

Утверждаю

Заведующий _____ И.И. Богатырь
31.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: **ранний возраст** (лист 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 1 (понедельник)							
завтрак							
	04.79 МАСЛО сливочное порционное в индивидуальной упаковке(5) *	5		4		37,4	6
	05.105 СУП молочный с макаронными изделиями(130) *	130	4	5	14	83,9	26
	10.133 КОФЕЙНЫЙ напиток из цикория с молоком(150) *	150	3	3	16	73,1	60
	09.51 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100			9	64,6	2
	15.40 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(20) *	20	2		10	31	573
Итого за завтрак		405	9	12	49	290	
второй завтрак							
	10.178 СОК фруктовый "МАЛЫШАМ"(150) *	150			16,5	66	5
Итого за второй завтрак		150					
обед							
	08.226 САЛАТ из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом(40) *	40		3	1	23,7	13
	01.97 СУП из овощей(150) *	150	1	3	7	72,2	25
	08.130 Картофель отварной(110) *	110	2	4	18	128,9	136
	02.225 СУФЛЕ из отварного мяса(60) *	60	12	11	3	160	49
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	10.155 КИСЕЛЬ из ягод свежемороженых(150) *	150			16	51,8	9
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	575
Итого за обед		545	17	21	60	477,3	
уплотнённый полдник							
	08.230 САЛАТ из отварной моркови с яблоками с растительным маслом(40) *	40		6	3	48,9	69
	05.77 Запеканка со свежими плодами(130) *	130	4	4	22	83,3	204
	06.79 МОЛОКО СГУЩЁНОЕ с сахаром 8,5% жирности(20) *	20	1	2	11	55,6	120
	07.119 Булочка сдобная (60 гр)	60	5	5	34	108	123
	06.84 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(ЙОГУРТ)(150) *	150	4	4	17	67,2	65
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за уплотнённый полдник		440	17	21	107	425,4	
Итого за день		1 540	43	54	216	1258,7	

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: ранний возраст

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 2 (вторник)							
завтрак							
	04.79 МАСЛО сливочное порционное в индивидуальной упаковке(5) *	5		4		37,4	6
	05.99 КАША на молоке (из пшена и риса) "Дружба"(130) *	130	4	6	17	88,9	36
	09.52 ЯБЛОКИ свежие(95) *	95			8	64,6	2
	10.150 ЧАЙ с молоком(150) *	150	2	2	14	63	59
	15.40 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(20) *	20	2		10	31	573
Итого за завтрак		400	8	12	49	284,9	
второй завтрак							
	06.84 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(ЙОГУРТ)(150) *	150	4	4	17	77	65
Итого за второй завтрак		150	4	4	17	77	
обед							
	08.242 Салат из свежих помидоров с луком(40) *	40		2	1	23,1	14
	01.110 ЩИ из капусты свежей с мелко нашинкованными овощами на овощном отваре(150) *	150	2	2	7	44,1	31
	02.261 Бифштекс рубленый паровой.(60) *	60	15	15		168,1	331
	04.20 СОУС сметанный(20) *	20	1	3	1	35,4	63
	08.207 ПЮРЕ картофельное(130) *	130	3	4	17	109,1	53
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	10.135 КОМПОТ из плодов сухих(150) *	150	1		19	69,5	8
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	575
Итого за обед		585	24	26	60	490	
уплотнённый полдник							
	08.325 Салат из белокачанной капусты(40) *	40	1	2	4	26,7	21
	03.50 РЫБА, запечённая в омлете(130) *	130	28	14	5	203,7	73
	08.127 Икра свекольная(110) *	110	2	6	13	111	73
	10.103 Какао с молоком.(150) *	150	3	3	13	71,5	416
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	575
Итого за уплотнённый полдник		460	36	25	50	423,2	
Итого за день		1 595	72	67	176	1275,1	

