
			Б	Ж	У			
<b>1 неделя</b>								
<b>День 1</b>								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,34	8,64	31,15	243,84	0,05	199
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	0	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,45	2,7	2,1	34,5	2,28	43
	Суп с бобовыми (горох) и гренками со сметаной на м/к б-не	200/17/10	6	3,47	23,6	152	3,68	59
	Ленивые голубцы со сметаной	180/10	6,36	8,16	4,68	81,6	7,78	115
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
уплотненный ужин:	Кулеш из пшеничной крупы	180	6,36	7,44	16,56	157,2	0,96	72
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>56,31</b>	<b>73,16</b>	<b>281,86</b>	<b>1677,24</b>	<b>75,12</b>	

День 2							
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,14	9,87	35,6	264	169
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	262
	Бутерброд с маслом сливочным	50/7	3	10,75	18,25	182,5	1
2 завтрак:	Ряженка с сахаром	200/5	5,5	5,6	10,2	106	
обед:	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	60	18
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,74	4	12,4	94,67	50
	Треугольник	130	13	12,74	31,46	293,8	237
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
уплотнённый ужин	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	0
	Рыбные котлеты в сметанном соусе	70	11,34	7,98	9,66	156,8	79
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	120	1,92	5,04	21,36	139,44	164
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	260
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	
Итого за 2 день			64,25	64,06	300,19	2028,06	

**День 3**

<b>завтрак:</b>	Каша "Дружба" (гречка + пшено) с маслом сливочным	<b>200/5</b>	6,27	8,14	33,47	232	<b>184</b>
	Какао с молоком с сахаром	<b>180</b>	4,56	37,2	20,88	136,32	<b>264</b>
	Бутерброд с сыром	<b>50/15</b>	6,25	3,75	18,13	132,5	<b>3</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	
<b>обед:</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	<b>60</b>	0,75	4,35	4,8	63	<b>24</b>
	Щи из свежей капусты со сметаной	<b>200/10</b>	9,07	8,8	24,8	221,47	<b>49</b>
	Каша перловая с мясом	<b>200</b>	7	6,5	6,36	205	<b>161</b>
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,84	0,05	24,72	98,4	<b>268</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	<b>50</b>	9,75	1,63	52	260	
<b>уплотненный ужин:</b>	Королевская ватрушка со сметаной	<b>180/11</b>	18	25,2	79,56	615,6	<b>241</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,12	0,03	5,52	21,6	<b>258</b>
	Фрукт	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>68,15</b>	<b>97,59</b>	<b>327,12</b>	<b>2257,24</b>	

**День 4**

<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>200/5</b>	7,47	8	36,54	241,34	<b>182</b>
	Какао с молоком и сахаром	<b>180</b>	4,56	37,2	20,88	136,32	<b>264</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>50/5</b>	3	10,75	18,25	182,5	<b>1</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	
<b>обед:</b>	Салат "Витаминный"	<b>60</b>	0,9	2,7	6,6	54	<b>22</b>
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	<b>180</b>	2,04	3,12	9,48	74,7	<b>62</b>
	Цыплята отварные порционные	<b>70</b>	16,1	13,58	0,28	187,6	<b>122</b>
	Картофельное пюре	<b>150</b>	3	4,6	20,13	135,25	<b>133</b>
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,84	0,05	24,72	98,4	<b>268</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	<b>50</b>	9,75	1,63	52	260	
<b>уплотненный ужин:</b>	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	<b>70/50</b>	18,42	8,95	3,4	168,53	<b>75</b>
	Фрукты	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,12	0,03	5,52	21,6	<b>258</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,24	0,4	19,52	94,8	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>74,98</b>	<b>92,95</b>	<b>274,2</b>	<b>1926,39</b>	

**День 5**

<b>завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	<b>150</b>	5,6	6,8	20,7	167	0,7	<b>74</b>
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	<b>150</b>	2,1	2,1	11	70	0,52	<b>262</b>
	Булочка	<b>50</b>	2,9	3,2	15,7	103	1,3	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт питьевой	<b>150</b>	4,1	4,6	6,4	82	0,78	
<b>обед:</b>	Салат из свежей капусты	<b>40</b>	0,9	1,8	4,2	36	9,11	<b>5</b>
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	<b>150/9</b>	1,2	3,1	8,9	68	4,17	<b>64</b>
	Плов из говядины	<b>150</b>	16,6	17,3	25,4	326	0,97	<b>106</b>
	Компот из свежих фруктов	<b>150</b>	0,1	0,1	11,8	47	1,2	<b>269</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	<b>40</b>	7,8	1,3	41,6	208	0	
<b>уплотненный ужин:</b>	Сочник с творогом	<b>80</b>	13,4	10	16,3	210	0,1	<b>243</b>
	Чай с сахаром и молоком	<b>150/5/5</b>	0,1	0,03	4,7	19	0,84	<b>260</b>
	Фрукт	<b>95</b>	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>57,21</b>	<b>51,03</b>	<b>202,3</b>	<b>1498,3</b>	<b>76,08</b>	

