

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 - лето 2024-2025 (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	15	1,125	1,47	11,16	62,55	40
	Итого за завтрак:	315	8,695	9,559	35,032	263,185	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	
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. Плов из птицы	150	10,49	18,659	22,454	299,708	41
	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:	537	19,325	27,025	62,63	566,038	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	60	9,644	7,208	35,833	247,09	10
	2. Молоко кипяченое	158,4	4,435	3,96	7,492	83,952	
	Итого за полдник:	218	14,079	11,168	43,325	331,042	
Итого за день:			42,499	48,152	150,787	1201,064	
<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. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	
	5. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	400	21,197	11,022	63,471	421,837	
Итого за день:			74,293	63,614	177,316	1557,048	
<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	44	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	344	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. Печень по-строгоновски	75	19,195	10,806	10,87	217,682	39
	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	44
	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 белокачанной капусты	50	0,913	1,059	3,921	29,455	48
	Итого за обед:	571	29,767	23,931	65,5	597,541	
Полдник	1. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	2. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892	253,257	5
	Итого за полдник:	220	6,372	7,154	46,098	275,067	
Итого за день:			48,435	45,575	160,741	1243,907	
<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. Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	2
	Итого за 2й завтрак:	90	1,35	0,45	18,9	86,4	
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	150	10,494	6,454	7,492	130,399	58
	2. Гуляш из курицы	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 свежих помидоров и огурцов	50	0,514	0,584	2,066	15,566	50
	Итого за обед:	556	30,559	18,027	55,346	497,313	
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	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	360	11,528	10,306	51,763	334,186	
Итого за день:			65,983	48,337	174,358	1369,54	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	22
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	8,046	69,275	18
	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	344	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	15	1,125	1,47	11,16	62,55	40
	Итого за 2й завтрак:	170	5,471	5,35	24,352	196,022	
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	40	2,868	1,08	21,2	94	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:	420	18,96	12,601	44,658	356,064	
Итого за день:			52,219	47,077	163,795	1299,111	
<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	15	1,125	1,47	11,16	62,55	40
	Итого за завтрак:	315	8,651	9,037	39,81	277,802	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486	39,494	69
	Итого за 2й завтрак:	80	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:			63,405	50,849	168,036	1388,72	
<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 свежей капусты на курином бульоне	150	5,058	8,236	11,274	138,207	
	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	24,067	19,658	60,669	514,725	
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:			54,869	55,821	151,372	1323,789	
<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	44	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	344	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. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	4. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	5. суфле из печени	75	22,167	10,445	11,998	232,151	82
	Итого за обед:	511	33,498	19,781	66,461	576,6	
Полдник	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	150	13,562	9,087	26,399	240,62	
	2. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,514	0,584	2,066	15,566	50
	3. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	4. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	390	17,198	10,751	60,214	393,18	
Итого за день:			63,617	45,96	178,795	1365,359	
<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. Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	2
	Итого за 2й завтрак:	90	1,35	0,45	18,9	86,4	

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:			57,484	52,605	182,414	1424,617	
<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	44	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	344	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	15	1,125	1,47	11,16	62,55	40
	Итого за 2й завтрак:	170	5,471	5,35	24,352	196,022	
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 свежих огурцов	60	0,505	1,065	1,742	18,524	51
	Итого за обед:	596	25,545	16,734	66,119	510,546	
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	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	380	15,117	13,8	41,087	339,162	
Итого за день:			57,83	50,793	176,716	1400,831	
Среднее значение за период			580,633	508,782	1684,33	13573,986	