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: **ранний возраст**

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 3 (среда)							
завтрак							
	04.72.ОМЛЕТ натуральный(130)*	130	12	15	5	141,7	40
	08.188 ГОРОШЕК зелёный консервированный(40) *	40	1	1	3	22,7	20
	10.133 КОФЕЙНЫЙ напиток из цикория с молоком(150) *	150	3	3	16	73,1	60
	15.44 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(30) *	30	2		15	46,5	111
Итого за завтрак		350	18	19	39	284	
второй завтрак							
	10.177 СОК фруктовый "МАЛЫШАМ"(150) *	150			17,1	67,2	5
Итого за второй завтрак		150					
обед							
	01.107 БОРЩ вегетарианский(150) *	150	2	4	9	64,4	30
	08.327 Салат из редьки с маслом(40) *	40	1	2	3	22,6	37
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	04.121 СОУС сметанный(15) *	15		3	1	26,6	63
	02.217 КАРТОФЕЛЬНАЯ запеканка с мясом(180) *	180	22	24	26	302,1	47
	10.129 КОМПОТ из плодов свежих (Яблоко)(150) *	150			12	36,6	1
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		570	27	33	66	493	
уплотнённый полдник							
	08.216 САЛАТ из отварной моркови с изюмом с маслом растительным(40) *	40		5	4	48,8	68
	07.118 Рожки обсыпные (50)	50	4	2	27	135	124
	05.97 КАША на молоке(пшеничная)(130) *	130	6	6	24	124	38
	06.105 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(РЯЖЕНКА)(150) *	150	5	4	6	61	65
	15.44 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(30) *	30	2		15	46,5	111
Итого за уплотнённый полдник		400	17	17	76	415,4	
Итого за день		1 470	62	69	181	1259,6	

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: ранний возраст

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 4 (четверг)							
завтрак							
	04.79 МАСЛО сливочное порционное в индивидуальной упаковке(5) *	5		4		37	6
	05.100 КАША на молоке(рисовая)(130) *	130	4	3	22	81,4	37
	11.48 ПЕЧЕНЬЕ* Топленое молоко "(30) *	30	2	3	22	45,1	582
	10.150 ЧАЙ с молоком(150) *	150	2	2	14	63	59
	15.45 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(35) *	35	3		17	54,3	111
Итого за завтрак		350	11	12	75	280,9	
второй завтрак							
	09.51 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100			9	67	2
Итого за второй завтрак		100			9	67	
обед							
	08.220 САЛАТ из отварной свеклы с растительным маслом(40) *	40	1	3	3	33,3	21
	01.136 Суп картофельный с фрикадельками(150/20) *	150/20	6	6	11	108,2	123,145
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.267 Котлеты из птицы припущенные(60) *	60	2	3	21	129,2	372
	08.207 ПЮРЕ картофельное(130) *	130	3	4	17	109,1	53
	10.135 КОМПОТ из плодов сухих(150) *	150	1		19	69,5	8
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	575
Итого за обед		585	15	16	86	490	
уплотнённый полдник							
	08.230 САЛАТ из отварной моркови с яблоками с растительным маслом(40) *	40		6	3	48,9	69
	06.89 СУФЛЕ творожное запечённое(150) *	150	34	22	32	208,2	42
	04.76 СОУС абрикосовый(20) *	20			13	35	72
	10.178 СОК фруктовый "МАЛЫШАМ"(150) *	150			16,5	66	5
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за уплотнённый полдник		400	37	28	68	420,1	
Итого за день		1 435	63	56	238	1258	

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: **ранний возраст**

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 5 (пятница)							
завтрак							
	05.98 КАША на молоке (манная)(130) *	130	5	6	18	125,3	35
	06.102 СЫР полутвёрдый для детского питания жирн.до 45% в порц.(15) *	15	4	4		35,1	114
	10.133 КОФЕЙНЫЙ напиток из цикория с молоком(150) *	150	3	3	16	73,1	60
	15.44 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(30) *	30	2		15	46,5	111
Итого за завтрак		325	14	13	49	280	
второй завтрак							
	09.52 ЯБЛОКИ свежие(95) *	95			8	64,6	2
Итого за второй завтрак		95			8	64,6	
обед							
	08.223 ОГУРЦЫ свежие(40) *	40			2	5,6	17
	01.109 СУП гороховый на овощном отваре(150) *	150	2	2	17	68,5	4
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	03.55 Котлеты или Биточки рыбные собственного производства(60) *	60	19	12	15	208,2	45
	08.245 КАПУСТА тушеная(110) *	110	2	3	7	99,7	54
	15.23 СУХАРИКИ из хлеба пшеничного(хлеб белый)(10) *	10	1		5	15,5	28
	10.155 КИСЕЛЬ из ягод свежемороженых(150) *	150	0,1		16,8	51,8	9
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		555	26	17	77	572	
уплотнённый полдник							
	08.239 САЛАТ из отварной моркови с растит. маслом(40) *	40		3	3	39,6	12
	05.96 КАША на молоке (гречневая)(130) *	130	6	6	23	146	33
	11.46 ВАФЛИ со сливочным вкусом(30) *	30	1	9	19	120,6	116
	06.98 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(био кефир)(150) *	150	4	4	6	75	65
	15.43 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(25) *	25	2		12	38,8	111
Итого за уплотнённый полдник		375	13	22	63	420	
Итого за день		1 350	53	52	197	1254,6	

