

Утверждено
Директор ООО «Гурман»
Муниров Х.С.
21.10.2024г.



Согласовано
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 14 «Колокольчик»
Бачерова Н.М.
21.10.2024г.



Примерное 10 - дневное меню на осенний - зимний период
для возрастной категории с 1 до 3 лет
разработано на основе

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений.

ПЕРМЬ 2021

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Чайковский1-3

День: понедельник

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
154	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98	23,03	150,75		0,30			87,15		20,48	0,53
464	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,70	0,02	0,27	8,55		48,87	34,47	5,67	0,06
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
75	Сыр полутвердый (порциями)	8	18,56	23,60		28,64	0,03	0,56	208,00	0,40	704,80	400,00	28,00	0,80
Итого за Завтрак 1-3		363	28,12	29,06	57,89	353,09	0,11	1,13	216,55	0,95	850,82	466,97	61,15	1,94
2 Завтрак 1-3														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 1-3		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 1-3														
114	Суп картофельный с крупой	150	1,81	3,02	5,88	58,65	0,06	3,30		0,78	16,00	41,66	15,15	0,54
256	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,30	0,04		23,10	0,55	8,80	33,00	5,50	0,77
620	Фрикадельки в соусе(С).	50	0,45	0,01	2,22	11,34	0,01	4,14		0,09	2,61	7,49	4,69	0,22
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,00	0,01	0,15		0,30	15,07	14,40	10,80	0,52
574	Хлеб ржаной	30	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 1-3		490	10,78	7,49	64,89	371,29	0,25	7,59	23,10	2,87	58,98	213,55	69,14	4,25
Полдник 1-3														
582	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04		5,00	2,35	14,50	45,00	10,00	1,05
460	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	0,02	0,23	7,13		44,33	34,43	7,88	0,65
Итого за Полдник 1-3		200	4,95	5,88	45,83	255,50	0,06	0,23	12,13	2,35	58,83	79,43	17,88	1,70
Ужин 1-3														
268	Омлет натуральный(м/р)	150	7,01	10,62	1,76	130,01	0,05	0,26	155,00	0,63	62,51	121,25	10,01	1,32
42	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,25	3,15	4,15	50,00	0,04	4,40		1,40	7,00	25,50	8,50	0,35
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Ужин 1-3		405	12,24	14,26	38,88	331,21	0,15	4,66	155,00	2,58	84,10	186,18	29,29	2,96
Итого за день		1608	56,84	56,84	222,64	1375,59	0,58	16,61	406,78	8,90	1063,23	956,63	183,46	12,95

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Чайковский1-3

День: вторник

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	5,24	6,20	21,32	162,15	0,12	1,11	31,17	0,40	115,76		40,68	0,91
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2,00	0,01	0,12	0,15		
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	81,90	20,07	0,59
Итого за Завтрак 1-3		360	12,05	12,84	58,41	396,80	0,21	1,74	50,27	0,97	226,05	114,55	67,75	2,05
2 Завтрак 1-3														
82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00		0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед 1-3														
95	Борщ с капустой и картофелем	150	4,17	5,72	4,42	85,77	0,03	4,80		1,41	34,74	49,56	16,29	0,87
377	Пюре картофельное	110	2,97	4,40	6,38	77,00	0,09	2,64	22,00	0,11	27,50	53,90	17,60	0,61
307	Котлеты или биточки рыбные	50	6,43	0,79	5,00	52,86	0,04		9,29	0,71	26,43	87,86	12,86	0,30
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,00	0,01	0,15		0,30	15,07	14,40	10,80	0,52
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08			0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Итого за Обед 1-3		490	16,42	11,44	42,90	340,43	0,25	7,59	31,29	3,22	113,64	275,92	77,35	3,62
Полдник 1-3														
541	Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24,00	149,17	0,05		24,75	0,67	10,08	33,83	6,00	0,48
495	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,00	0,01	0,15		0,30	15,07	14,40	10,80	0,52
Итого за Полдник 1-3		200	4,87	4,00	39,07	212,17	0,06	0,15	24,75	0,97	25,15	48,23	16,80	1,00
Ужин 1-3														
261	Макароны, запеченные с сыром	150	7,73	9,30	30,90	238,50	0,05		58,50	1,28	84,00	87,75	12,75	1,15
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	1,17	5,00	5,67	75,00		1,58			28,42		16,08	1,00
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Ужин 1-3		405	12,88	14,79	69,54	464,70	0,11	1,58	58,50	1,83	127,01	127,18	39,61	3,44
Итого за день		1555	46,62	43,47	219,72	1458,10	0,66	18,06	164,81	7,19	507,95	576,88	210,51	12,32

