



МЕНЮ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для детей от 3 до 7 лет

с 12-ти часовым пребыванием,

на 2025 год

Стоимостью – 143 рубля в день

МЕНЮ С 1 МАРТА ДО НОВОГО УРОЖАЯ ОВОЩЕЙ

1 ДЕНЬ									
Наименование блюда		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАл	Витамин С	№ рецептуры	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				
1	Печенье сдобное	46	3,0	7,7	31,5	207,46	0	ПП	
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/5/5	8,9	6,00	44,75	268	0	165	
3	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,21	41	2,8	393	
ИТОГО									
2-й завтрак - Сок натуральный		150	12,02	13,72	86,46	516,46	2,8499		
ОБЕД			0,7	0	15,2	63,3	3	399	
1	Салат из свежеты								
2	Суп картофельный с бобовыми, грибами и зеленью	40	0,7	2,4	3,3	37,56	3,9	33	
3	Шницель мясной рубленый	200/10/1	6	4,40	23,75	158,1	4,6	81/115	
4	Макароны отварные	70	7,7	22,9	12	282,3	0,12	282	
5	Компот из свежих фруктов	100	3,7	3,01	17,6	112,3	0,0	317	
6	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,1	0,14	21,5	87,84	1,5	372	
		50	3,50	0,55	20,16	96,4	0,0	ПП	
ИТОГО									
ПОЛДНИК			21,515	33,4	98,01	774,5	10,1399		
1	Кефир 3,2%								
2	Булочка "Веснушка"	150	4,3	3,8	6	75	1,1	401	
ИТОГО		50	3,9	3,1	26,9	151	0	473	
УЖИН			8,1	6,9	32,9	226	1,1		
1	Котлета рыбная любительская								
2	Пюре картофельное	60	8,3	2,7	6,68	84	2,2	256	
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	130	2,6	4,2	18	118,95	15,7	321	
4	Батон йодированный	180	2,7	1,8	18,83	102	0,3	396	
ИТОГО		30	2	0,9	15,15	78,9	0,008	ПП	
Всего за день		1804	58,09	63,62	291,43	1964,11	35,8762		

2 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход		пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
ЗАВТРАК		в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры	
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	4,4	6,42	13,6	129,71	0,1		3
2	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,5	6,4	32	207	0		168
3	Чай с сахаром	180/1/0	0,1	0,02	8,4	33,61	0,01		392
ИТОГО									
2-й завтрак - Яблоко			9,85	12,84	53,95	370,32	0,06		
ОБЕД		160	0,6	0,64	16	88,0	15,2		368
1	Икра свекольная	40	0,7	1,4	3,675	30,03	2,0		54
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б с зеленью	200/1	2,9	2,3	14,46	89,54	6,9		82/108
3	Плов из отварной птицы	140	13,2	11,2	23,4	246,8	0,35		304
4	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	0,4		376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,16	96,4	0,0		ПП
ИТОГО									
ПОЛДНИК			20,545	15,47	86,7449	564,47	9,6799		
1	Йогурт 2,5%								
2	Вафли	150	4,3	3,8	5,9	75,9	0,50		401
ИТОГО		25	0,8	0,7	20	86	0,6		ПП
УЖИН			5,05	4,5	25,9	161,9	1,125		
1	Биточки рыбные запеченные								
2	Рагу овощное	60	8,0	2,82	5,75	80,25	0,25		255
3	Кисель из варенья	130	2,5	5,3	12,4	106,9	8,8		342
4	Батон йодированный	200	0,13	0,07	22,82	92,4	0,2		383
ИТОГО		30	2,3	0,54	10,76	55	0,00		ПП
Всего за день		1808	48,935	42,18	234,32	1519,24	35,375		

