

*моч сош п. бурный
шм п. в. Волова*

«Согласованно»

Директор

Людмила Збаранская А. Н.

«*ЛЗ*»

2024 года



«Утверждаю»

ООО «Успехъ»

Н. В. Фролова

«

«Успехъ»

2024 года



Меню приготовляемых блюд

(возрастная группа с 1 года до 3 лет)

меню 1-3 года

1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества			Энеогетическая ценность 7	№ рецептуры 8
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
Завтрак							
	Сырники с соусом (в ассортименте)	150	6,20	4,50	25,00	174,00	219/326,334
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,50	32,00	376
	Масло сливочное шоколадное	5	0,03	4,13	0,05	32,9	14
	Батон	20	2,50	0,5	8	42,00	пр
Итого за завтрак		355	8,83	9,13	41,55	280,90	
2 завтрак							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	9,00	75	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	9,00	75,00	
Обед							
	Овощи натуральные сезонные	30	0,00	0,00	0,80	4,30	70,71
	Свекольник	150	1,7	3,5	16,0	113,0	98
	Плов	160	10,50	12,00	20,00	220,00	265
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,0	15,2	66,0	349
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого за обед		530	14,80	15,50	70,90	491,80	
Полдник							
	Снежок 2,5%	150	3	2,8	12,1	90	386
	Крендель с сахаром	50	3,3	4,3	20	126	87
Итого за полдник		200	6,30	7,10	32,10	216	
Ужин							
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,00	2,00	12,00	69	171
	Оладьи печеночные	80	5,2	9,6	4	120	404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	573
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Ягодный напиток	160	0,10	0,00	15,00	72,00	364
Итого за ужин		400	10,80	11,75	49,90	349,50	
Итого за день		1385	43,33	46,18	203,45	1413,20	

День 2**Завтрак**

	Каша геркулесовая молочная	150	5,2	5,3	22	165	173
	Чай с лимоном	180	0,20	0,00	9,00	38,00	376
	Батон	20	2,50	0,5	8	42,00	пр
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	34,0	15
Итого за завтрак		355	7,95	9,40	39,05	279,00	

2 завтрак

	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	

Обед

	Икра овощная	30	0,70	1,90	1,00	18,00	52
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,9	5,9	7,0	89,0	102
	Макаронные изделия отварные	110	1,8	1,8	17,0	93,2	202
	Котлета рубленая из кур , запеченная с молочным соусом	80	5,5	6,8	8	126	501
	Компот из свежих плодов	150	1,00	0,00	18,0	76,0	342
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого за обед		560	14,40	16,40	69,90	490,70	

Полдник

	Кисель фруктовый	150	0,00	0,00	23,5	98,0	350
	Оладьи	50	6,3	7,1	5,5	103	401
Итого за полдник		200	6,3	7,1	29	201	

Ужин

	Фрикадельки в соусе	90	5,80	5,20	11,00	165,00	280/330,331,332
	Капуста тушеная	120	2,50	4,60	3,30	65,00	139
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,10	0,04	18,0	72,0	388
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9,2	42,35	пр
Итого ужин		400	10,90	10,04	51,20	390,55	
Итого за день		1615	42	46	203	1456	

День 3

Завтрак

	Кофейный напиток с молоком	160	1,50	2,00	7,90	55,60	379
	Каша молочная Дружба	150	2,1	4,8	11,0	129,0	379
	Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	14
Итого за завтрак		350	8,70	9,80	39,90	275,60	

2 завтрак

	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	10,00	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	10,00	95,00	

Обед

	Салат из свеклы отварной	30	1,8	3,2	2,4	44,0	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,90	5,80	9,20	101,00	88
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,00	2,90	20,50	122,00	171
	Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	90	3,8	4,9	7,0	87,0	104/248
	Напиток из плодов шиповника	150	1,00	0,00	13,0	56,0	350
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого за обед		580	15,00	16,80	71,00	498,50	

Полдник

	Йогурт 2,5%	150	2,5	2,2	10	68	пр
	Булочка ванильная	50	4,1	5,7	23,0	152,0	422
Итого за полдник		200	6,6	7,9	33	220	

Ужин

	Омлет запеченный с картофелем	200	9,5	11,5	30,5	263,0	213
	Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	180	0,0	0,0	9,1	36,0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
Итого ужин		400	11,0	11,5	49,3	345,2	
Итого за день		1630	44	49	203	1434	

