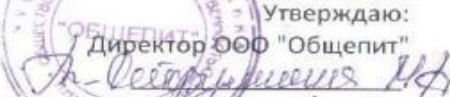


Согласовано:
Директор 
Дата: 01.09.2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит" 
Дата: 01.09.2025 г.

Десятидневное меню для питания детей от 1,5 до 3-х лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рец.	Наименование блюд		Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины							
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	1день													
	Завтрак													
199	Каша пшенная жидкая с маслом	155(150/5)	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94	
3	Бутерброд с сыром	45(30/5/10)	4,62	6,76	14,62	144,80	95,20	7,70	71,00	0,44	0,05	0,04	0,07	
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,53	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого завтрак:	350	10,25	13,81	49,91	367,91	189,95	42,33	205,85	1,32	0,08	0,16	1,01	
	Обед													
45	Салат из свежей капусты	40	1,02	3	5,07	51,42	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85	
117	Бульон куриный с гренками	200(180/20)	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48	
258/372	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соу	75(30/30/15)	5,07	0,88	3,37	38,16	23,69	13,50	61,56	0,27	0,38	0,03	0,59	
332	Рис отварной	110	2,68	4,47	26,09	145,88	1,91	13,94	45,07	0,38	0,02	0,02	0,00	
394	Компот из сухофруктов	150	0,34	0,00	19,33	75,63	4,55	1,15	4,82	0,19	0,00	0,00	0,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00	
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00	
	Итого обед:	635	21,05	13,81	80,69	515,39	69,76	61,83	239,9	2,29	0,6	0,18	15,54	
	Полдник													
229	Омлет натуральный	130(120/10)	12,26	22,68	2,37	261,11	92,84	15,52	210,24	2,36	0,3	0,07	0,42	
420	Простокваша	150	4,20	3,75	16,50	75,99	177,00	24,00	144,00	0,00	30,00	0,04	1,50	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,02	0,00	

386	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,75	9,5	1,9	7,6	0,95	0,01	0,03	3,8
	Итого полдник:	390	17,98	26,93	35,47	415,55	282,34	43,52	371,59	3,48	30,31	0,16	5,72
2день													
	Завтрак												
182	Каша рисовая вязкая с маслом	155(150/5)	4,59	6,45	32,68	205,33	91,8	27,09	117,92	0,42	0,03	0,04	0,96
416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
	Итого завтрак:	375	10,74	18,29	63,37	454,23	234,76	55,19	252,52	1,32	0,09	0,12	2,39
	Обед												
71	Помидоры св.порц	40	0,54	2,43	3,15	35,94	14,06	8,36	16,34	0,53	0,00	0,01	3,80
72	Щи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
299/372	Котлеты рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	6,24	16,21	10,28	207,62	10,51	13,62	79,38	1,03	0,02	3,59	0,02
330	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,30	4,76	30,94	194,96	10,86	99,55	149,46	3,34	0,02	0,15	0,00
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,53	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00
	Итого обед:	615	18,74	27,90	97,37	724,56	80,30	143,38	310,46	6,17	0,19	3,82	20,52
	Полдник												
251/369	Запеканка из творога с молочным соусом	130(100/30)	18,13	6,11	19,85	208,07	127,11	16,94	112,13	0,43	0,05	0,06	0,71
419	Молоко кипяченое	150	4,41	4,00	7,35	72,54	180,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,02	0,00
	Итого полдник:	390	24,06	10,51	43,51	356,21	328,16	55,64	299,08	2,96	0,09	0,17	7,80
Здень													
	Завтрак												
182	Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97
3	Бутерброд с сыром	45(30/5/10)	4,62	6,76	14,62	144,80	95,20	7,70	71,00	0,44	0,05	0,04	0,07
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,53	0	0	0	0	0	0	0

	Итого завтрак:	350	11,01	15,17	48,76	378,59	209,26	61,16	268,89	1,97	0,09	0,23	1,04
	Обед												
70	Огурцы св.порциями	40	0,4	0,05	0,8	5	11,5	7	12	0,3	0,05	0,01	1,75
62	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
299/372	Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,20
330	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,84	3,66	26,42	160,39	17,64	25,10	110,30	1,85	0,02	0,09	0,00
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00
	Итого за обед:	615	17,49	24,72	94,36	671,29	97,13	81,34	290,19	5,18	0,98	3,78	11,18
	Полдник												
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,20	3,74	31,51	181,97	29,20	13,83	65,76	0,77	0,03	0,16	4,99
420	Ряженка	150	4,50	3,75	6,30	76,50	279,00	31,50	207,00	0,23	45,00	0,04	0,68
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	315	10,46	7,77	45,51	296,47	341,45	55,78	288,91	1,09	45,04	0,26	41,77
	4день												
	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	155(150/5)	7,09	7,77	33,39	227,61	153,92	22,98	139,11	0,46	0,04	0,08	1,60
2	Бутерброд с повидлом	55(30/5/20)	2,42	4,36	28,38	161,80	9,60	6,00	24,60	0,42	0,03	0,04	0,48
412	Чай с лимоном	150	0,19	0,04	7,12	27,68	1,40	0,42	0,77	0,02	0,00	0,00	1,40
	Итого завтрак:	360	9,70	12,18	68,89	417,10	164,92	29,40	164,48	0,90	0,07	0,12	3,48
	Обед												
46	Салат из св.огурцов и помидоров	40	0,53	2,46	3,16	36,92	9,28	8,30	17,94	0,34	0,13	0,02	4,10
88	Суп картофельный с вермишелью	180	1,90	2,00	14,73	86,10	10,94	17,32	45,72	0,71	0,20	0,08	10,69
299/372	Шницель рубленый со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,02
339	Пюре картофельное	110	2,30	3,84	14,39	102,08	27,07	20,24	59,70	0,72	0,11	0,10	3,78
390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	70,35	3,00	0,60	2,40	0,30	0,00	0,01	1,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00