3 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход в граммах	пищевая ценность				энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,43	115,6	0	1	
2	Каша пшениная молочная с маслом и сахаром	200/5/5	7,4	8,8	35,1	248,8	0	185	
3	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,82	107	1,4	397	
ИТОГО			13,3	18,42	63,35	471,4	1,4499		
2-й завтрак - Сок натуральный		180	0,8	0	18,24	75,96	4	399	
ОБЕД									
1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,9	26,9	3,9	13	
2	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б, со сметаной и зеленью	200/4/1	4,96	5,4	9,74	104,72	16,22	67/107	
3	Запеканка картофельная с мясом	160	12,1	9,44	25,6	236,8	3,68	291	
4	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,144	21,5	87,84	1,5	372	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,16	96,4	0	ПП	
ИТОГО			20,97	17,974	77,93	552,66	25,3199		
ПОЛДНИК									
1	Кефир 3.2%	150	4,3	3,8	6	75	1,1	401	
2	Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,13	31,5	158,57	0,05	453/458	
ИТОГО			7,4	5,93	37,5	233,57	1,15		
УЖИН									
1	Запеканка из творога с морковью	120	14,0	12,4	28,4	280,8	0,8	238	
2	Молоко стученное	50	3,6	4,3	27,75	164	0,5	ПП	
3	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,21	41	2,8	393	
ИТОГО			17,72	16,718	66,4	485,8	4,1899		
Всего за день		1806	60,23	59,042	263,42	1819,39	35,71		

4 ДЕНЬ

Наименование блюда		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Батон йодированный	30	2,3	0,54	10,76	55	0,00	ПП
2	Сыр порциями	8	1,85	2,4	0	28,80	0,056	7
3	Омлет натуральный с маслом	100/3	9,1	16,3	1,8	190,2	0,3	215
4	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,9	1,6	1,875	25,08	3,3	10
5	Чай с сахаром	180\10	0,1	0,02	8,4	33,61	0,01	392
ИТОГО			14,1	20,86	22,835	332,69	3,62	
2-й завтрак - Яблоко		160	0,6	0,64	16	88,0	15,2	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,6	2,4	5,4	46,3	3,1	32
2	Суп картофельный с крупой и зеленью	200/1	1,6	2,2	11,66	72,6	6,6	80
3	Запеканка из печени с рисом, со сметанным соусом	70/30	9,8	4,90	11,9	131,4	4,3	294/354
4	Макароны отварные	100	3,7	3,01	17,63	112,3	0,0	317
5	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27,2	111,24	1	382
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,16	96,4	0	ПП
ИТОГО			19,58	13,11	93,95	570,21	15,499	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	150	4,3	3,8	5,9	75,9	0,50	401
2	Печенье овсяное	30	1,9	5,4	19,8	135	0,15	ПП
ИТОГО			6,2	9,2	25,7	210,9	0,65	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в соусе белом основном	60/30	7,8	1,5	7,3	74,16	0,76	260/347
2	Капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,3	97,63	22,4	336
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,41	14,4	91	1,2	395
4	Батон йодированный	30	2	0,54	10,76	55	0,00	ПП
ИТОГО			15,61	8,65	44,76	317,79	24,3699	
Всего за день		1802	56,13	52,46	203,25	1519,59	59,335	

5 ДЕНЬ									
Наименование блюда		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,43	115,6	0	1	
2	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200/5/5	4,5	5,2	36,5	211,3	0,0	168	
3	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,82	107	1,4	397	
ИТОГО			10,4	14,82	64,75	433,9	1,4499		
2-й завтрак - Сок натуральный		180	0,8	0	18,24	75,96	4	399	
ОБЕД									
1	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,6	48,1	2,0	ПП	
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,51	4,7	9,94	88,1	6,5	57	
3	Кнели куриные с рисом	60	10,6	10,00	3,8	147	0,4	312	
4	Картофель в молоке	130	3,1	3,24	17,2	109,72	14,0	319	
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	0,4	376	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,16	96,4	0	ПП	
ИТОГО			19,745	22,01	79,65	591,02	23,3099		
ПОЛДНИК									
1	Кефир 3.2%	150	4,3	3,8	6	75	1,1	401	
2	Пряник	30	2	1,7	22,1	106,2	0	ПП	
ИТОГО			6,25	5,5	28,1	181,2	1,1		
УЖИН									
1	Пудинг из творога с яблоками	100	13,6	10,7	14	209	1,3	240	
2	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,3	6,6	50,76	0,2	351	
3	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,21	41	2,8	393	
ИТОГО			14,68	13,02	31,11	300,76	4,3499		
Всего за день		1807	51,915	55,35	221,85	1582,84	33,81		

