



## МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	0,00462	0,00515	0,02817	187,0275	7.7/4/2
	Какао с молоком	180	0,00339	0,00322	0,02157	138,42	2021/36/10
	Батон с маслом	20/8	0,00158	0,0072	0,01072	106,84	7.н035/3
10.00	Яблоко	120	0,00042	0,00042	0,01246	47,52	7.008
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	150	0,00112	0,00207	0,00566	46,3575	7.6/2/3
	Бестрогонов из отварного мяса говядины	60	0,00988	0,00981	0,00605	167,01	7.7/8/2
	Каша гречневая рассыпчатая	120	0,00367	0,00362	0,0226	133,128	7.н076/2
	Комполт из сухофруктов	150	0,00037	0,00002	0,01055	46,445	7.6/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25	0,00165	0,0003	0,01045	42,25	7.002
уплотненный полдник:	Запеканка из творога с морковью	120	0,01428	0,02396	0,00995	312,1256	7.13/5/4
	Молоко сгущенное	20	0,00147	0,00174	0,01147	65,536	7.351
	Кефир	155	0,00433	0,00495	0,00634	86,66	7.075/1
	Вафли	22	0,00064	0,00056	0,01618	70	7.015/2
Итого за первый день:		1320	0,04894	0,0632	0,18219	1495,5196	
<b>День 2</b>							
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	0,00391	0,00408	0,02132	147,93	7.5/4/2
	Кофейный напиток с молоком	150	0,0021	0,00211	0,01061	78,375	7.13/10/2
	Батон с маслом	20/8	0,00158	0,0072	0,01072	106,84	7.н035/3
10.00	Сок	100	0,0005	0,0001	0,0101	46	7.031/1
обед:	Борщ со сметаной	150	0,0013	0,00342	0,00911	74,6175	7.2/2/3
	Жаркое по-домашнему	140	0,00927	0,01007	0,01431	200,9985	7.н070/3

	Комполт из схофруктов и шиповника	150	0,0003	0	0,01452	59,7	8.7/10/2
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,00059	0,00338	0,00669	54,7117	7.10/1/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25	0,00165	0,0003	0,01045	42,25	7.002
уплотненный полдник:							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	0,01506	0,00676	0,02449	261,528	7.117
	Чай с молоком	150	0,00099	0,00106	0,00841	50,55	7.12/10/2
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за второй день:		1333	0,04031	0,03926	0,16141	1216,7007	
<b>День 3</b>							
завтрак:							
	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	0,00439	0,00588	0,02146	157,17	7.8/4/2
	Кофейный напиток с молоком	150	0,0021	0,00211	0,01061	78,375	7.13/10/2
	Батон с маслом и сыром	20/6/9	0,00312	0,00551	0,01069	98,04	7.н189-3
10.00	Сок	100	0,0005	0,0001	0,0101	46	7.031/1
обед:							
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	0,00198	0,0038	0,01227	98,3325	7.255/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	0,009	0,0114	0,0092	189,37	7.30/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,00075	0,00128	0,00206	25,3059	7.178
	Комполт из схофруктов и шиповника	150	0,0003	0	0,01452	59,7	8.7/10/2
	Гренки	10	0,00086	0,0001	0,00547	27,72	7.34/2/3
	Хлеб ржаной	25	0,00165	0,0003	0,01045	42,25	7.002
	Салат из свежих огурцов с	50	0,00037	0,00505	0,00177	51,46	7.14/1/1
уплотненный полдник:							
	Омлет запеченный или паровой	150	0,01345	0,01653	0,00326	240,24	7.038
	Снежок	155	0,00387	0,00476	0,01622	123,504	7.082-4
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за третий день:		1300	0,04388	0,05266	0,13874	1284,4674	
<b>День 4</b>							
завтрак:							
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	150	0,0037	0,00483	0,01815	142,335	7.16/4/2
	Кофейный напиток с молоком	150	0,0021	0,00211	0,01061	78,375	7.13/10/2
	Батон с маслом и сыром	20/6/9	0,00312	0,00551	0,01069	98,04	7.н189-3
10.00	Напиток из шиповника	100	0,00024	0	0,01091	45	7.15/10/3
обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	0,00131	0,00082	0,00986	54,9975	7.18/2/3

