



Основное (организационное) меню приготавливается на летне-осенний период для возрастной группы детей от 3 до 5 лет. Продолжительность пребывания в учреждении 10,5 часов пребывания

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
	Итого за Завтрак	410	20.34	21.60	68.91	549.99
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	10.59	11.10	32.28	268.05
	Бутерброд с маслом	30	3.76	4.54	20.74	146.30
	Какао с молоком	180	5.99	5.96	15.89	135.64
	Итого за Завтрак 2	130	2.15	2.05	20.47	109.00
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00
	Вафли	30	1.65	1.95	10.47	63.00
	Итого за Обед	645	54.49	31.62	108.27	931.42
Обед	Суп гороховый	200	7.25	4.13	25.10	165.65
	Сухарики из ржаного хлеба	30	4.86	1.41	24.06	138.00
	Котлета куриная	80	36.86	21.30	14.20	380.69
	Рагу овощное	120	2.50	4.42	15.97	115.22
	Хлеб семейный подовый нарезной	35	2.84	0.35	17.08	84.70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.18	0.01	11.86	47.16
	Итого за Полдник	270	20.53	22.73	29.40	413.57
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	120	16.33	18.98	23.40	334.07
	Кисломолочный продукт	150	4.20	3.75	6.00	79.50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	97.51	78.00	227.05	2003.98

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 2						
	Итого за Завтрак	420	21.16	23.50	64.12	552.65
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис,пшено)	200	9.37	10.60	25.13	231.59
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70
	Кофейный напиток с молоком	180	5.19	5.24	16.09	126.36
	Итого за Завтрак 2	80	0.29	0.11	9.70	45.60
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.29	0.11	9.70	45.60
	Итого за Обед	660	25.24	14.78	65.15	498.66
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1.67	3.01	12.69	84.49
	Биточки рыбные с тушеными овощами с томатным соусом	90	17.55	7.80	8.19	174.14
	Картофель отварной со сливочным маслом	120	2.42	3.38	19.59	122.32
	Свежие овощи,нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Напиток из шиповника	180	0.28	0.00	8.76	32.81
	Итого за Полдник	400	19.85	33.12	29.51	503.93
Полдник	Омлет натуральный	150	16.82	30.69	4.92	372.61
	Икра кабачковая из свежих овощей	40	0.43	2.09	2.71	31.81
	Хлеб Семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60
	Чай с лимоном	180	0.17	0.04	7.24	26.91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	66.54	71.51	168.48	1600.84

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 3						
	Итого за Завтрак	410	21.28	23.73	71.51	583.35
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	10.96	12.66	33.94	290.41
	Бутерброд с маслом	30	3.76	4.54	20.74	146.30
	Какао с молоком	180	6.56	6.53	16.83	146.64
	Итого за Завтрак 2	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	1.20	0.40	16.80	76.80
	Итого за Обед	620	22.36	22.66	75.60	601.54
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2.83	4.99	18.08	129.78
	Плов из отварной говядины	170	16.01	17.04	29.77	338.80
	Свежие овощи,нарезка	30	0.26	0.06	0.81	5.40
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.01	11.86	47.16
	Итого за Полдник	320	25.73	8.07	31.09	299.86
Полдник	Суфле рыбное	80	22.94	7.71	8.58	198.12
	Хлеб Семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60
	Свежие овощи, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	70.57	54.86	195.00	1561.55

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 4						
	Итого за Завтрак	420	20.86	22.14	73.73	573.36
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.17	11.07	25.69	238.17
	Бутерброд с повидлом, с маслом	40	4.37	4.76	30.07	187.43
	Кофейный напиток с молоком	180	6.32	6.31	17.97	147.76
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Итого за Обед	655	26.59	16.77	89.91	619.04
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.87	4.55	11.65	95.56
	Запеканка картофельная с печенью	170	18.37	11.22	33.53	311.09
	Свежие овощи, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Хлеб Семейный подовый нарезной	35	2.84	0.35	17.08	84.70
	Компот из чернослива	180	0.19	0.06	11.73	42.79
	Итого за Полдник	300	15.01	13.94	53.08	396.18
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	14.38	13.84	19.18	260.80
	Повидло фруктовое порционное	20	0.08	0.00	13.00	50.00
	Кисель из сока	180	0.55	0.10	20.90	85.38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	62.67	52.99	225.90	1630.18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 5						
	Итого за Завтрак	410	22.66	24.88	86.72	653.90
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	12.11	13.77	46.66	353.17
	Бутерброд с маслом	30	3.97	4.62	21.80	152.35
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	18.26	148.38
	Итого за Завтрак 2	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	1.20	0.40	16.80	76.80
	Итого за Обед	590	34.06	25.47	56.01	594.47
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	15.23	6.43	16.21	188.21
	Голубцы ленивые	170	15.56	18.47	11.55	273.62
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	13.17	52.24
	Итого за Полдник	345	9.49	7.14	41.52	276.17
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	120	7.89	6.90	27.36	213.22
	Свежие овощи,нарезка	30	0.26	0.06	0.81	5.40
	Хлеб семейный подовый нарезной	15	1.22	0.15	7.32	36.30
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	6.03	21.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425	67.41	57.89	201.05	1601.34