6 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход						
ЗАВТРАК		в граммах	пищевая ценность				энерг. ценность	Витамин
			белки	жиры	углеводы	ККАл	С	рецептуры
1	Печенье сдобное	46	3,0	7,7	31,5	207,46	0	ПР
2	Макароны отварные с сыром	150/5/15	10,5	11,33	25,74	247,06	1,15	206
3	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,02	8,4	33,61	0,01	392
ИТОГО								
2-й завтрак - Сок натуральный			13,55	19,05	65,64	488,13	1,16	
		180	0,8	0	18,24	75,96	4	399
ОБЕД								
1	Салат из свеклы	40	0,7	2,4	3,3	37,56	3,9	33
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	200/20/1	10,4	3,2	13,5	123,7	11,4	84/124
3	Биточки мясные рубленые	70	7,7	22,9	12	282,3	0,12	282
4	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	18	118,95	15,7	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,144	21,5	87,84	1,5	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,16	96,4	0	ПР
ИТОГО			24,955	33,394	88,36	746,75	32,6898	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	4,3	3,8	6	75	1,1	401
2	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	0	467
ИТОГО			7,75	7,9	33,2	236	1,1	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,7	10	18,9	224	0,14	236
2	Джем	30	0,099	0	13,59	52,95	0	ПР
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	16	101,1	1,3	395
ИТОГО								
Всего за день		1807	17,909	12,7	48,49	378,05	1,47	
			65,004	73,044	253,93	1924,89	40,02	

7 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,4	115,6	0	1
2	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,5	6,4	32	207	0	168
3	Чай с лимоном	180\10\7	0,1	0,02	10,21	41	2,8	393
ИТОГО								
2-й завтрак - Яблоко			7,82	12,84	54,61	363,6	2,8499	
ОБЕД			160	0,6	0,64	16	88,0	15,2
1	Салат из свежкы с сыром		40	1,9	3,8	2,85	53,12	3,3
2	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной и зеленью		200/4/1	2,48	4,4	14,33	106,18	6,27
3	Птица, тушенная в соусе с овощами		30/100	6	4	11,9	109,05	5,3
4	Компот из сухофруктов		180	0,4	0,02	25	101,7	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,5	0,55	20,16	96,4	0,0
ИТОГО								ПП
ПОЛДНИК				14,5	12,77	74,739	466,45	15,3
1	Йогурт 2,5%		150	4,3	3,8	5,9	75,9	0,50
2	Пряник		30	2	1,7	22,1	106,2	0
ИТОГО				6,3	5,5	28	182,1	0,5
УЖИН								
1	Котлеты рыбные запеченные		60	8,0	2,82	5,75	80,25	0,25
2	Капуста тушенная		130	2,7	4,2	12,3	97,63	22,4
3	Кисель из сока		200	0,6	0,06	30,2	123,6	1
4	Батон йодированный		30	2	0,54	10,76	55	0,00
ИТОГО				13,53	7,62	59,01	356,48	24,109
Всего за день			1806	42,74	39,37	232,36	1456,6	58,009

