

Приложение №4
к приказу №10-осн от 17.01.2023г.

Примерное 14-дневное меню
ГУ ТО СРЦН №5
для детей 3-7 лет в весенне-летний период

2 неделя понедельник														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
295	макароны отварные с сыром	145,00	12,00	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,07		207	108	20,00	1,10
106	овощ натуральный	50	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
501	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
108	Булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	Масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
128	борщ с капустой	200,00	6,35	8,21	10,81	144,60	0,04	10,30		2,40	34,50	53,00	26,20	1,20
524	пельмени мясные с маслом	160,00	20,90	27,70	25,50	435,00	0,12	0,63	0,01	1,20	20,10	179,1	23,50	2,53
300	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	Хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
589	пряник	50,00	3,00	2,35	37,00	183,00	0,04			1,20	6,50	25,00	4,50	0,40
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
372	голубцы ленивые в томатном соусе	100/50	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103	21,00	1,50
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			88,54	92,78	287,07	2298,5	2,58	90,53	0,41	8,51	1047,4	1281,95	302,7	58,23

2 неделя вторник														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
260	каша дружба	205,00	2,26	11,80	25,00	226,00	0,08	1,30	1,30	0,20	140	126,6	30,60	0,56
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
100	сыр	19,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
353	сельдь с луком	50,00	4,80	10,10	1,90	118,00	0,01	1,80	0,01	0,20	24,00	80,00	11,50	0,40
156	суп лапша домашняя	200,00	6,90	6,44	13,91	142,80	0,03	0,37	0,01	2,50	9,00	29,7	4,50	0,40
412	котлета куриная припущенная	70,00	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	8
208	картофельный пудинг	200,00	3,7	6,1	12,7	141	1	3,2	0,06	0,3	17	73	21	0,9
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
541	вафли	40,00	3,00	4,24	30,00	166,00	-	-	-	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
324	зразы творожные с изюмом	150,00	9,00	9,00	17,60	188,00	0,05	0,70	0,04	0,40	77,00	124	15,00	0,70
102	колбасное изделие	50	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			77,08	88,73	261,27	2180	3,27	51,01	1,74	7,96	1137,9	1281,95	260,1	23,1

2 неделя среда														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
165	суп молочный с макаронными изделиями	250,00	7,13	6,58	23,73	182,50	0,10	1,15	0,06	0,33	171	205	26,20	45,00
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
100	сыр	19,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
150	суп картофельный с рыбой	200,00	9,85	4,80	15,10	143,00	0,10	12,10	0,04	0,35	43,20	185	57,00	1,50
345	биточки рыбные	75,00	0,70	1,40	6,70	79,00	0,05	0,28	0,02	0,70	112	24,5	38,00	0,42
195	рагу из овощей	200	4	1007	17	180	3	15,3	0,02	0,12	105	68	39	1,4
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	компот из ухофруктов	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
	пастила	50	0,25		40	162								
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
293	макаронник с мясом	140,00	21,80	24,40	21,60	393,00	0,09	0,60	0,02	3,70	16,00	197	27,00	2,80
4	Салат из свёклы с солёным огурцом	100,00	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80		4,50	44,00	32	17	6,00
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			78,08	1082,2	283,09	2217,6	5,37	92,67	0,35	12,06	1299,5	1281,95	334,7	68,72

2 неделя четверг														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
301	омлет с сыром	70,00	11,00	15,90	1,70	195,60	0,06	0,30	0,25	0,60	300	289	24,00	1,80
22	Овощ консервированный	50,00	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50		5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
2	салат витаминный	100,00	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40		4,60	30,00	29	18,00	0,90
134	рассольник ленинградский	200,00	6,00	13,60	38,80	180,00	0,10	92,00		2,82	18,6	70,5	29,10	1,10
426	картофель отварной	200	5,24	6,46	26,9	174,3	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
213	курица тушеная	100	31,2	31,2	1,7	416	0,06	5,6	0,03	0,68	42,8	190	27,4	1,8
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
535	Пирожок печеный с творогом	60	8,2	3,97	20,54	150,98	0,05	6,1	0,05	0,4	80	110	19	3
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
320	сырники творожные с вареньем	150/35	38,00	9,90	52,30	450,00	0,90	0,36	0,16	0,96	242	366	37,20	1,20
102	колбасное изделие	50	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			134,8	129,68	315,3	2817,68	3,35	205,56	0,8	18,97	1577,7	1281,95	369,2	25,9

