

ОСНОВНОЕ МЕНЮ группы полного пребывания (4х питание) 2024/2025 учебный год

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	з/д ккл
ДЕНЬ № 1	Завтрак					
№71/70/7.46	Овощи по сезону натуральные / (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,50
№204	Макароны запеченные с сыром	150	10,82	12,73	27,28	267,52
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	11,70	49,60
	ИТОГО завтрак:	430	13,83	24,63	52,62	489,38
	2й Завтрак					
№ 338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
№ 71/70	Овощи натуральные по сезону / (консервированные)	50	0,4	0,05	0,85	6,5
№ 102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,22	118,6
№ 268	Биточки мясные с соусом 50/20	70	7,32	8,76	8,0	141,0
№ 303	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,4
№ 349	Компот из сухофруктов	180	0	0	28,8	119,52
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПП	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО обед:	700	18,92	17,70	95,65	636,27
	Полдник					
№415	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296,00
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО полдник:	280	5,73	10,53	59,59	356,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	38,88	53,26	217,66	1528,65
ДЕНЬ № 2	Завтрак					
№ 181	Каша молочная манная	200	5,50	9,74	38,50	264,54
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
№11.17	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77
ПР	Кондитерское изделие	20	1,69	2,25	13,93	82,89
	ИТОГО завтрак:	450	9,53	19,72	74,87	528,96
	2й Завтрак					
№ 338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
№ 71/70	Овощи натуральные по сезону / (консервированные)	50	0,4	0,05	0,85	6,5
№ 122	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14
№ 235	Шницель рыбный натуральный с соусом 70/20	90	8,29	6,52	7,35	121,5
№ 354/кучма	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69
№352	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПП	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО обед:	740	16,84	14,98	89,31	581,28
	Полдник					
П/Ф	Блинчик с повидлом 65/20	85	1,83	4,42	29,24	165,46
№463/кучма	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	ИТОГО полдник:	285	7,63	9,42	38,84	273,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	34,40	44,52	212,82	1430,70

№ ТК по сборнику рецептов блюда*	Наименование блюда	Выход с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
ДЕНЬ № 3						
	Завтрак					
№173	Молочная пшеничная каша	200	7,85	10,05	49,36	320,00
№ 15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	11,70	49,60
	ИТОГО завтрак:	440	12,34	13,22	71,45	458,20
	2й Завтрак					
№ 338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
№ 52	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,70	3,00	4,13	46,40
№ 108	Суп картофельный с клецками 200/52	252	3,7	4,8	19,5	136,49
№ 255	Печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
№ 143	Рагу овощное	150	2,65	16,48	12,90	213,00
№ 349	Компот из сухофруктов	180	0	0	28,8	119,52
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
ПП	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО обед:	792	23,31	35,97	89,81	804,50
	Полдник					
№ 222/328	Пудинг из творога с соусом молочным 100/20	120	16,62	13,21	19,80	267,79
№ 378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0
	ИТОГО полдник:	320	18,14	14,56	35,70	348,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1652	54,19	64,15	206,76	1658,49
ДЕНЬ № 4						
	Завтрак					
№ 71/70	Овощи натуральные по сезону/ (консервированные)	50	0,95	4,45	3,85	59,50
№ 210	Омлет натуральный	150	13,80	24,50	2,60	285,80
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
№ 378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	ИТОГО завтрак:	430	17,93	37,75	32,14	539,06
	2й Завтрак					
№ 338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
№45	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,22	30,20
№ 131	Свекольник со сметаной	200	1,87	3,8	13,78	97,07
№ 244	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00
№ 349	Компот из сухофруктов	180	0	0	28,8	119,52
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПП	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО обед:	680	25,73	24,96	98,53	741,04
	Полдник					
№373	Яблоко фаршированное творогом	120	13,0	7,05	23,83	215,16
№463/кучма	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	ИТОГО полдник:	320	18,80	12,05	33,43	323,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	62,86	75,16	173,90	1650,26

№ ТК по сборнику рецептов блюда*	Наименование блюда	Выход с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
ДЕНЬ № 5	Завтрак					
№ 193/кучма	Каша молочная геркулесовая	200	7,91	12,49	35,83	288,57
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Кондитерское изделие	20	1,69	2,25	13,93	82,89
	ИТОГО завтрак:	460	11,52	22,23	75,28	550,06
	2й Завтрак					
№ 338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
№ 71/70	Овощи натуральные по сезону / (консервированные)	50	0,4	0,05	0,85	6,5
№ 140/кучма	Суп с фрикадельками из мяса птицы	200	6,67	2,66	14,42	107,92
№ 354/кучма	Картофельное пюре	150	3,1	9,5	17,98	172,85
№ 234	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	8,60	7,00	12,00	145,00
№ 342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
ПП	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО обед:	760	21,93	19,83	94,09	650,96
	Полдник					
П/Ф	Блинчик с повидлом 65/20	85	1,83	4,42	29,24	165,46
№386	Кисломолочный продукт	180	4,56	4,50	21,96	149,40
	ИТОГО полдник:	265	6,39	8,92	51,20	314,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1585	40,24	51,38	230,37	1562,88
ДЕНЬ № 6	Завтрак					
№224	Запеканка творожная с морковью	150	17,58	15,60	35,10	351,60
№327	Соус молочный	50	0,97	2,25	6,63	50,75
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	11,70	49,60
	ИТОГО завтрак:	420	20,53	18,05	63,09	498,71
	2й Завтрак					
№ 338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
№71/70/7.46	Овощи по сезону (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,50
№ 101	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
№294	Запеканка картофельная с печенью	200	51,48	16,80	48,96	401,87
№11.17	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПП	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО обед:	700	99,22	62,81	240,22	1802,81
	Полдник					
№ 183	Молочная рисовая каша	150	4,28	7,74	30,67	210,00
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПП	Хлеб пшеничный	15	0,88	0,11	5,19	26,30
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО полдник:	375	5,31	15,12	50,99	362,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595	125,46	96,38	364,10	2710,82

