

Утверждаю:

Руководитель Юшкова Н.С.

11

февраля

20 25_ г.

учреждение «ДЕТСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАЙЧОНОК» (расшифровка подписи)

№ 75
«ЗАЙЧОНОК»

Примерное меню на период с 12.02.2025. по 25.02.2025.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 12.02.2025.								
завтрак	Суп молочный слизистый	200	5,38	5,37	19,6	148,2	0,98	98
	Бутерброд с повидлом (с маслом)	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48	704
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	1	205
	Итого:	455	13,48	15,68	57,86	426,51	2,46	
2 завтрак:								
	Груши свежие	110	0,46	0,46	10,75	61,62	10,8	724
	Итого:	110	0,46	0,46	10,75	61,62	10,8	
обед:	Суп -пюре из картоф	200	2,7	4,12	16,85	115,31	6,28	67
	Запек-ка капуст. с говядиной	200	17,78	21,54	22,52	356	46	166
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,04	555
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	
	Кисель из ягод с/м	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	667
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728
	Итого:	725	25,31	32,22	88,01	746,29	83,03	
	Итого за первый день							
			59,09	73,49	244,54	1887,22	104,43	
День 2 13.02.2025.								
завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,45	5,13	18,62	142,4	0,91	101
	Бутерброд с сыром	45	6,34	4,28	22,38	153,14	0,92	701
	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	217
	Итого:	425	14,64	11,82	55,36	386,54	3	
2 завтрак	Виноград свежий	100	0,6	0,6	15,5	72	7	726
	Итого:	100	0,6	0,6	15,5	72	7	
обед:	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	8,52	58
	Оладьи из печени	80	13,99	15,11	5,7	230	71,45	282
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	339
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	
	Компот из чернослива	180	0,31	0,1	21,25	88,56	0,41	
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,12	12,5	59,3	0	727
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728
	Итого:	710	23,02	25,19	83,12	674,55	107,15	
	Итого за второй день							
			23,02	25,19	83,12	674,55	107,15	
уплотненный	Запеканка морков с творогом	150	15,28	16,58	25,08	311	2,04	168
	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,59	5,7	48,35	4,65	553
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	0	731
	Йогурт	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,18	202

21,47

3,10

37,57

32,86

21,0

3,9

36,7

полдн ик:	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728
	Итого:	445	24,81	28,2	65,06	615,32	7,87	
Итого за второй день			63,07	65,81	219,04	1748,41	125,02	
День 3 14.02.2025.								
завтрак:	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Бутерброд с яйцом	51	4,95	2,6	15,21	88,26	0	703
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	212
	Итого:	431	13,42	10,42	48,09	324,06	2,11	
2 завтрак:	Груши свежие	110	0,46	0,46	10,75	61,62	10,8	724
	Итого:	110	0,46	0,46	10,75	61,62	10,8	
обед:	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,09	5,02	7,41	79,36	10,66	70
	Бутерброд с луком или чесноком	30	1,63	5,12	10,13	93,11	0,2	706
	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	120
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168	0	335
	Салат из свеклы с сол огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,4	3,09	
	Компот из с/ф	180	0,3	0	20,39	82,78	0,12	656
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,12	12,5	59,3	0	727
	Итого:	660	24,52	33	106,86	824,45	15,2	
уплот нен- ный полдн	Рыба запеченная с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	17,78	159
	Икра кабачковая (консер)	50	0,6	2,35	3,85	39,2	3,75	332
	Пирожки с картофелем и луком	60	5,16	4,98	33,3	198,79	3,63	614
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	82,8	3,6	729
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,12	12,5	59,3	0	727
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728
	Итого:	520	23,36	21,61	90,98	660,59	28,76	
Итого за третий день			61,76	65,49	256,68	1870,72	56,87	
День 4 17.02.2025.								
завтрак:								
	Суп молочный манный	200	5,49	5,05	16,1	131,8	0,98	99
	Бутерброд с повидлом (с маслом)	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48	704
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	1	205
	Итого:	455	13,59	15,36	54,36	410,11	2,46	
	Апельсины	100	0,87	0,2	7,33	38,93	22,4	725
2 завтрак:	Сок ябл-персик	180	0,9	0	18,18	64	3	
	Итого:	280	1,77	0,2	25,51	102,93	25,4	
обед:								
	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	6,04	56
	Фрикадельки мясн в соусе	80/80	12,65	12,08	11,21	204	0,63	122
	Каша перловая рас	150	4,46	4,34	31,7	184	0	330
	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	33,32	4,75	336
	Компот из суш плод	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728
	Итого:	625	25,53	29	118,89	745,4	11,78	
уплот нен- ный полдн ик:	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	339
	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0	608
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	213
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	

