

Утверждаю
 Директор ООО "Гурман"
 Х.С. Муниров



Примерное 10-дневное меню

Рацион: дс

День: 1

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша "Дружба"	160	4,16	5,28	22,08	152,48	1,06	229
	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5	0,53	462
	Сыр полутвердый (порциями)	8	1,86	2,36		28,64	0,06	75
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Завтрак			11,16	10,1	49,65	333,52	1,65	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
Итого за Завтрак 2			0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	150	1,67	2,12	5,88	49,2	3,3	114
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3		256
	Котлеты "Школьные"	50	7,65	5,5	6,65	106,5		347
	Соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	0,22	419
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	0,45	486
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
Итого за Обед			16,46	12,52	57,49	407,98	3,97	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5		582
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	0,23	460
Итого за Полдник			4,95	5,88	45,83	255,5	0,23	
Ужин								
	Омлет натуральный	140	12,06	18,31	3,02	224	0,43	268
	Салат из свеклы отварной	75	1,05	4,58	5,7	68,25	5,78	26
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Ужин			18,77	24,67	165,44	944,15	6,21	
Итого за день			51,84	53,27	328,51	1984,15	14,06	

Рацион: дс

День: 2

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	160	5,59	6,62	22,74	172,96	1,19	234
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	0,23	464
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88		79
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Завтрак			9,36	13,6	48,61	354,99	1,42	
Завтрак 2								
	Снежок	100	2,6	3,2	11	83		470
Итого за Завтрак 2			2,6	3,2	11	83		
Обед								
	Борщ с картофелем	150	1,51	3,29	5,87	59,03	5,03	94
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,43	0,79	5	52,86		307
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
Итого за Обед			14,16	9,09	46,37	323,99	7,82	
Полдник								
	Будочка ванильная	50	4,42	3,92	24	149,17		541

	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
Итого за Полдник			7,42	5,42	163,5	719,17		
Ужин								
	Макаронны, запеченные с сыром	150	7,73	9,3	30,9	238,5		261
	Салат из квашеной капусты с луком	65	1,04	3,9	5,33	61,1	11,7	9
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Ужин			14,43	14,98	192,95	951,5	11,7	
Итого за день			47,87	45,72	462,29	2426,57	20,94	

Рацион: дс

День: 3

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,61	5,18	15,76	128,16	0,72	139
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88		79
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Завтрак			10,33	12,76	172,58	832,94	0,72	
Завтрак 2								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за Завтрак 2			0,4	0,4	9,8	44	7	
Обед								
	Рассольник ленинградский	150	1,31	2,75	4,88	49,35	3,03	100
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,62	3,44	26,88	148,92		205
	Печень говяжья по-строгановски	50	10,05	6,57	4,29	116,45	2,02	356
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
Итого за Обед			17,23	13,37	65,17	449,82	5,2	
Полдник								
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5		576
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,75	1,05	470
Итого за Полдник			8,1	5,2	31,7	206,25	1,05	
Ужин								
	Рагу из овощей и мяса	220	14,96	14,96	14,96	254,32	6,34	322
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Ужин			20,62	16,74	171,68	906,22	6,34	
Итого за день			56,68	48,47	450,93	2439,23	20,31	

Рацион: дс

День: 4

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	160	4,85	5,15	24,38	163,12	1,08	230
	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5	0,53	462
	Сыр полутвердый (порциями)	8	1,86	2,36		28,64	0,06	75
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Завтрак			11,85	9,97	51,95	344,16	1,67	
Завтрак 2								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за Завтрак 2			0,4	0,4	9,8	44	7	
Обед								
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,74	2,49	7,32	58,65	2,28	129
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,66	27,65	177,59		202

	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	50	10	9	5,36	142,14	0,43	372
	Соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	0,22	419
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,73	58,5	60	496
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
Итого за Обед			21,47	17,54	69,02	519,36	62,93	
Полдник								
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5		580
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
Итого за Полдник			4,95	16,8	170,75	840,5		
Ужин								
	Оладьи	130	9,75	12,19	49,24	348,56	0,49	526
	Повидло, джем варенье	15	0,06		9,75	39,3	0,08	86
	Салат картофельный с зеленым горошком	70	1,75	4,41	5,81	70	6,16	42
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Ужин			17,22	18,38	221,52	1109,76	6,73	
Итого за день			55,89	63,09	523,04	2857,78	78,33	

Рацион: дс

День: 5

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,03	5,09	25,12	162,34	1,05	236
	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5	0,53	462
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88		79
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Завтрак			9,23	13,35	52,79	367,62	1,58	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
Итого за Завтрак 2			0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,1	5,67	48	2,36	115
	Голубцы ленивые	110	12,1	13,64	4,4	190,3	7,92	333
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,48	19,94	0,02	408
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
Итого за Обед			17,24	18,22	39,67	393,34	10,45	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	5,12	8,17	33,9	230,49		542
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			11,25	45		484
Итого за Полдник			5,12	8,17	45,15	275,49		
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	130	20,54	6,89	23,27	236,6	0,26	286
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0,15	471
	Огурцы свежие (порциями)	70	0,49	0,07	1,33	7,7	2,45	148
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Ужин			27,77	10,02	189,65	945,25	2,86	
Итого за день			59,86	49,86	337,36	2024,7	16,89	