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Чайковский1-3

День: среда
Неделя: 1

Сезон: Осень -Зима
Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	0,06	0,68	34,95	0,21	122,55	102,90	15,45	0,38
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2,00	0,01	0,12	0,15		
Итого за Завтрак 1-3		360	8,34	8,98	47,82	304,40	0,12	0,68	36,95	0,77	137,26	142,48	26,23	1,67
2 Завтрак 1-3														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 1-3		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 1-3														
100	Рассольник ленинградский	150	8,74	9,05	5,21	137,10	0,05	3,03		1,38	13,01	28,05	10,50	
205	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,62	3,44	26,88	148,92	0,02		16,92	0,19	4,87	56,90	18,51	0,02
356	Запеканка из печени	50	12,19	5,88	4,75	120,63	0,50	2,50	3065,00	1,44	16,88	170,63	11,25	4,06
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10			0,92	13,20	93,60	26,40	1,76
Итого за Обед 1-3		530	27,29	19,06	70,97	564,65	0,68	5,71	3081,92	4,29	66,05	366,46	79,62	6,46
Полдник 1-3														
470	Снежок	150	3,90	4,80	16,50	124,50								
576	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Полдник 1-3		200	7,65	6,25	42,20	255,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Ужин 1-3														
322	Рагу из овощей и мяса	200	13,60	13,60	13,60	231,20	0,11	5,76	32,00	0,66	31,20	155,20	40,80	2,33
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Ужин 1-3		405	17,58	14,09	46,57	382,40	0,17	5,76	32,00	1,21	45,79	194,63	51,58	3,62
Итого за день		1645	61,61	48,53	222,71	1570,95	1,05	15,15	3150,87	7,27	269,10	746,57	169,93	14,45

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Чайковский1-3

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Осень -Зима
Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
230	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,83	22,86	157,43	0,06	1,01	29,42	0,38	100,10	89,56	14,93	0,34
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
75	Сыр полутвердый (порциями)	8	18,56	23,60		28,64	0,03	0,56	208,00	0,40	704,80	400,00	28,00	0,80
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	81,90	20,07	0,59
Итого за Завтрак 1-3		363	29,88	31,44	59,88	387,67	0,18	2,20	254,52	1,34	915,07	603,96	70,00	2,28
2 Завтрак 1-3														
82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00		0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед 1-3														
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	14,25	15,36	28,94	312,90	0,16	9,12	5,10	4,68	38,40	112,20	40,80	1,96
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,66	27,65	177,59	0,15		16,92	0,44	11,74	148,39	98,68	3,32
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346,00	0,08	7,33	133,33	1,33		90,00		2,04
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	50	10,00	9,00	5,36	142,14	0,05	0,43	36,43	0,64	24,29	91,43	12,14	0,91
496	Напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50	0,01	60,00		0,60	8,93	2,40	2,40	0,46
574	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10			0,92	13,20	93,60	26,40	1,76
Итого за Обед 1-3		520	40,52	51,69	122,39	1119,53	0,55	76,88	191,78	8,61	96,56	538,02	180,42	10,45
Полдник 1-3														
580	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03		3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,00	0,01	0,15		0,30	15,07	14,40	10,80	0,52
Итого за Полдник 1-3		200	2,40	15,38	46,32	333,50	0,04	0,15	3,00	2,65	19,07	35,40	13,80	0,82
Ужин 1-3														
530	Ватрушки с повидлом	150	7,00	2,80	69,60	332,01	0,08		18,00	1,00	20,00	54,00	12,00	1,18
47	Винегрет	50	0,80	3,10	3,30	44,00	0,02	3,10		1,40	11,50	21,00	9,00	0,39
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Ужин 1-3		405	11,78	6,39	105,87	527,21	0,16	3,10	18,00	2,95	46,09	114,43	31,78	2,86
Итого за день		1588	84,98	105,30	344,26	2411,91	0,96	89,33	467,30	15,75	1092,89	1302,81	305,00	18,62

