

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: Сад 12 - зима 2024-2025 С изменениями (Копия)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4,856	5,867	17,943	144,002	24
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	10,49	81,601	18
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за завтрак:	390	10,644	11,641	50,753	350,702	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Бульон из курицы	200	6,225	8,092	1,839	105,06	6
	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	11
	3. Рис отварной	130	2,621	2,823	26,691	142,666	46
	4. Кура, тушеная в сметанном соусе	100	16,169	8,776	10,1	181,498	34
	5. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	6. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	7. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	Итого за обед:	728	30,706	22,912	88,277	671,942	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	70	10,9	7,598	39,271	269,417	10
	2. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	
	3. Молоко кипяченое	190	5,264	4,4	8,609	95,09	
	Итого за полдник:	320	16,711	13,976	54,789	411,62	
Итого за день:			58,461	48,929	203,618	1475,064	
День 2							
Завтрак	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	38
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	375	19,205	21,775	39,319	418,222	
2й Завтрак	1. Ряженка	190	5,432	7,76	8,148	129,98	47
	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4	42
	Итого за 2й завтрак:	220	7,292	8,36	31,278	234,38	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне	200	8,803	8,098	18,285	183,703	55
	2. Тефтели	80	17,238	12,12	8,712	210,462	33
	3. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	12
	4. Соус сметанный с луком	40	0,688	2,062	3,214	33,943	
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	6. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	
	Итого за обед:	665	34,385	28,253	81,797	718,179	
Полдник	1. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	2. Котлета рыбная	80	16,794	5,399	17,164	179,971	32
	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	4. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	3
	Итого за полдник:	460	24,029	10,815	68,505	448,353	
Итого за день:			84,911	69,203	220,899	1819,134	
День 3							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,889	4,246	22,915	149,424	60
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	10,49	81,601	18
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	439	14,562	16,374	54,645	413,467	
2й Завтрак	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	101	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 на курином бульоне	200	4,77	9,574	12,839	157,033	54
	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	3. суфле из печени	110	26,405	13,653	14,434	287,998	82
	4. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436	26,059	
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	6. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	Итого за обед:	745	38,429	29,594	79,865	742,452	
Полдник	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	7,446	9,863	33,049	251,032	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	260	7,518	9,943	38,327	273,462	
Итого за день:			61,414	56,112	180,976	1469,58	
День 4							
Завтрак	1. Запеканка творожная	100	19,943	13,576	15,855	265,439	16
	2. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	36
	3. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	4. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	355	28,407	24,025	66,871	585,845	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	200	12,238	7,314	7,911	146,647	58
	2. Гуляш из курицы	80/75	15,6	9,397	6,519	163,509	
	3. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	35
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	1,79	1,438	2,152	28,674	
	Итого за обед:	760	36,493	21,709	71,145	615,926	
Полдник	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	238,593	
	2. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	3
	3. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	Итого за полдник:	450	13,532	11,935	65,176	407,653	
Итого за день:			78,832	58,069	212,992	1650,225	
День 5							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	22
	2. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	3. Какао с молоком	180	3,538	2,834	10,49	81,601	18
	Итого за завтрак:	419	14,604	17,197	54,269	419,546	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	190	5,432	4,85	16,49	166,84	17
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за 2й завтрак:	220	7,682	7,79	38,81	291,94	
Обед	1. Суп картофельный с вермишелью	200	6,26	6,076	10,894	123,641	
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	200	9,611	10,545	22,852	226,108	
	3. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	4. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	Итого за обед:	625	18,924	17,116	65,339	492,659	
Полдник	1. Мясные ёжики	80	13,481	6,628	11,766	158,476	
	2. Капуста тушеная	140	3,968	8,105	11,257	136,059	20
	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	3
	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	5. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
Итого за полдник:	470	23,646	18,463	54,941	465,865		
Итого за день:			64,856	60,566	213,359	1670,01	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	180	4,94	5,412	20,603	150,881	25
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за завтрак:	390	10,601	11,047	56,049	366,587	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. суп картофельный с клецками 1	200	7,437	8,126	18,396	176,772	
	2. Кура, тушеная в сметанном соусе	100	16,169	8,776	10,1	181,498	34
	3. Рис отварной	130	2,621	2,823	26,691	142,666	46
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	
	6. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	
	Итого за обед:	715	29,714	22,401	91,264	682,095	
Полдник	1. Сырники творожные со сгущенным молоком	120	29,45	21,645	40,416	479,56	
	2. Ряженка	190	5,432	7,76	8,148	129,98	47
	Итого за полдник:	310	34,882	29,405	48,564	609,54	
Итого за день:			75,597	63,253	205,677	1699,023	
День 7							
Завтрак	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	38
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	10,49	81,601	18
	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	375	19,332	21,914	36,682	409,217	
2й Завтрак	1. Ряженка	190	5,432	7,76	8,148	129,98	47
	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4	42
	Итого за 2й завтрак:	220	7,292	8,36	31,278	234,38	
Обед	1. Щи из квашеной капусты	200	5,18	8,767	11,759	146,191	67
	2. Суфле рыбное	80/22	15,221	5,677	2,461	121,912	61
	3. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	4. Соус сметанный с луком	40	0,688	2,062	3,214	33,943	
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	6. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	7. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	Итого за обед:	777	28,565	23,038	73,395	614,467	
Полдник	1. Оладьи со сгущенным молоком	120	8,057	8,941	44,442	291,278	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	300	8,129	9,021	49,72	313,708	
Итого за день:			63,318	62,333	191,074	1571,772	
День 8							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	180	5,139	7,887	19,913	171,204	27
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	419	14,686	19,876	54,28	444,252	
2й Завтрак	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	101	0,905	0,201	8,141	40,2	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,711	7,545	19,826	177,721	56
	2. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	35
	3. Печень по-строгановски	75	19,195	10,806	10,87	217,682	39
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	
	Итого за обед:	620	34,772	21,912	85,258	672,499	
Полдник	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,572	10,959	26,772	266,69	
	2. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	3
	4. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436	26,059	
	Итого за полдник:	470	20,088	14,194	67,357	461,809	
Итого за день:			70,452	56,182	215,035	1618,761	
День 9							
Завтрак	1. Пудинг из творога с яблоками	150/30	22,775	16,333	35,133	379,182	43
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	10,49	81,601	18
	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	405	29,205	24,371	66,863	592,183	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	200	4,982	9,413	10,854	148,747	45
	2. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	12
	3. Котлета из говядины	70	18,28	13,487	17,744	260,915	
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	6. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	Итого за обед:	675	31,876	30,721	87,414	749,655	
Полдник	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	7,446	9,863	33,049	251,032	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	260	7,518	9,943	38,327	273,462	
Итого за день:			69	65,436	202,404	1656,1	
День 10							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	22
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	419	14,478	17,058	56,906	428,551	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	190	5,432	4,85	16,49	166,84	17
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за 2й завтрак:	220	7,682	7,79	38,81	291,94	
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	200	6,011	10,208	12,216	162,727	4
	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	3. Тефтели рыбные в соусе	80/40	18,366	8,533	22,456	228,918	63
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	
	6. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	11
	7. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	1,79	1,438	2,152	28,674	
	Итого за обед:	768	34,477	25,539	98,804	741,568	
Полдник	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом	220	10,987	16,984	30,188	318,178	
	2. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	3
	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	450	14,644	18,414	61,966	458,108	
Итого за день:			71,28	68,801	256,486	1920,166	
Среднее значение за период			698,12	608,883	2102,52	16549,834	