День 4

Завтрак							
	Каша молочная пшеничная с маслом	150	4,2	2,4	12	61	173
	Какао с молоком	180	4,0	3,2	18,0	110,0	416
	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,1	67,0	14
	Батон	20	0,5	0,1	10,0	42,0	пр
Итого за завтрак		355	8,7	9,8	40,1	280,0	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	0,9	3,8	15,0	45
	Рассольник Ленинградский	150	1,50	4,60	5,40	95,00	96
	Картофель отварной с маслом	120	1,50	3,20	25,00	150,00	203
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,6	7,0	2,1	81,0	374
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,1	0,0	16,0	39,0	348
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого за обед		570	13,60	15,70	71,20	468,50	
Полдник							
	Напиток из варенья	150	1,30	0,00	18,00	80,00	387
	Крендель сахарный	50	3,3	4,3	20	126	415
Итого за полдник		200	4,60	4,30	38,00	206,00	
Ужин							
	Блины с (соусом в ассортименте)	130/20	12,9	15,4	39,0	323,0	256/334,327
	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	4,50	31,00	376
	Яблоко	100	0,0	0,1	8,0	37,0	пр
Итого за ужин		400	13,00	15,50	51,50	391,00	
Итого за день		1625	42,54	52,33	214,55	1440,50	

День 5

Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	150	5,0	5,5	18,0	130,0	253
	Масло сливочное шоколадное порциям	5	0,1	3,7	0,1	32,9	14
	Батон	20	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	5,5	30,0	377
Итого за завтрак		355	7,55	10,20	40,55	279,90	
2 завтрак							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	12,00	80	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	12,00	80,00	
Обед							
	Овощи натуральные сезонные	30	0,0	0,0	0,8	2,4	70,71
	Борщ с капустой и картофелем	150	0,9	3,5	3,2	66,0	82
	Макаронные изделия отварные	120	2,1	3,3	22,0	123,0	202
	Тефтели	90	9,2	9,8	12,0	124,0	278
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0,0	15,0	60,9	349
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого за обед		580	14,80	16,60	71,90	464,80	
Полдник							
	Снежок 2,5%	150	3,8	3,5	15	112	386
	Пряник	50	2,5	3,5	15	95	ПР
Итого за полдник		250	6,3	7	30	207	
Ужин							
	Оладьи с молочным соусом	150/50	8,00	9,00	40,00	220,00	401
	Кисель из сока плодового	200	0,02	0,02	5,73	127	358
Итого за ужин		400	8,02	9,02	45,73	347	
Итого за день		1685	39,3	45,5	200,2	1378,7	

День 6

Завтрак

	Сырники с соусом (в ассортименте)	150	6,20	4,50	25,00	174,00	219/326,334
	Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	180	0,10	0,00	8,50	32,00	376
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	32,9	14
	Батон	20	2,50	0,5	8	42,00	пр
Итого за завтрак		355	8,83	9,13	41,55	280,90	

2 завтрак

	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	11,00	80	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	11,00	80,00	

Обед

	Икра овощная	30	0,7	1,9	5,0	20,0	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,9	3,3	9,2	110,0	88
	Плов	160	9,5	11,0	20,2	228,0	265
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,1	0,0	18,0	68,0	350
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	60,0	пр
Итого за обед		520	15,2	16,2	67,4	486,0	

Полдник

	Йогурт 2,5%	150	2,5	2,2	10	68	386
	Булочка ванильная	50	4,0	4,2	22,0	140,0	422
Итого за полдник		200	6,53	6,44	32	208	

Ужин

	Рагу овощное с мясом	180	8,00	11,00	26,00	245,00	127
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	376
Итого за ужин		400	9,76	11,05	47,96	340,92	
Итого за день		1575	42,9	45,6	199,9	1395,8	

День 7

Завтрак

	Омлет натуральный с морковью	150	5,5	0,8	13,0	90,0	214
	Масло сливочное шоколадное порциям	10	0,1	7,3	0,1	69,0	14
	Батон	20	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого за завтрак		380	8,30	9,05	39,14	284,00	

2 завтрак

	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	11,00	80	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	11,00	80,00	

Обед

	Икра кабачковая	30	1,1	1,1	2,1	18,0	73; 73.1
	Суп картофельный с клецками	150	4,50	5,20	6,20	81,00	108
	Картофельное пюре/ картофель в молоке	120	3,1	6,2	15,0	150,0	127/128
	Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	80	2,5	3,8	10	81	104/248
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,0	0,0	19,0	76,0	348
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	573
Итого за обед		570	13,20	16,30	70,70	490,60	

