

Согласовано  
 Заместитель руководителя  
 Управления Федеральной службы  
 по надзору в сфере защиты прав  
 потребителей и благополучия человека  
 по городу \_\_\_\_\_  
 "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Утверждаю  
 Начальник Управления  
 социального питания  
 \_\_\_\_\_ /  
 "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года - Зима 2024-2025 С ИЗМЕНЕНИЯМИ (Копия)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,453	5,431	15,826	131,36	24
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	8,046	69,275	18
	3. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	40
	Итого за завтрак:	318	8,92	9,853	37,264	275,695	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	69
	Итого за 2й завтрак:	97	0,387	0,387	9,486	39,494	
Обед	1. Бульон из курицы	150	4,583	6,276	2,159	83,651	6
	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	11
	3. Рис отварной	100	1,969	2,736	20,024	112,609	46
	4. Кура, тушеная в сметанном соусе	80	15,155	7,939	8,914	165,529	34
	5. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	51
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	7. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	Итого за обед:	567	25,959	19,041	69,114	544,468	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	60	9,644	7,208	35,833	247,09	10
	2. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	
	3. Молоко кипяченое	150	4,611	3,975	7,632	85,86	434/2008
	Итого за полдник:	250	14,845	12,212	48,928	366,311	
Итого за день:			50,111	41,493	164,792	1225,968	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	38
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	33
	3. Бутерброд с маслом	35	2,176	4,935	15,94	107,9	7
	Итого за завтрак:	295	17,991	23,057	31,481	397,859	
2й Завтрак	1. Ряженка	155,2	4,346	4,966	6,518	93,12	47
	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16	42
	Итого за 2й завтрак:	172	5,4	5,306	19,625	152,28	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох)	150	6,225	6,802	12,047	135,413	55
	2. Тефтели	60	17,096	11,135	8,74	200,516	
	3. Греча отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	12
	4. Соус сметанный с луком	30	0,504	1,582	2,29	25,258	
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	6. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	Итого за обед:	526	29,706	24,228	62,739	585,072	
Полдник	1. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	44
	2. Котлета рыбная	60	14,672	5,056	15,62	162,223	32
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	3
	Итого за полдник:	355	20,248	9,858	55,358	376,726	
Итого за день:			73,344	62,45	169,203	1511,937	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,936	3,97	17,016	119,896	60
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	8,046	69,275	18
	3. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	345	11,392	14,289	41,002	331,099	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,905	0,201	8,141	40,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Свекольник	150	4,195	7,873	9,023	123,887	54
	2. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	44
	3. суфле из печени	75	22,167	10,445	11,998	232,151	82
	4. салат из квашеной капусты	40	0,512	1,416	1,151	20,108	
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	6. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	Итого за обед:	561	32,336	23,927	63,857	602,662	
Полдник	1. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892	253,257	5
	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	Итого за полдник:	220	6,372	7,154	46,098	275,067	
Итого за день:			51,004	45,572	159,098	1249,028	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Запеканка творожная	80	15,909	10,372	10,688	199,783	16
	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	36
	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	33
	4. Бутерброд с маслом	35	2,176	4,935	15,94	107,9	7
	Итого за завтрак:	285	22,545	19,554	48,349	451,642	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	69
	Итого за 2й завтрак:	97	0,387	0,387	9,486	39,494	
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	150	10,494	6,454	7,492	130,399	58
	2. Гуляш из кури	70	14,46	8,109	5,163	143,224	
	3. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	35
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	40	1,555	1,148	1,676	23,232	
	Итого за обед:	546	31,601	18,591	54,956	504,978	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	197,192	
	2. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	3
	Итого за полдник:	355	11,17	10,171	49,113	322,436	
Итого за день:			65,703	48,703	161,904	1318,55	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	22
	2. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	8,046	69,275	18
	Итого за завтрак:	345	11,796	15,021	42,583	346,017	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	155,2	4,346	3,88	13,192	133,472	17
	2. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	40
	Итого за 2й завтрак:	173	5,696	5,644	26,584	208,532	
Обед	1. Суп картофельный с вермишелью	150	4,497	4,234	9,433	94,18	
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	150	9,044	9,476	17,065	190,754	
	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	4. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	Итого за обед:	486	15,991	14,105	52,202	401,008	
Полдник	1. Капуста тушеная	150	2,961	3,839	8,752	82,987	20
	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	3