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
ДЕНЬ № 7	Завтрак					
№ 183	Каша молочная гречневая	200	8,65	12,37	33,50	280,95
№ 15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,00
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Кондитерское изделие	20	1,69	2,25	13,93	82,89
	ИТОГО завтрак:	450	14,31	17,79	72,09	506,6
	2й Завтрак					
№ 338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
№ 55	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,71	3,01	3,13	42,50
№ 137/кучма	Суп крестьянский	200	2,19	5,18	10,93	101,10
№406	Паста сливочная с курицей	200	17,07	19,82	31,43	372,22
№ 342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПП	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО обед:	700	22,94	28,61	93,60	728,67
	Полдник					
№22/кучма	Зеленый горошек консервированный	30	0,90	0,10	2,20	17,40
№210/кучма	Омлет натуральный	100	9,16	16,30	1,73	190,40
ПП	Хлеб пшеничный	15	0,88	0,11	5,19	26,30
№ 382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,57	118,60
	ИТОГО полдник:	345	90,31	113,61	377,67	2917,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595	127,96	160,41	553,16	4199,51
ДЕНЬ № 8	Завтрак					
№ 193/кучма	Каша молочная геркулесовая	200	7,91	12,49	35,83	288,57
№ 209	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО завтрак :	480	14,72	24,56	60,90	524,33
	2й Завтрак					
№ 338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО 2й завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед					
№ 71/70	Овощи натуральные по сезону / (консервированные)	50	0,56	0,05	1,75	10,00
№ 102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,22	118,6
№327	Капуста тушеная с говядиной	200	5,85	8,42	13,84	156,34
№ 349	Компот из сухофруктов	180	0	0	28,8	119,52
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПП	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО обед:	680	13,61	13,12	77,84	502,71
	Полдник					
№380	Пудинг манный	100	4,39	5,58	26,72	174,53
ПП	Повидло	20	0,00	0,00	11,60	46,40
№ 385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	ИТОГО полдник:	320	10,19	10,58	47,92	328,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	38,92	48,66	196,46	1402,97

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	з/п ккл
ДЕНЬ № 9	Завтрак					
№ 71/70	Овощи натуральные по сезону / (консервированные)	50	0,40	0,05	0,85	6,50
№204	Макароны запеченные с сыром	150	10,82	12,73	27,28	267,52
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,67	15,94	100,60
	ИТОГО завтрак:	430	15,90	22,90	53,86	487,38
	2й Завтрак					
№ 338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
№ 71/70	Овощи натуральные по сезону / (консервированные)	50	0,40	0,05	0,85	6,50
№ 122	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14
№290	Птица тушеная в соусе 50/50	100	8,85	7,22	1,93	108,00
№ 354/кучма	Картофельное пюре	150	3,10	9,50	17,98	172,85
№352	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,2
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПП	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО обед:	750	17,25	20,84	79,82	599,94
	Полдник					
№428	Запеканка из творога с яблоком	100	13,50	8,16	12,08	218,64
№ 386	Кисломолочный продукт	180	4,55	4,50	21,96	149,40
	ИТОГО полдник:	280	18,05	12,66	34,04	368,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1030	35,3	33,5	113,86	967,98
ДЕНЬ № 10	Завтрак					
№ 181	Каша молочная манная	200	5,55	9,74	38,50	264,54
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Кондитерское изделие	20	1,69	2,25	13,93	82,89
	ИТОГО завтрак:	450	8,97	19,46	77,22	520,19
	2й Завтрак					
№ 338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
№ 71/70	Овощи натуральные по сезону / (консервированные)	50	0,40	0,05	0,85	6,50
№ 131	Свекольник со сметаной	200	1,87	3,8	13,78	97,07
№234/366	Биточки рыбные с соусом 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55
№ 143	Рагу овощное	150	2,65	16,48	12,90	213,00
№ 349	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	28,80	119,52
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПП	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО обед:	730	17,18	32,84	90,14	735,89
	Полдник					
№415	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296
№ 385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	ИТОГО полдник:	280	11,46	15,51	54,19	404
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1560	11,46	31,02	108,38	808
	ИТОГО за 10 дней :		569,67	658,44	2377,47	17920,26
	Среднее за 1 день:		55,92	72,58	246,3	2007,591