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Чайковский1-3

День: пятница

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
235	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,44	26,14	175,32	0,14	0,95	28,54	0,12	96,44	133,76	34,24	0,88
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2,00	0,01	0,12	0,15		
573	Хлеб пшеничный	25	3,17	0,33	20,50	97,50	0,05			0,46	8,33	27,08	5,83	0,46
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	81,90	20,07	0,59
Итого за Завтрак 1-3		360	11,64	12,01	59,13	390,47	0,22	1,58	47,64	0,60	205,06	242,89	60,14	1,93
2 Завтрак 1-3														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 1-3		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 1-3														
115	Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,10	5,67	48,00	0,04	2,36	5,40	0,80	10,65	27,45	9,30	0,41
333	Голубцы ленивые(с)	110	12,10	13,64	4,40	190,30	0,04	7,92	20,90	0,33	26,40	135,30	22,00	1,88
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	30	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 1-3		470	18,23	16,58	48,21	416,90	0,22	10,46	26,30	2,64	71,64	297,03	77,26	5,11
Полдник 1-3														
582	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04		5,00	2,35	14,50	45,00	10,00	1,05
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5,63	22,50					1,28	2,18		0,01
Итого за Полдник 1-3		200	3,75	4,90	42,83	230,00	0,04	0,00	5,00	2,35	15,78	47,18	10,00	1,06
Ужин 1-3														
286	Сырники из творога запеченные	130	20,54	6,89	23,27	236,60	0,07	0,26	53,30	1,04	188,50	270,40	27,30	0,85
471	Молоко сгущенное	15	5,40	6,38	41,63	61,31	0,05	0,75	31,50	0,15	230,25	164,25	25,50	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
3/1	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50	1,33	5,00	5,92	76,7		33,42			37,25		12,00	0,50
Итого за Ужин 1-3		400	31,25	18,76	103,79	525,77	0,18	34,43	84,80	1,74	470,59	474,08	75,58	2,79
Итого за день		1220	53,98	40,39	209,98	1237,17	0,46	47,89	116,10	6,88	568,51	828,79	168,84	11,06

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Чайковский1-3

День: понедельник

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														

139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	0,06	0,68	34,95	0,21	122,55	102,90	15,45	0,38
75	Сыр полутвердый (порциями)	8	18,56	23,60		28,64	0,03	0,56	208,00	0,40	704,80	400,00	28,00	0,80
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Завтрак 1-3		363	26,86	28,95	47,75	299,99	0,15	1,24	242,95	1,16	841,94	542,33	54,23	2,47
2 Завтрак 1-3														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 1-3		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 1-3														
98	Свекольник	150	6,18	14,94	25,98	261,60	0,14	18,96		5,70	106,80	147,00	67,80	3,47
375	Плов из отварной птицы	120	7,38	4,92	14,88	133,80	0,02		9,00	0,36	12,00	52,20	16,80	0,43
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,00	0,01	0,15		0,30	15,07	14,40	10,80	0,52
574	Хлеб ржаной	30	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 1-3		450	18,01	20,69	75,98	561,40	0,30	19,11	9,00	7,51	150,37	330,60	128,40	6,62
Полдник 1-3														
582	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04		5,00	2,35	14,50	45,00	10,00	1,05
470	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	1,05	30,08		180,60	135,45	21,08	0,15
Итого за Полдник 1-3		200	8,10	8,65	43,20	283,25	0,10	1,05	35,08	2,35	195,10	180,45	31,08	1,20
Ужин 1-3														
436	Жаркое по-домашнему из мяса	160	20,05	15,25	27,52	327,48	0,19	16,00	25,60	0,64	33,07	222,94	57,60	3,58
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	1,07	4,00	5,60	65,00		20,47			24,00		7,80	0,33
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	0,02	0,27	8,55		53,19	41,31	9,45	0,78
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Ужин 1-3		405	26,36	20,82	68,07	567,08	0,27	36,74	34,15	1,19	120,26	296,75	81,85	5,24
Итого за день		1568	80,08	79,26	250,15	1776,22	0,84	61,14	321,18	12,36	1318,17	1360,63	301,56	17,63

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Чайковский1-3

День: вторник

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
230	Каша манная молочная жидкая	170	5,16	5,47	25,91	173,33	0,07	1,14	33,34	0,43	113,45	101,51	16,92	0,39
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55