Полдник

	Снежок 2,5%	150	3	2,8	12,1	90	386
	Вафли	50	3,2	4,2	18,6	120	451
Итого за полдник		200	6,2	7	30,7	210	

Ужин

	Крупенник со сливочным маслом	200/5	9,5	11	14	193	223
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Напиток лимонный	180	0,2	0,0	27,5	110,7	311
Итого за ужин		405	10,68	11,02	50,66	346,04	
Итого за день		1655	41	46	202	1411	

День 8

Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом	160	3	2,4	15	96	173
	Какао с молоком	180	4,0	3,2	18,0	110,0	416
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
	Батон	10	0,10	0	5	21,00	пр
Итого за завтрак		355	7,14	9,73	38,05	294,00	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	
Обед							
	Икра свекольная или морковная	30	0,6	1,6	1,9	22,0	75
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,80	6,50	5,50	91,50	112
	Азу с картофелем	150	10,0	7,5	26,0	185,0	259
	Кисель из яблок сушеных	150	0,00	0,00	18,0	85,0	354
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
Итого за обед		520	14,90	15,60	70,30	472,00	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	0,01	0,01	2,5	65	385
	Блины с маслом	50	6,5	7	28	135	397
Итого за полдник		200	6,51	7,01	30,5	200	
Ужин							
	Макароны с сыром	180	9,50	11,00	20,00	223,00	234/248
	Ягодный напиток	200	0,43	0,00	26,64	104,40	311
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,05	4,2	20	574
Итого за ужин		400	10,53	11,05	50,84	347,40	
Итого за день		1575	43,40	46,09	203,49	1408,40	

День 9

Завтрак							
	Каша вязкая из рисовой крупы	160	5,00	4,20	20,00	135,0	173
	Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	150	0,00	0,00	5,10	24,00	377
	Бутерброт с маслом шоколадным (30/10)	40	3,4	6,4	14,5	129,0	1
Итого за завтрак		350	8,40	10,60	39,60	288,00	
2 завтрак							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	11,00	80	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	11,00	80,00	
Обед							
	Овощи натуральные	30	0	0,00	0,00	0,80	70,71
	Суп с рыбными консервами	150	4,00	4,00	14,00	118,71	87
	Гороховое пюре	120	2,0	3,1	14,0	91,0	198
	Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	90	5,5	9,2	8	144	501
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0,1	18,0	72,0	484
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	573
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	574
Итого за обед		580	14,1	16,4	72,9	515,0	
Полдник							
	Йогурт 2,5%	150	2,5	2,2	10	68	386
пр	Булочка сдобная	50	2,5	3,5	19,5	101	ПР
Итого за полдник		200	5	5,7	29,5	169	287
Ужин							
	Рулет или запеканка картофельная с овощами	180	7,00	11,00	11,00	182,00	167
	Ягодный напиток	200	0,43	0,00	26,64	104,40	364
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	пр
Итого за ужин		400	8,93	11,15	47,34	332,60	
Итого за день		1530	39,0	46,5	200,3	1384,6	

День 10

Завтрак							
	Каша молочная из пшеничной крупы	150	7,00	4,50	21,00	135,00	174
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
	Батон	20	0,5	0,1	10,0	42,0	пр
	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,1	67,0	14
Итого за завтрак		375	7,7	8,8	40,2	280,0	
2 завтрак							
389	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	11,00	80	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	11,00	80,00	
Обед							
	Салат из капусты (сезонный)	30	0,4	0,9	3,8	11,0	45,46,47
	Суп-лапша домашняя	150	0,90	2,80	20,00	105	113
	Жаркое по- домашнему с мясом	150	10,00	12,50	14,00	109,00	259
	Компот из свежемороженых ягод	150	0	0	15	54	342
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
Итого за обед		520	13,8	16,2	71,7	367,5	
Полдник							
	Кефир	150	3,5	2,8	10,5	83	386
	Булочка московская	50	2,91	4,05	18,00	130,00	429
Итого за полдник		200	6,41	6,85	28,50	213,00	
Ужин							
226	Лапшевник с творогом с молочным соусом	150/50	9,5	11	31	262	226
388	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	18,56	75,24	388
Итого за ужин		400	9,82	11,14	49,56	337,24	
Итого за день		1595	40,3	45,7	200,9	1277,7	
Итого за 10 дней			417,8	468,3	2 031,2	14 000,2	
Среднее значение за период:			42	47	203	1 400	