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 6						
	Итого за Завтрак	410	21.08	22.89	74.44	586.64
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	10.45	11.80	32.66	275.71
	Бутерброд с маслом	30	4.25	4.73	23.17	160.13
	Кофейный напиток с молоком	180	6.38	6.36	18.61	150.80
	Итого за Завтрак 2	130	2.75	3.04	32.32	171.10
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10
	Итого за Обед	615	37.66	21.78	66.48	603.73
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.67	5.27	16.58	128.94
	Жаркое по- домашнему из курицы	170	31.63	16.13	23.22	352.78
	Свежие овощи, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50
	Хлеб Семейный подовый нарезной	35	2.84	0.35	17.08	84.70
	Напиток из шиповника	180	0.28	0.00	8.76	32.81
	Итого за Полдник	270	22.29	17.71	38.34	412.48
Полдник	Вареники ленивые	120	17.94	13.96	32.04	331.48
	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6.30	81.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425	83.78	65.42	211.58	1773.95

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 7						
	Итого за Завтрак	420	22.14	24.59	65.02	566.79
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	8.96	10.44	23.86	223.71
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	18.26	148.38
	Итого за Завтрак 2	80	0.85	0.26	7.08	35.20
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.85	0.26	7.08	35.20
	Итого за Обед	655	31.24	31.40	110.68	884.86
Обед	Свекольник	200	1.77	6.93	13.50	131.22
	Гуляш из говядины	85	14.75	17.58	6.70	249.40
	Каша пшеничная	120	11.20	6.26	62.73	371.15
	Свежие овощи,нарезка	30	0.26	0.06	0.81	5.40
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.18	0.01	11.86	47.29
	Итого за Полдник	289	9.07	6.00	23.06	180.96
Полдник	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84
	Свежие овощи, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50
	Хлеб Семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	7.24	27.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1444	63.30	62.25	205.84	1667.81

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 8						
	Итого за Завтрак	410	17.98	20.19	57.91	485.87
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	10.38	10.70	28.47	252.77
	Хлеб семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40
	Кофейный напиток с молоком	180	5.54	5.61	17.20	135.20
	Итого за Завтрак 2	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	1.20	0.40	16.80	76.80
	Итого за Обед	620	21.85	22.06	70.89	572.04
Обед	Суп из овощей	200	2.86	4.57	14.55	112.81
	Запеканка картофельная с мясом	170	15.48	16.84	28.69	331.54
	Свежие овощи, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из чернослива	180	0.19	0.06	11.73	42.79
	Итого за Полдник	330	5.03	4.74	37.44	211.65
Полдник	Рагу овощное	120	2.48	4.41	15.77	114.41
	Хлеб Семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	46.06	47.39	183.04	1346.36

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 9						
	Итого за Завтрак	420	21.91	23.91	82.27	626.22
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	10.96	12.66	33.94	290.41
	Бутерброд с повидлом, с маслом	40	4.37	4.76	30.07	187.43
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	18.26	148.38
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60
Завтрак 2	Фрукты свежие	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Итого за Обед	675	31.17	23.36	88.08	707.81
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.34	10.23	14.89	184.80
	Печень по строгановски	80	13.07	7.65	7.17	153.05
	Макаронные изд. отварные с маслом	120	5.23	4.63	26.04	177.40
	Свежие овощи,нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Хлеб Семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.01	11.86	47.16
	Итого за Полдник	300	16.98	13.22	55.01	401.49
Полдник	Пудинг творожный с рисом	100	16.35	13.12	19.89	261.80
	Повидло фруктовое порционное	20	0.08	0.00	13.00	50.00
	Кисель из сока	180	0.55	0.10	22.12	89.69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	70.27	60.63	234.54	1777.12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 10						
	Итого за Завтрак	420	21.97	23.86	64.18	561.24
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8.85	9.79	21.97	211.71
	Бутерброд с сыром	40	6.74	7.71	23.60	198.73
	Кофейный напиток с молоком	180	6.38	6.36	18.61	150.80
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Итого за Обед	680	25.90	25.68	95.68	718.61
Обед	Щи зеленые со сметаной	200	2.31	4.15	8.25	80.64
	Котлета говяжья	80	16.70	16.37	22.42	305.84
	Соус томатный	30	0.22	1.23	2.55	22.39
	Рис отварной	120	2.92	3.32	35.34	183.37
	Свежие овощи,нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из кураги	180	0.43	0.02	11.20	41.47
	Итого за Полдник	385	22.44	13.72	35.16	356.08
Полдник	Котлета рыбная	80	18.89	8.09	6.78	178.25
	Кабачковая икра из свежих овощей	100	1.34	5.34	8.94	90.31
	Хлеб Семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.18	0.04	7.24	27.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	70.52	63.40	204.20	1677.53