Рацион: дс

День: 6

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,61	5,18	15,76	128,16	0,72	139
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457

Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	50	10	9	5,36	142,14	0,43	372
Соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	0,22	419
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,73	58,5	60	496
Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
Итого за Обед		21,47	17,54	69,02	519,36	62,93	
Полдник							
Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5		580
Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
Итого за Полдник		4,95	16,8	170,75	840,5		
Ужин							
Оладьи	130	9,75	12,19	49,24	348,56	0,49	526
Повидло, джем варенье	15	0,06		9,75	39,3	0,08	86
Салат картофельный с зеленым горошком	70	1,75	4,41	5,81	70	6,16	42
Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Ужин		17,22	18,38	221,52	1109,76	6,73	
Итого за день		55,89	63,09	523,04	2857,78	78,33	

Рацион: дс

День: 5

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,03	5,09	25,12	162,34	1,05	236
	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5	0,53	462
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88		79
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Завтрак			9,23	13,35	52,79	367,62	1,58	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
Итого за Завтрак 2			0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,1	5,67	48	2,36	115
	Голубцы ленивые	110	12,1	13,64	4,4	190,3	7,92	333
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,48	19,94	0,02	408
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
Итого за Обед			17,24	18,22	39,67	393,34	10,45	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	5,12	8,17	33,9	230,49		542
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			11,25	45		484
Итого за Полдник			5,12	8,17	45,15	275,49		
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	130	20,54	6,89	23,27	236,6	0,26	286
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0,15	471
	Огурцы свежие (порциями)	70	0,49	0,07	1,33	7,7	2,45	148
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Ужин			27,77	10,02	189,65	945,25	2,86	
Итого за день			59,86	49,86	337,36	2024,7	16,89	

Рацион: дс

День: 6

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,61	5,18	15,76	128,16	0,72	139
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457

	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,97	5,31	29,01	187,68	1,36	232
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
	Сыр полутвердый (порциями)	8	1,86	2,36		28,64	0,06	75
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Завтрак			13,49	9,45	185,73	868,22	1,42	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
Итого за Завтрак 2			0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед								
	Уха рыбацкая	150	4,4	1,38	5	49,95	3,86	120
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3		256
	Тефтели из говядины в молочном соусе	50	5,71	5,71	3,57	88,57		349
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	0,45	486
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
Итого за Обед			17,06	11,33	52,61	380,42	4,31	
Полдник								
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5		580
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	1,05	469
Итого за Полдник			6,3	19,28	38,08	350,75	1,05	
Ужин								
	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,78	12,75	225	8,25	334
	Соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	0,22	419
	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,4	3,08	26
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,73	58,5	60	496
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Ужин			21,39	15,4	50,12	423,88	71,55	
Итого за день			58,74	55,56	336,64	2066,27	80,33	

Рацион: дс

День: 9

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	160	5,65	5,18	25,85	172,64	0,98	227
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	0,23	464
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88		79
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Завтрак			9,42	12,16	51,72	354,67	1,21	
Завтрак 2								
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100			7,5	30		484
Итого за Завтрак 2					7,5	30		
Обед								
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,74	2,82	4,35	49,8	1,95	134
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,49	0,16	9,15	43,98		143
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,4	3,28	37,6	7,2	9
	Жаркое по-домашнему (говядина)	120	11,28	8,58	15,48	184,2	9	328
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
Итого за Обед			18,4	14,57	61,38	450,68	18,3	
Полдник								
	Шанежка картофельная	50	4,83	4,5	22,75	150,83	1,08	540
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	0,45	486
Итого за Полдник			4,91	4,58	31,08	185,33	1,53	
Ужин								
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,71	4,06	25,99	155,38		207
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,43	0,79	5	52,86		307

Огурцы соленые (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3,3	0,75	149
Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Ужин		16,42	6,7	190,68	875,14	0,75	
Итого за день		49,15	38,01	342,36	1895,82	21,79	

Рацион: дс

День: 10

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,82	5,81	27,88	187	1,01	235
	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5	0,53	462
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88		79
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Завтрак			11,02	14,07	55,55	392,28	1,54	
Завтрак 2								
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за Завтрак 2			0,4	0,4	9,8	44	7	
Обед								
	Суп гороховый	150	4,44	1,97	9,47	73,35	0,3	127
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,66	27,65	177,59		202
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,5	2,65	7	86,5	3,35	357
	Соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	0,22	419
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	0,45	486
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Обед			22,11	10,3	70,59	464,22	4,32	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	5,12	8,17	33,9	230,49		542
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
Итого за Полдник			8,12	9,67	173,4	800,49		
Ужин								
	Запеканка из творога.	130	20,67	10,01	19,5	252,2		279
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	0,2	471
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
	Чай с сахаром	150	3	1,5	139,5	570		457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Ужин			29,11	17,25	193,74	1034	3,92	
Итого за день			70,76	51,69	503,08	2734,99	16,78	

Составил  Камашева О.С.