	Мясо кур отварное в соусе	80	0,00971	0,01071	0,00205	159,584	7.2/9/1
	Капуста тушеная	120	0,00239	0,00319	0,0118	83,0964	7.н76с/3
	Комполт из схофруктов и шиповника	150	0,0003	0	0,01452	59,7	8.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25	0,00165	0,0003	0,01045	42,25	7.002
уплотненный полдник:	Биточки (котлеты) рыбные	80	0,01372	0,00476	0,00618	133,21	7.9/7
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,00083	0,00445	0,00634	69,73	7.20/1
	Чай	150	0	0	0,00681	28,425	7.10/10/2
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за четвертый день:		1310	0,04213	0,03684	0,12839	1028,0994	
<b>День 5</b>							
завтрак:	Суп молочный с лапшой	150	0,00247	0,00287	0,00939	79,7925	7.21/2/3
	Кофейный напиток с молоком	150	0,0021	0,00211	0,01061	78,375	7.13/10/2
	Батон с маслом и сыром	20/6/9	0,00312	0,00551	0,01069	998,04	7.н189-3
10.00	Яблоко	120	0,00042	0,00042	0,01246	47,52	7.008
обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	0,00319	0,00299	0,0132	97,74	7.17/2/3
	Картофельное пюре	110	0,00216	0,00274	0,01605	104,0194	7.64с/3
	Тефтели из мяса говядины	60	0,00851	0,00873	0,00605	150,09	7.20/8/1
	Комполт из схофруктов и шиповника	150	0,0003	0	0,01452	59,7	8.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,0008	0,00337	0,00568	52,0279	7.6/1/1
	Хлеб ржаной	25	0,00165	0,0003	0,01045	42,25	7.002
уплотненный полдник:	Запеканка из творога с изюмом	150	0,01918	0,02393	0,02504	433,765	7.11/5/2
	Молоко сгущенное	20	0,00147	0,00174	0,01147	65,536	7.351
	Чай	200	0	0	0,00908	37,9	7.10/10
Итого за пятый день:		1390	0,04689	0,05489	0,16471	1392,9558	
<b>День 6</b>							
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	0,00441	0,00421	0,02488	166,41	7.14/4/2
	Какао с молоком	180	0,00339	0,00322	0,02157	138,42	2021/36/10
	Батон с маслом	20/8	0,00158	0,0072	0,01072	106,84	7.н035/3
10.00	Напиток из шиповника	100	0,00024	0	0,01091	45	7.15/10/3

	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	0,00135	0,00211	0,01054	66,8463	7.н-282
	Плов из филе индейки	180	0,01775	0,00966	0,0302	294,1446	7.162-н
	Комполт из схофруктов и шиповника	150	0,0003	0	0,01452	59,7	8.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,00086	0,00338	0,0061	53,4948	7.5/1/1
	Хлеб ржаной	25	0,00165	0,0003	0,01045	42,25	7.002
уплотненный полдник:	Суфле творожное	120	0,01441	0,02221	0,01635	360,714	7.19/5/2
	Молоко сгущеное	20	0,00147	0,00174	0,01147	65,536	7.351
	Кефир	155	0,00433	0,00495	0,00634	86,66	7.075/1
	Вафли	22	0,00064	0,00056	0,01618	70	7.015/2
Итого за шестой день:		1350	0,05003	0,05972	0,20025	1685,3757	
<b>День 7</b>							
завтрак:	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,00037	0,00505	0,00177	51,46	7.14/1/1
	Омлет запеченый или паровой	150	0,01345	0,01653	0,00326	240,24	7.038
	Кофейный напиток с молоком	150	0,0021	0,00211	0,01061	78,375	7.13/10/2
	Батон с маслом	20/8	0,00158	0,0072	0,01072	106,84	7.н035/3
10.00	Яблоко	120	0,00042	0,00042	0,01246	47,52	7.008
	Рассольник с крупой и сметаной	150	0,00139	0,00351	0,01052	84,6975	7.10/2/3
	Макаронные изделия отварные	110	0,00431	0,00256	0,03001	170,1964	7.н151-8
	Печень говяжья по-строгановски	60	0,00881	0,00391	0,00051	79,4333	7.249/2
	Комполт из схофруктов и шиповника	150	0,0003	0	0,01452	59,7	8.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25	0,00165	0,0003	0,01045	42,25	7.002
уплотненный полдник:	Биточки (котлеты) рыбные	60	0,00814	0,00115	0,00464	80,5575	7.9/7/2
	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом	50	0,00074	0,00304	0,00567	57,5051	7.31/1/1
	Чай	200	0	0	0,00908	37,9	7.10/10
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за седьмой день:		1343	0,04632	0,04656	0,1449	1232,8748	
<b>День 8</b>							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	0,00483	0,00474	0,02423	173,61	7.11/4/2
	Кофейный напиток с молоком	150	0,0021	0,00211	0,01061	78,375	7.13/10/2