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: **ранний возраст**

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 1 (понедельник)							
завтрак							
	05.100 КАША на молоке(рисовая)(130) *	130	4	3	22	81,4	37
	06.100 СЫР полутвёрдый для детского питания жирн.до 45% в порц.(10) *	12	3	3		28,1	114
	11.48 ПЕЧЕНЬЕ"Топленое молоко"(30) *	30	1,9	2,9	21	45,1	582
	10.150 ЧАЙ с молоком(150) *	150	2	2	14	63	59
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за завтрак		362	13	17	75	279,6	
второй завтрак							
	06.105 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(РЯЖЕНКА)(150) *	150	5	4	6	61	65
Итого за второй завтрак		150	5	4	6	61	
обед							
	08.188 ГОРОШЕК зелёный консервированный(40) *	40	1	1	3	22,7	20
	01.104 РАССОЛЬНИК домашний(150) *	150	1	3	9	63,7	24
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.219 ГОЛУБЦЫ ленивые(180) *	180	29	20	44	324,3	34
	10.176 Компот из яблок с лимоном(150) *	150			11	39,4	487
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		555	33	24	82	490,5	
уплотнённый полдник							
	08.325 Салат из белокачанной капусты(40) *	40	1	2	4	26,7	21
	09.52 ЯБЛОКИ свежие(95) *	95			8	64,6	2
	03.50 РЫБА, запечённая в омлете(130) *	130	28	14	5	233,7	73
	10.177 СОК фруктовый "МАЛЫШАМ"(150) *	150			17,1	67,2	5
	15.40 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(20) *	20	2		10	31	111
Итого за уплотнённый полдник		435	31	16	27	423,2	
Итого за день		1 502	82	61	190	1254,3	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ ОЛЮД

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: ранний возраст

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 2 (вторник)							
завтрак							
	05.99 КАША на молоке (из пшена и риса) "Дружба"(130) *	130	4	6	17	88,9	36
	06.100 СЫР полутвёрдый для детского питания жирн.до 45% в порц.(10) *	10	3	3		23,4	114
	11.05 Сушка (30) *	30	3,3	1,9	20,7	36	116
	10.133 КОФЕЙНЫЙ напиток из цикория с молоком(150) *	150	3	3	14	73,1	60
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за завтрак		360	14	21	72	283,4	
второй завтрак							
	10.178 СОК фруктовый "МАЛЫШАМ"(150) *	150			16,5	66	5
Итого за второй завтрак		150					
обед							
	08.225 САЛАТ из свежих огурцов с растительным маслом(40) *	40		5	1	33,9	14
	01.107 БОРЩ вегетарианский(150) *	150	2	4	9	64,4	30
	02.243 ПТИЦА тушеная в соусе красном(90) *	90	1	2	19	126,5	7,65
	04.83 ВЕРМИШЕЛЬ отварная с маслом сливочным(110) *	110	8	10	49	174,5	56
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	10.157 КИСЕЛЬ из ягод свежемороженых(150) *	150			17	51,8	9
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		575	13	21	110	492	
уплотнённый полдник							
	08.220 САЛАТ из отварной свеклы с растительным маслом(40) *	40	1	3	3	33,3	21
	02.182 Жаркое по - домашнему(180) *	180	22	20	21	152,9	84
	07.119 Булочка сдобная (60 гр)	60	5	5	34	108	123
	06.98 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(био кефир)(150) *	150	4	4	6	75	65
	15.26 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(40) *	40	2		20	51,6	112
Итого за уплотнённый полдник		470	34	32	84	420,8	
Итого за день		1 555	61	74	266	1262,2	