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	4. Мясные ёжики	60	10,538	5,322	9,36	125,867	
	5. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
	Итого за полдник:	415	18,602	12,466	42,008	344,314	
Итого за день:			52,085	47,236	163,377	1299,871	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,506	5,02	18,029	136,893	25
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	33
	3. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	40
	Итого за завтрак:	318	8,876	9,331	42,042	290,312	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	69
	Итого за 2й завтрак:	97	0,387	0,387	9,486	39,494	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп картофельный с клёцками	150	6,865	7,532	22,916	187,03	57
	2. Кура, тушеная в сметанном соусе	80	15,155	7,939	8,914	165,529	34
	3. Рис отварной	100	1,969	2,736	20,024	112,609	46
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	6. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	
	Итого за обед:	556	26,92	19,783	80,162	603,526	
Полдник	1. Ряженка	155,2	4,346	4,966	6,518	93,12	47
	2. Сырники творожные со сгущенным молоком	100	23,1	16,676	32,059	374,778	
	Итого за полдник:	255	27,446	21,642	38,578	467,898	
Итого за день:			63,63	51,143	170,268	1401,23	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	38
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	8,046	69,275	18
	3. Бутерброд с маслом	35	2,176	4,935	15,94	107,9	7
	Итого за завтрак:	295	18,089	23,168	28,906	388,775	
2й Завтрак	1. Ряженка	155,2	4,346	4,966	6,518	93,12	47
	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16	42
	Итого за 2й завтрак:	172	5,4	5,306	19,625	152,28	
Обед	1. Щи из квашеной капусты с мясом	150	4,629	8,191	9,117	126,691	67
	2. Суфле рыбное	65	12,459	4,412	2,115	98,09	61
	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	44
	4. Соус сметанный с луком	30	0,504	1,582	2,29	25,258	
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	6. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	7. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	51
	Итого за обед:	581	23,638	19,614	58,511	503,21	
Полдник	1. Оладьи со сгущенным молоком	100	7,26	7,627	36,966	246,199	
	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	Итого за полдник:	250	7,314	7,687	42,172	268,009	
Итого за день:			54,44	55,776	149,214	1312,274	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,659	5,02	17,419	135,091	27
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	33
	3. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	345	12,017	15,228	43,98	355,378	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,905	0,201	8,141	40,2	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	150	6,239	6,455	13,838	136,327	
	2. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	35
	3. Печень по-строгановски	75	19,195	10,806	10,87	217,682	39
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	Итого за обед:	511	30,527	20,142	65,333	562,132	
Полдник	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	150	13,562	9,087	26,399	240,62	
	2. салат из квашеной капусты	40	0,512	1,416	1,151	20,108	
	3. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	3
	Итого за полдник:	375	16,837	11,448	56,648	385,972	
Итого за день:			60,285	47,018	174,102	1343,682	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Пудинг из творога с яблоками	130/20	16,565	12,062	24,735	274,137	43
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	8,046	69,275	18
	3. Бутерброд с маслом	35	2,176	4,935	15,94	107,9	7
	Итого за завтрак:	335	21,859	19,656	48,721	451,312	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	69
	Итого за 2й завтрак:	97	0,387	0,387	9,486	39,494	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	150	4,487	7,658	9,459	125,223	
	2. Греча отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	12
	3. Котлета из говядины	60	16,846	11,894	13,412	224,998	
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	6. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	51
	Итого за обед:	536	27,903	25,345	68,694	611,838	
Полдник	1. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892	253,257	5
	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	Итого за полдник:	220	6,372	7,154	46,098	275,067	
Итого за день:			56,521	52,542	173	1377,711	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	22
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	33
	3. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	345	11,698	14,909	45,158	355,101	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	155,2	4,346	3,88	13,192	133,472	17
	2. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	40
	Итого за 2й завтрак:	173	5,696	5,644	26,584	208,532	
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	150	4,82	6,002	12,031	119,456	4
	2. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	44
	3. Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	14,864	5,323	13,52	157,126	63
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	40	1,555	1,148	1,676	23,232	
	7. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	11
	Итого за обед:	587	27,814	17,275	75,064	555,204	
Полдник	1. Капуста тушеная с мясом кури и рисом	170	9,655	10,36	14,541	191,952	
	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	3. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	3
	Итого за полдник:	375	14,758	13,665	38,437	327,412	
Итого за день:			59,966	51,494	185,242	1446,249	
Среднее значение за период			587,09	503,426	1670,201	13486,5	