2 неделя пятница														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
253	каша рисовая молочная	205,00	5,12	6,60	32,60	210,00	0,06	11,42	0,08	0,28	131	167	37,00	0,56
300	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
100	сыр	19,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
76	винегрет	100,00	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4		4,6	23	40	18	0,8
149	суп с мясными фрикадельками	235,00	18,50	7,80	22,80	210,00	0,14	13,20		11,40	19,1	85,2	35,10	1,32
366	бефстроганов из говядины	120	21,7	25,1	3,85	325	0,05	0,8	0,1	0,5	32	189	23,2	2,64
291	макароны отварные	100,00	3,08	3,53	23,55	140,00	0,01			0,05	0,38	2,38	0,54	0,05
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
541	ватрушка	80	3,6	1,7	22,2	118	0,05		0,01	0,5	7	28	5	0,4
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
162	котлета рыбная любительская	75,00	10,20	3,60	6,20	90,00	0,07	1,00	0,05	1,00	37	152	26,00	0,80
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			104,05	100,25	284,36	2398,3	2,63	84,66	0,59	21,19	1084,78	1281,95	340,34	55,17

2 неделя суббота														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
165	суп молочный с крупой	250,00	7,20	7,80	28,40	219,00	0,10	1,35	0,06	0,39	246	205	31,50	0,54
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
69	салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	1,7	0,02	3	51	222	68,4	1,89
131	свекольник	200,00	5,30	8,40	12,60	136,80	0,07	11,00	0,04	0,30	45,3	45,3	83,10	1,83
392	фрикадельки из говядины тушеные в соусе	70/50	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10	101	13	1,6
414	рис отварной	100	2,46	4	22,5	136,4			0,02	0,1	3,4	47,2	15,2	0,35
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
	мармелад	40	0,6	4,7	32	125								
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
207	картофельный рулет с яйцом	100,00	5,50	7,20	13,60	141,00	0,10	3,10	0,08	0,50	25	93	22,00	1,10
349	тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
423	капуста тушеная	200,00	7,40	7,20	7,80	126,00	0,80	34,00	0,06	1,40	122	110	48,00	2,00
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			73,62	82,15	292,46	2152,2	3,21	96,25	0,41	11,3	1018	1281,95	429,7	22,91

2 неделя воскресенье														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
247	каша овсяная	205,00	6,33	8,90	25,40	287,00	0,18	11,42	0,08	0,80	241	154	71	1,70
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
18	салат из помидоров	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5		4,5	18	33	13	0,5
154	суп крестьянский	200,00	2,50	6,10	17,45	135,00	0,06	11,90		2,91	31,5	8,4	23,40	0,87
378	кнели из говядины с рисом в томатном соусе	75/30	12,60	15,10	4,63	204,90	0,03		0,02	0,30	15,00	120	16,5	1,65
423	капуста тушеная	200,00	7,40	7,20	7,80	126,00	0,80	34,00	0,06	1,40	122	110	48,00	2,00
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
	сухари	40	3,00	2,35	37,00	183,00	0,04			1,20	6,50	25,00	4,50	0,40
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
377	Азу с картофелем	250,00	23,30	23,50	18,90	380,00	0,21	4,00	0,07	0,80	25	291	56,00	3,50
106	овощ натуральный	50	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			84,32	95,97	266,34	2306,8	3,4	126,62	0,38	14,92	1182,3	1281,95	382,9	23,12