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: ранний возраст

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 3 (среда)							
завтрак							
	05.96 КАША на молоке (гречневая)(130) *	130	6	6	23	106	33
	10.150 ЧАЙ с молоком(150) *	150	2	2	14	63	59
	09.50 Яблоки свежие(100) *	100	2	1	21	64,6	2
	15.44 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(30) *	30	2		15	46,5	111
Итого за завтрак		410	12	9	73	280,1	
второй завтрак							
	10.177 СОК фруктовый "МАЛЫШАМ"(150) *	150			17,1	67,2	5
Итого за второй завтрак		150					
обед							
	08.221 ВИНЕГРЕТ овощной(40) *	40	1	2	3	21,1	16
	01.138 Суп из овощей с фасолью(150) *	150	2	3	8	35,9	110
	02.225 СУФЛЕ из отварного мяса(60) *	60	12	11	3	160	49
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	04.20 СОУС сметанный(20) *	20	1	3	1	35,4	63
	08.130 Картофель отварной(110) *	110	2	4	18	128,9	136
	10.135 КОМПОТ из плодов сухих(150) *	150	1		19	69,5	8
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		565	21	23	67	491,5	
уплотнённый полдник							
	08.230 САЛАТ из отварной моркови с яблоками с растительным маслом(40) *	40		6	3	48,9	69
	06.92 СЫРНИКИ из творога запечённые(130) *	130	24	13	29	221,4	44
	04.76 СОУС абрикосовый(20) *	20			13	35	72
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
	06.84 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(ЙОГУРТ)(150) *	150	4	4	17	77	65
Итого за уплотнённый полдник		370	30	23	77	421	
Итого за день		1 495	63	55	217	1259,8	

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: ранний возраст

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 4(четверг)							
завтрак							
	05.98 КАША на молоке (манная)(130) *	130	5	6	18	125,3	35
	09.52 ЯБЛОКИ свежие(95) *	95			8	64,6	2
	10.148 КАКАО с молоком(150) *	150	3	3	10	43,9	3
	15.44 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(30) *	30	2		15	46,5	111
Итого за завтрак		405	10	9	51	280,3	
второй завтрак							
	10.178 СОК фруктовый "МАЛЫШАМ"(150) *	150					
Итого за второй завтрак		150					
обед							
	08.220 САЛАТ из отварной свеклы с растительным маслом(40) *	40	1	3	3	33,3	21
	01.96 СУП рыбный (из консервов лососевых натуральных)(150) *	150	6	3	13	99,2	27
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.230 Запеканка из печени с рисом(180) *	180	24	9	27	244,1	311
	04.20 СОУС сметанный(20) *	20	1	3	1	35,4	63
	10.129 КОМПОТ из плодов свежих (Яблоко)(150) *	150			12	36,6	1
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		575	34	18	71	489,3	
уплотнённый полдник							
	08.250 САЛАТ картофельный с горошком зеленым с растительным маслом(40) *	40	1	4	3	41,1	10
	02.224 КОТЛЕТЫ мясные рубленые,запечённые с соусом молочным(60) *	60	9	10	7	198,6	50
	08.245 КАПУСТА тушеная(110) *	110	2	3	7	99,7	54
	10.175 Чай с лимоном.(150) *	150			7	19,3	411,412
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за уплотнённый полдник		400	15	17	44	420,7	
Итого за день		1 530	59	44	166	1256,3	

меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: **ранний возраст**

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 5(пятница)							
завтрак							
	04.72.ОМЛЕТ натуральный(130)*	130	12	15	5	141	40
	08.200 КУКУРУЗА консервированная(40) *	40	0,9	0,2	5,9	17,2	77
	10.150 ЧАЙ с молоком(150) *	150	2	2	14	63	59
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за завтрак		360	17	17	39	283,8	
второй завтрак							
	09.51 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100			9	67	2
Итого за второй завтрак		100			9	67	
обед							
	08.242 Салат из свежих помидоров с луком(40) *	40		2	1	23,1	91
	01.110 ЩИ из капусты свежей с мелко нашинкованными овощами на овощном отваре(150) *	150	2	2	7	44,1	31
	02.199 ЖАРКОЕ по домашнему(цыплята)(180) *	180	3	7	37	312,2	46
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	10.135 КОМПОТ из плодов сухих(150) *	150	1		19	69,5	8
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		555	8	11	79	489,4	
уплотнённый полдник							
	08.216 САЛАТ из отварной моркови с изюмом с маслом растительным(40) *	40		5	4	48,8	68
	05.99 КАША на молоке (из пшена и риса) "Дружба"(130) *	130	4	6	17	98,9	36
	07.118 Рожки обсыпные (50)	50	4	2	27	135	
	06.98 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(био кефир)(150) *	150	4	4	6	75	65
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	75	111
Итого за уплотнённый полдник		410	15	17	74	419,7	
Итого за день		1 425	40	45	201	1259,9	
Итого за период		14 897	598	577	2048	12599	
Среднее значение за период			59,8	57,7	204,8	1259,81	