33,4

16,5

3,7

41,9

33,5

21,4

5,4

39,0

21,4

5,7

завтрак:									
	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101	
	Бутерброд с яйцом	51	4,95	2,6	15,21	88,26	0	703	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	212	
	Итого:	431	13,42	10,42	48,09	324,06	2,11		16,8
2 завтрак:									
	Груши свежие	110	0,46	0,46	10,75	61,62	10,8	724	
	Итого:	110	0,46	0,46	10,75	61,62	10,80		3,2
обед:	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,09	5,02	7,41	79,36	10,66	70	
	Печень говяжья по-строгановски	150	19,89	16,85	5,28	278	12,68	255	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	339	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	372	
	Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	400	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728	
	Итого:	775	28,38	27,29	83,13	720,3	51,1		37,3
уплотненный полдник:	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	371	0,36	251	
	Варенье джем повид	10	0	0	5,8	23,2	0,2	732	
	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,06	3,93	604	
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	0	731	
	Йогурт	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,18	202	
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,12	12,5	59,3	0	727	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728	
	Итого:	460	36,03	32,11	72,77	726,33	5,67		37,7
Итого за седьмой день			78,29	70,28	214,74	1832,31	69,68		
День 8 21.02.2025.									
завтрак:	Суп молочный маняный	200	5,49	5,05	16,1	131,8	0,98	99	
	Бутерброд с медом	45	2,49	0,3	26,48	118,8	0,3	707	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	211	
	Итого:	425	8,1	5,37	52,78	291,6	4,11		15,8
	Апельсины	100	0,87	0,2	7,33	38,93	22,4	725	
	Итого:	100	0,87	0,2	7,33	38,93	22,4		2,1
обед:	Суп картоф.с крупой	200	2,37	2,44	13,73	86	6,6	86	
	Котлеты рубленные из говяд	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	124	
	Пюре из гороха с маслом	154	17,3	3,84	38,13	246,14	0	357	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	354	
	Компот из суш плод	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Хлеб ржаной	15	1,89	0,15	7,25	35,5	3,56		
	Итого:	699	36,53	15,99	108,22	710,54	19,39		38,6
уплотненный:	Рагу из овощей	205	8,55	18,16	23,46	291,48	7,12	257	
	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	0	609	
	Молоко "Тема"	200	6	6,4	9,4	120	8,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728	
	Итого:	510	22,54	28,7	89,07	707,18	15,32		38,4
Итого за восьмой день			68,04	50,26	257,4	1748,25	61,22		
День 9 24.02.2025.									
завтрак:	каша мол.жид.с рисом	200	4,53	5,73	24,27	167,2	0,53		
	Бутерброд с сыром	45	6,34	4,28	22,38	153,14	0,92	701	

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	213	
	Итого:	425	10,93	10,03	56,64	360,34	1,48		19,3
2 завтра	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0		2,4
обед:	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	7,6	57	
	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,47	12,22	3,93	187,5	0,83	128	
	Каша гречнев-ая рассып	150	8,6	6,09	38,64	244	0	330	
	Салат из кап.с зел.луком	50	0,7	2,538	4,32	42,95	17,48	330	
	Компот из с/ф	180	0,3	0	20,39	82,78	0,12	656	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728	
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,12	12,5	59,3	0	727	
	Итого:	630	30,18	26,308	99,07	755,36	26,03		40,5
уплот нен- ный полдн ик:	Рыба припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	1,49	153	
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	21	336	
	Пирожки с вишней	60	4,98	3,95	36,85	202,98	1,53	614	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	82,8	3,6	729	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728	
	Итого:	530	21,36	11,52	103,72	612,84	27,62		32,8
Итого за девятый день			62,87	48,258	269,23	1772,54	65,13		
День 10 (25.02.2025.)									
завтра	Суп молочный овсяный протертый	200	6,07	6,66	20,7	170,6	1,04	96	
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0	700	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	212	
	Итого:	415	11,05	13,31	50,12	368,04	2,24		19,3
2 завтра	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	82,8	3,6	729	
	Итого:	180	0,9	0	18,18	82,8	3,6		4,3
обед:	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	8,52	58	
	Кнели из кур с рисом	80	14,21	13,51	5,3	200	0,49	329	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	339	
	Томаты консер с/с	50	0,25	0,15	3,75	17,2	7,5		
	Кисель из ягод с/м	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	667	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728	
	Итого:	705	22,5	23,69	84,63	648,01	56,49		34,0
уплот нен- ный полдн ик:	Пудинг из творога с яблок	150	20,42	16,01	21,5	314	2	254	
	Сгущ молоко	15	1,08	1,3	8,4	49,35	0	733	
	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	3,03	602	
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	0	731	
	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,18	202	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,27	11,25	55,5	0	728	
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,12	12,5	59,3	0	727	
	Итого:	465	31,48	31,29	75,16	712,15	6,21		37,4
Итого за десятый день			65,93	68,29	228,09	1811	68,54		
Итого за весь период			642,76	616,828	2426,12	17831,37	677,01		
Среднее значение за период			64,28	61,68	242,61	1783,14	67,70		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	31	54				
норма			12 - 15	30 - 32	55 - 58				