[illegible]

[illegible]

46	Салат из св.огурцов и помидоров	40,00	0,53	2,46	3,16	36,90	9,28	8,30	17,94	0,34	0,13	0,02	4,10
87	Суп картофельный с горохом	180,00	3,66	3,84	14,00	106,44	21,08	25,38	62,55	1,45	0,22	0,16	7,53
305/372	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	90(45/45)	7,06	5,75	6,51	103,15	24,44	10,45	78,88	1,04	0,02	0,04	0,47
339	Пюре картофельное	110	2,30	3,84	14,39	102,08	27,07	20,24	59,70	0,72	0,11	0,10	3,78
390	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	17,82	69,45	5,70	3,60	4,80	0,69	0,00	0,01	1,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00
	Итого :	630,00	17,99	16,61	82,67	562,92	96,72	76,40	257,59	4,92	0,48	0,38	17,38
	Полдник												
229	Омлет натуральный	130(120/10)	12,26	22,68	2,37	261,11	92,84	15,52	210,24	2,36	0,3	0,07	0,42
412	Чай с лимоном	150	0,19	0,04	7,12	27,68	1,40	0,42	0,77	0,02	0,00	0,00	1,40
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,02	0,00
386	Бананы свежие	95	1,42	0,09	19,95	84,55	7,60	39,90	26,60	0,57	0,02	0,04	9,50
	Итого:	390,00	15,01	22,93	36,73	409,04	104,84	57,94	247,36	3,12	0,32	0,13	11,32
	8 день												
	Завтрак												
182	Каша рисовая вязкая с маслом	155(150/5)	4,59	6,45	29,71	194,08	91,8	27,09	117,92	0,42	0,03	0,04	0,96
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,45	14,48	95,80	108,00	12,60	81,00	0,09	0,02	0,04	1,17
	итого :	375	9,83	17,39	58,85	436,08	208,20	43,89	221,42	0,86	0,09	0,11	2,13
	Обед												
45	Салат из свежей капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85
88	Суп картофельный с вермишелью	180	1,90	2,00	14,73	86,10	10,94	17,32	45,72	0,71	0,20	0,08	10,69
299/372	Шницель рубленый со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,02
332	Рис отварной	110	2,68	4,47	26,09	145,88	1,91	13,94	45,07	0,38	0,02	0,02	0,00
390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	70,35	3,00	0,60	2,40	0,30	0,00	0,01	1,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00
	Итого:	615	16,15	23,75	100,78	679,55	61,00	70,22	238,37	3,38	1,01	3,77	13,83

[illegible]

	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	155(150/5)	7,09	7,77	33,39	227,61	153,92	22,98	139,11	0,46	0,04	0,08	1,60
3	Бутерброд с сыром	45(30/5/10)	4,62	6,76	14,62	144,80	95,20	7,70	71,00	0,44	0,05	0,04	0,07
416	Какао с молоком	150,00	3,24	2,85	13,14	85,76	112,96	21,38	95,90	0,53	0,02	0,04	1,20
	Итого:	350	14,95	17,38	61,15	458,17	362,08	52,06	306,01	1,43	0,11	0,16	2,87
	Обед												
72	Помидоры св.порционные	40	0,54	2,43	3,15	35,94	14,06	8,36	16,34	0,53	0,00	0,01	3,80
62	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	75(60/15)	8,21	2,58	6,93	81,21	33,60	16,63	110,99	0,37	0,02	0,05	0,27
336	Картофель отварной	110	2,14	3,47	16,29	106,29	10,73	21,50	55,21	0,83	0,13	0,11	4,40
401	Кисель из повидла	150	0,05	0,00	21,69	82,36	3,79	0,96	4,02	0,15	0,00	0,00	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00
	Итого :	615	16,34	12,93	82,92	514,93	99,97	70,31	250,41	3,21	0,33	0,24	16,11
	Полдник												
453	Булочка Дорожная	50	3,30	6,91	26,13	180,93	5,97	4,12	23,41	0,27	0,00	0,06	0,00
420	Кефир	150	4,20	3,75	6,00	75,00	180,00	21,00	142,50	0,15	0,03	0,04	1,05
386	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,75	9,5	1,9	7,6	0,95	0,01	0,03	3,8
	Итого:	295	7,88	11,04	41,44	298,68	195,47	27,02	173,51	1,37	0,04	0,13	4,85