2 неделя							
День 1							
завтрак:	Плов с изюмом	160	3,78	15,43	42,63	326,4	191
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,81	1,53	0,78	20,1	20
	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,74	4	10,94	88	53
	Котлета говяжья	70/7	10,92	15,12	11,62	228,2	92
	Макароны отварные с маслом сливочным	140/7	5,02	3,97	31,15	183,17	197
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	14,6	56,4	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
уплотненный ужин:	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	
	Омлет натуральный	140/5	12,37	18,2	2,1	221,67	203
	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	273
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	
Итого за 1 день			60,02	64,87	329,85	2151,07	

**День 2**

<b>завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	<b>200/5</b>	7,07	7,6	36,8	245,34	<b>171</b>
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	<b>180</b>	2,52	2,52	13,2	84	<b>262</b>
	Бутерброд с сыром	<b>50/15</b>	6,25	3,75	18,13	132,5	<b>3</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	
<b>обед</b>	Салат из свежей капусты	<b>60</b>	1,4	2,7	6,3	55	<b>5</b>
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	<b>200</b>	1,6	2,4	11,6	74,67	<b>58</b>
	Цыплята отварные порционные	<b>70</b>	16,1	13,58	0,28	187,6	<b>122</b>
	Гороховое пюре с маслом сливочным	<b>120/5</b>	11,76	4,08	26,52	192	<b>156</b>
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,84	0,05	24,72	98,4	<b>268</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	<b>50</b>	9,75	1,63	52	260	
<b>уплотненный ужин:</b>	Кондитерское изделие	<b>25</b>	4,8	1,5	71,1	325	
	Сырники из творога с шоколадным соусом	<b>110/20</b>	21,32	16,64	28,47	350,49	<b>209</b>
	Чай с молоком	<b>180</b>	1,32	1,32	7,44	45,6	<b>259</b>
	Фрукт	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>90,27</b>	<b>59,71</b>	<b>353,44</b>	<b>2321,95</b>	

**День 3**

<b>завтрак</b>	Каша гречневая молочная со сл. маслом	<b>200/5</b>	8,16	8,04	33,36	240	<b>170</b>
	Какао с молоком с сахаром	<b>180</b>	4,56	37,2	20,88	136,32	<b>264</b>
	Бутерброд с маслом	<b>50/7</b>	3	10,75	18,25	182,5	<b>1</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	
<b>обед</b>	Салат из моркови с растительным маслом	<b>60</b>	0,6	2,7	8,7	60	<b>18</b>
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/к б-не	<b>200/10</b>	9,07	9,34	33,87	262,94	<b>52</b>
	Запеканка картофельная с мясом	<b>200/7</b>	13,56	14,12	22,45	272	<b>109</b>
	Компот из свежих фруктов	<b>180</b>	0,84	0,05	24,72	98,4	<b>269</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	<b>50</b>	9,75	1,63	52	260	
<b>уплотненный ужин:</b>	Фрукт	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	<b>0</b>
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	<b>70/50</b>	18,41	8,95	3,64	168,53	<b>75</b>
	Каша перловая с маслом сливочным	<b>150</b>	4,61	3,6	31,71	180	<b>161</b>
	Чай с сахаром и лимоном	<b>180/5/7</b>	0,12	0,04	5,64	22,8	<b>260</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,24	0,4	19,52	94,8	<b>0</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>81,46</b>	<b>98,76</b>	<b>331,62</b>	<b>2249,64</b>	



**День 4**

<b>завтрак</b>	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	<b>200/5</b>	7,47	8,8	35,2	249,34	<b>181</b>
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	<b>180</b>	2,52	2,52	13,2	84	<b>262</b>
	Бутерброд с сыром	<b>50/15</b>	6,25	3,75	18,13	132,5	<b>3</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок	<b>100</b>	3	1,2	19,4	100,5	
<b>обед:</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	<b>60</b>	0,75	4,35	4,8	63	<b>24</b>
	Суп "Свекольник" со сметаной	<b>200/10</b>	1,6	4,14	11,87	90,67	<b>64</b>
	Вермишелевая запеканка с курицей	<b>160</b>	17,93	11,73	33,34	311	
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,84	0,05	24,72	98,4	<b>268</b>
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	<b>50</b>	9,75	1,63	52	260	
<b>уплотненный ужин:</b>	Запеканка из творога с повидлом	<b>130/20</b>	23,73	17,12	29,9	396,42	<b>207</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,12	0,03	5,52	21,6	<b>258</b>
	Фрукт	<b>100</b>	2,54	0,74	37,48	170,85	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>76,5</b>	<b>56,06</b>	<b>285,56</b>	<b>1978,28</b>	

		День 5					
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	4	7,87	23,47	187	177
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	264
	Бутерброд с маслом сливочным	50/5	3	10,75	18,25	18,25	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	24
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2	15,007	89,34	55
	Овощное рагу с говядиной	200	18,27	19,74	15,34	312	114
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Тертелли рыбные в томат соусе	110/30	17	14	19,36	280,13	81
уплотненный ужин:	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	258
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>69,21</b>	<b>99,96</b>	<b>275,747</b>	<b>1832,19</b>	