	Батон с маслом и сыром	20/6/9	0,00312	0,00551	0,01069	98,04	7.н189-3
10.00	Сок	100	0,0005	0,0001	0,0101	46	7.031/1
обед:	Суп фасолевый	150	0,0007	0,00274	0,00511	51,278	7.32/2/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	0,00852	0,00859	0,00412	141,33	7.14/8/2
	Рагу из овощей	130	0,00241	0,00232	0,01194	80,7742	7.180-4/1
	Комполт из схофруктов и шиповника	150	0,0003	0	0,01452	59,7	8.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	25	0,00165	0,0003	0,01045	42,25	7.002
уплотненный полдник:	Запеканка из творога	120	0,01592	0,01952	0,01519	334,518	7.9/5/1
	Молоко сгущеное	20	0,00147	0,00174	0,01147	65,536	7.351
	Снежок	155	0,00387	0,00476	0,01622	123,504	7.082-4
	Вафли	22	0,00064	0,00056	0,01618	70	7.015/2
Итого за восьмой день:		1287	0,05331	0,05317	0,17085	1411,1072	
<b>День 9</b>							
завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом	150	0,00365	0,00482	0,01833	137,9625	7.18/4/2
	Кофейный напиток с молоком	150	0,0021	0,00211	0,01061	78,375	7.13/10/2
	Батон с маслом и сыром	20/6/9	0,00312	0,00551	0,01069	98,04	7.н189-3
10.00	Сок	100	0,0005	0,0001	0,0101	46	7.031/1
обед:	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	0,00135	0,00345	0,00879	75,32	7.31/2/3
	Мясо кур отварное в соусе	50	0,00607	0,0067	0,00128	99,74	7.2/9/3
	Картофельное пюре	110	0,00216	0,00274	0,01605	104,0194	7.64с/3
	Комполт из схофруктов	150	0,00037	0,00002	0,01055	46,445	7.115/2
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,00069	0,00371	0,00528	58,1397	7,20/1/1
	Хлеб ржаной	25	0,00165	0,0003	0,01045	42,25	7.002
уплотненный полдник:							
	Тефтели рыбные	60	0,00918	0,00256	0,00395	99,3772	7.149с-3
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	0,00144	0,00502	0,0054	79,8	7.32/1/1
	Чай	200	0	0	0,00908	37,9	7.10/10
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за девятый день:		1320	0,03534	0,03782	0,14124	1096,5688	
<b>День 10</b>							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	0,00483	0,00474	0,02423	173,61	7.15/4/2
	Кофейный напиток с молоком	150	0,0021	0,00211	0,01061	78,375	7.13/10/2

	Батон с маслом и сыром	20/6/9	0,00312	0,00551	0,01069	98,04	7.н189-3
10.00	Напиток из шиповника	100	0,00024	0	0,01091	45	7.15/10/3
	Рассольник домашний со сметаной	150	0,00137	0,00349	0,00954	79,5675	7.10/2/3
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	0,01251	0,01217	0,02168	267,3069	7.н041/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,00075	0,00128	0,00206	25,3059	7.178
	Комполт из сухофруктов и шиповника	150	0,0003	0	0,01452	59,7	8.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	46,2	7.050
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,00059	0,00338	0,00669	54,7117	7.10/10/1/1
обед:	Хлеб ржаной	25	0,00165	0,0003	0,01045	42,25	7.002
уплотненный полдник:	Гарнир овощной сборный	130	0,00336	0,00411	0,01585	121,2125	7.36/3/2
	Чай	200	0	0	0,00908	37,9	7.10/10
	Батон	20	0,00154	0,0006	0,01066	47	7.189-3
Итого за десятый день:		1355	0,03388	0,03787	0,16699	1176,1795	
Итого за весь период		13758	0,4513	0,48199	0,15997	13019,849	
Среднее значение за период		1375,8	0,04513	0,048199	0,15997	1301,8489	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861754  
Владелец Самсонова Ирина Александровна  
Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025