

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ Музей п.Б.Е.Елец
(наименование образовательного учреждения)

И.В. Давыдов
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" 9 января 2025 г "



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Аркада"
(наименование учреждения)

А.Б. Стависский
Стависский А.Б.

"9" января 2025г



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО "Питание"
(наименование учреждения)

А.В. Баранов
Баранов А.В.

"9" января 2025г



МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
для детей от 3 до 7 лет дошкольных образовательных учреждениях
на 2025 год

г.Елец

3 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
223	Омлет натуральный с маслом	50/3	5,00	8,35	0,95	99,50
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		9,50	11,59	23,16	235,90

Завтрак2

399	Сок натуральный	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого		0,90	0,00	18,18	76,00

Обед

45	Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00
85	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	1,70	2,69	9,71	70,00
439	Печень тушеная в соусе	25/25	9,95	6,73	2,31	110,75
315	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
699	Напиток апельсиновый	150	0,08	0,00	18,90	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		19,41	20,30	85,30	604,75

Уплотненный полдник

298	Головки свежие	50/30	6,28	4,02	9,00	98,00
125	Картофель отварной	125	2,38	3,60	19,18	118,63
393	Чай с сахаром и лимонном	150	0,07	0,01	7,10	45,00
	Выпечка собственного про-ва	50	5,50	4,20	25,81	189,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		16,54	12,25	72,40	511,13
	Всего за день:		46,35	44,14	199,04	1427,78

4 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
2	Бутерброд с маслом слив и помидором	18/5/10	1,49	2,36	16,54	93,59
168	Каши молочная питательная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	44,00
	Итого:		6,18	9,49	58,18	323,59

Завтрак2

648	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

33	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,71	3,04	4,18	49,95
67	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,59	4,79	8,07	70,40
282	Биточки рубленные	50	7,76	5,89	8,04	115,84
317	Макароны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75
372	Компот из плодов и ягод	150	0,12	0,12	17,91	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		18,41	19,67	86,43	643,94

Уплотненный полдник

40	Салат из моркови и яблоком	50	0,53	0,09	4,31	20,20
234	Пудинг из творога,соусе ягодный	70/20	13,63	9,68	21,91	228,60
401	Ряженка	150	4,34	2,90	6,29	76,60
	Батон нарезной витаминизированный	20	1,50	0,58	10,17	52,14
	Итого:		20,00	13,25	42,68	377,54
	Всего за день:		44,74	42,41	229,49	1507,07

5 день

Завтрак

№ бак	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность ккал
			белки	жиры	углевод	
			граммы			
1	Печенье с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	125,50
168	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,40	3,96	22,94	141,00
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	44,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		7,65	9,08	99,79	357,90

Завтрак2

399	Сок натуральный	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого:		0,90	0,00	18,18	76,00

Обед

22	Салат из отварных овощей	50	0,70	5,05	3,40	62,00
82	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00
274	Мясо тушеное	25/25	7,65	2,95	1,95	66,00
313	Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50
701	Паниток яблочный	150	0,08	0,00	19,80	76,50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		22,41	18,80	101,90	633,00

Уплотненный полдник

152/354	Запеканка капустная, соус сметанный	100/15	4,94	10,69	16,33	185,15
395	Кофейный паниток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Выпечка собственного про-ва	50	4,40	3,70	25,80	153,40
	Итого:		11,68	16,39	52,76	408,55
	Всего за день:		42,64	44,27	272,63	1475,45

6 день

Завтрак

№ бак	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность ккал
			белки	жиры	углевод	
			граммы			
3	Бутерброд с маслом слив и сыром	18/5/10	3,47	5,02	10,63	101,50
168	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	45,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		9,38	12,68	53,62	379,90

Завтрак2

648	Кнесь яблочный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

43	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,55	4,80	46,00
80	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
277	Гуляш	25/25	6,43	5,17	1,65	78,75
317	Макаронны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75
699	Паниток апельсиновый	150	0,08	0,00	18,90	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		17,43	15,95	88,22	570,90