8 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность				энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,43	115,6	0		1
2	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200/5/5	7,4	8,8	35,1	248,8	0		185
3	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,82	107	1,4		397
ИТОГО			13,3	18,42	63,35	471,4	1,4499		
2-й завтрак - Сок натуральный		180	0,8	0	18,24	75,96	4		399
ОБЕД									
1	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,4	2,5	1,5	29,48	10,0		14
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,35	3,9	9,4	97,9	11,3		135 с6 2004г. Ред. Лапшиной
3	Печень, тушенная в сметанном соусе	40/40	12,60	5,1	1,9	100,5	0,04		439-с6,2004г. Ред. Лапшиной
4	Рис отварной	100	2,4	3,6	24,5	139,8	0		315
5	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,144	21,5	87,8	1,5		372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,16	96,4	0		ПП
ИТОГО			20,335	15,794	78,93	551,88	22,8899		
ПОЛДНИК									
1	Кефир 3.2%	150	4,3	3,8	6	75	1,1		401
2	Булочка российская	50	3,5	4	27,8	160,87	0,1		474
ИТОГО			7,7	3,8	6	235,87	1,18		
УЖИН									
1	Сырники с морковью	100	14	11,6	21,1	245	0,73		233
2	Молоко сгущенное	50	3,6	4,3	27,75	164	0,5		ПП
3	Чай с сахаром	180\10	0,05	0,02	8,4	33,61	0,0		392
ИТОГО			17,95	15,92	57,29	442,61	1,24		
Всего за день		1800	60,125	53,934	223,81	1777,72	30,36		

9 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Батон йодированный	30	2,3	0,54	10,76	55	0,0	ПП
2	Сыр порциями	8	1,85	2,4	0	28,80	0,056	7
3	Омлет натуральный с маслом	100/3	9,1	16,3	1,8	190,2	0,3	215
4	Икра кабачковая	40	0,45	2,8	3	38,5	1,55	ПП
5	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,21	41	2,8	393
ИТОГО			13,72	22,058	25,44	353,5	4,7059	
2-й завтрак - Яблоко		160	0,6	0,64	16	88,0	15,2	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с яблоками	40	0,4	2,1	4,7	38,7	3,7	35
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	2,7	3,6	14,03	99,57	4,7	85/120
3	Тефтели мясные в томатном соусе	60/30	4,68	6	7,63	102,87	0,8	287/348
4	Пюре картофельное	130	2,6	4,2	17,68	119	15,7	321
5	Компот из кураги	180	0,4	0,02	25	101,7	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,16	96,4	0	ПП
ИТОГО			14,18	16,5	89,669	558,24	25,4398	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	150	4	3,8	5,9	75,9	0,50	401
2	Печенье сладкое	23	1,5	3,83	15,755	103,73	0,0	ПП
ИТОГО			5,8	7,63	21,655	179,63	0,5	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	50	7,5	2,23	4,85	69,2	1,5	258
2	Рагу овощное	130	2,5	5,3	12,4	106,9	8,8	342
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,41	14,4	91	1,2	395
4	Батон йодированный	30	2	0,54	10,76	55	0,000	ПП
ИТОГО			14,97	10,48	42,41	322,1	11,5899	
Всего за день		1812	49,31	57,308	195,17	1501,47	57,436	

10 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВыХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,43	115,6	0	1
2	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200/5/5	4,5	5,2	36,5	211,3	0,0	168
3	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,02	8,4	33,61	0,01	392
ИТОГО								
2-й завтрак - Сок натуральный		180	6,8	11,64	57,33	360,51	0,01	
ОБЕД								
1	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,1	2,5	33,44	4,4	10
2	Борщ с картофелем, со сметаной и зеленью	200/5/1	1,76	4,8	11,46	95,9	7,05	58
3	Котлета рубленая из птицы	60	10	8,9	10,08	159	0,6	305
4	Картофель отварной	130	2,5	3,7	19,85	123,37	18,2	318
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	0,4	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,55	20,16	96,4	0,0	ПП
ИТОГО			18,88	20,07	89,549	609,81	30,6959	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	4,3	3,8	6	75	1,1	401
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	ПП
ИТОГО			5	4,5	26	161	1,725	
УЖИН								
1	Пудинг из творога запеченный	100	15,0	10,7	24,25	255	0,185	235
2	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,3	6,6	50,76	0,2	351
3	Кисель из варенья	200	0,13	0,07	22,82	92,4	0,2	383
ИТОГО								
Всего за день		1805	16,09	13,07	53,67	398,16	0,605	
среднее значение за весь период		1806	54	53	236	1667	42,257	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность		энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ккал	с
53	54	236	1667	42
	ж	б	у	ккал
норма		60	54	261
отклонения			10%	1800