Уплотненный полдник

223	Омлет натуральный с маслом	70/3	7,00	11,69	1,33	139,30
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Выпечка собственного про-ва	50	4,40	3,70	25,80	153,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		13,91	15,81	53,44	410,70
	Всего за день:		40,87	44,44	237,48	1523,50

7 день

Завтрак

№ тар.	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод.	
			граммы			ккал.
306	Запеканка из творога с повидлом	50/10	9,69	6,91	9,27	140,30
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		11,24	7,43	33,52	245,70

Завтрак2

399	Сок натуральный	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого		0,90	0,00	18,18	76,00

Обед

41	Салат из моркови	50	0,50	0,04	4,65	20,92
57	Борщ из свежей капусты с зеленью	200/1	1,59	5,51	10,55	84,80
304	Плов	30/125	11,47	11,47	21,08	238,70
376	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		17,86	17,72	78,68	537,42

Уютный полдник

255	Витонки рыбные	50	6,50	4,40	7,60	98,00
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
401	Вяленка	150	4,34	2,90	6,29	76,60
	Выпечка собственного про-ва	50	4,40	3,70	25,80	153,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		17,87	16,63	57,94	464,25
	Всего за день:		47,86	41,78	188,32	1323,37

8 день

Завтрак

№ тар.	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод.	
			граммы			ккал.
3	Бутерброд с маслом слив и сыром	18/5/10	3,47	5,02	10,63	101,50
108	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,40	3,96	22,94	141,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Итого:		9,21	10,98	44,20	312,50

Завтрак2

648	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

54	Пкра свекольная	50	1,20	3,80	6,50	66,00
85	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	1,70	2,69	9,71	70,00
280	Тфтели в соусе	50/30	9,69	11,53	9,91	183,70
313	Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50
701	Напиток яблочный	150	0,08	0,00	19,80	76,50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		23,77	25,22	100,27	728,70

Уютный полдник

310	Суфле куриное	50	8,23	8,67	1,53	116,67
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	45,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		13,24	14,73	38,19	357,92

	Всего за день:		46.36	50.93	224.86	1561.12
--	----------------	--	-------	-------	--------	---------

9 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
2	Бутерброд с маслом слив и повидлом	18/5/10	1,40	2,36	16,54	93,59
168	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,07	4,82	20,51	141,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон парезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		7,11	7,70	61,30	340,39

Завтрак2

368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Итого:		0,40	0,30	10,30	46,00

Обед

45	Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00
81	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
247	Рыба тушеная в томате с овощами	50/40	8,61	4,33	2,31	82,50
315	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
372	Компот из плодов и ягод	150	0,12	0,12	17,91	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		22,49	19,89	90,60	688,90

Уютный полдник

41	Салат из моркови с сахаром	50	0,50	0,04	4,65	20,92
237	Запеканка из творога со сметанным соусом	70/20	15,78	10,85	15,44	223,20
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	85,00
	Итого:		20,85	14,95	27,65	329,12
	Всего за день:		50,85	42,84	189,85	1404,41

10 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
1	Печенье с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	128,50
168	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	2,32	6,20	24,49	168,95
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	44,00
	Батон парезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		6,57	11,32	101,34	385,85

Завтрак2

368	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	Итого:		1,50	0,50	21,00	95,00

Обед

20	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,00
86	Рисосoupник Ленинградский с зеленью	200/1	2,39	4,95	16,15	108,00
439	Печень тушеная в соусе	25/25	9,95	6,73	2,31	110,75
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
376	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		19,97	20,05	80,76	592,00

Уютный полдник

40	Салат из моркови с яблоком	50	0,53	0,09	4,31	20,20
212	Ленинградский творог	85/5	7,73	6,77	18,12	164,32
397	Каша с яблоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	Итого:		11,41	9,58	35,39	273,52
	Всего за день:		39,45	41,45	238,49	1346,37

Средняя пищевая ценность
за 10 дней

белки	жиры	углевод	калор
370,20	359,02	1879,16	11973,30