79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2,00	0,01	0,12	0,15		
464	Кофейный напиток	150	1,05	0,90	8,55	47,25	0,01	0,22	7,12		40,72	28,72	4,72	0,05
Итого за Завтрак 1-3		350	10,05	10,40	59,13	370,63	0,14	1,36	42,46	0,99	164,29	162,88	28,64	0,99
2 Завтрак 1-3														
82	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50		0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
Обед 1-3														
103	Щи из свежей капусты	150	0,92	0,90	2,26	44,85	0,01	5,98		1,41	25,45	16,80	8,25	0,35
389	Пюре из гороха с маслом	110	11,80	2,68	21,30	156,68	0,25		10,73	0,32	48,83	116,98	46,68	3,70
366	Птица отварная (кура)	50	8,10	6,00	0,15	87,00	0,02	0,20	20,00	0,25	9,00	56,00	6,50	0,59
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,00	0,01	0,15		0,30	15,07	14,40	10,80	0,52
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08			0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Итого за Обед 1-3		490	23,67	10,11	50,81	413,33	0,37	6,33	30,73	2,97	108,25	274,38	92,03	6,48
Полдник 1-3														
576	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
470	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	1,05	30,08		180,60	135,45	21,08	0,15
Итого за Полдник 1-3		200	8,10	5,20	31,70	206,25	0,12	1,05	30,08	0,85	190,10	167,95	27,58	0,75
Ужин 1-3														
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	2,85	6,45	14,03	127,51	0,08	9,00	4,50	2,93	45,15	71,48	33,08	1,32
303	Суфле рыбное	50	7,00	3,00	1,50	56,00	0,03	0,25	33,00	0,60	32,00	104,50	13,00	0,40
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Ужин 1-3		405	13,83	9,94	48,50	334,71	0,17	9,25	37,50	4,08	91,74	215,41	56,86	3,01
Итого за день		1545	56,25	36,25	204,84	1390,92	0,84	28,50	140,77	9,19	578,54	837,12	218,61	14,54

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Чайковский1-3

День: среда

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,60	4,98	27,20	175,95	0,11	1,28	29,25	0,57	104,55		28,35	1,43
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
75	Сыр полутвердый (порциями)	5	11,60	14,75		17,90	0,02	0,35	130,00	0,25	440,50	250,00	17,50	0,50
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Завтрак 1-3		360	21,18	20,22	60,17	345,05	0,19	1,63	159,25	1,37	559,64	289,43	56,63	3,22
2 Завтрак 1-3														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10

Итого за 2 Завтрак 1-3		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 1-3														
120	Уха рыбацкая	150	4,40	1,38	5,00	49,95	0,04	3,86	7,20	0,24	20,40		16,50	0,56
256	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,30	0,04		23,10	0,55	8,80	33,00	5,50	0,77
91	Тефтели из мяса с рисом(Ч)	50	3,82	2,95	4,41	59,42	0,02		7,27	0,14	16,82	45,00	6,82	0,39
486	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,07	0,07	8,32	34,50	0,01	0,45		0,03	2,55	1,57	1,27	0,34
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08			0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Итого за Обед 1-3		490	14,76	8,48	51,43	340,97	0,19	4,31	37,57	1,65	58,47	149,77	49,89	3,38
Полдник 1-3														
580	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03		3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
469	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	0,05	1,05	30,08		170,93	121,05	19,95	0,14
Итого за Полдник 1-3		200	6,30	19,28	38,08	350,75	0,08	1,05	33,08	2,35	174,93	142,05	22,95	0,44
Ужин 1-3														
334	Запеканка картофельная с мясом.	150	17,10	11,78	12,75	225,00	0,15	8,25	19,50	0,83	22,50	167,25	33,00	2,58
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346,00	0,08	7,33	133,33	1,33		90,00		2,04
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	1,17	5,00	5,67	75,00		1,58			28,42		16,08	1,00
496	Напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50	0,01	60,00		0,60	8,93	2,40	2,40	0,46
573	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого за Ужин 1-3		400	29,66	39,33	92,34	844,90	0,31	77,16	152,83	3,42	71,85	298,65	59,88	6,74
Итого за день		1600	72,65	87,46	257,17	1946,17	0,79	87,15	382,73	8,94	875,39	890,40	195,35	15,88

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Чайковский1-3

День: четверг

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
154	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98	23,03	150,75		0,30			87,15		20,48	0,53
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2,00	0,01	0,12	0,15		
574	Хлеб ржаной	25	3,33	0,63	16,70	85,83	0,11			0,96	13,75	97,50	27,50	1,83
464	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,70	0,02	0,27	8,55		48,87	34,47	5,67	0,06
Итого за Завтрак 1-3		360	9,13	9,32	50,06	326,33	0,13	0,57	10,55	0,97	149,89	132,12	53,65	2,42
2 Завтрак 1-3														
82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00		0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21

Обед 1-3														
134	Суп-пюре из разных овощей	150	1,74	2,82	4,35	49,80	0,03	1,95	15,90	0,16	44,85	43,95	14,55	0,41
174	Гренки из пшеничного хлеба	20												
328	Жаркое по-домашнему(С)	160	15,04	11,44	20,64	245,60	0,14	12,00	19,20	0,48	24,80	167,20	43,20	2,69
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,00	0,01	0,15		0,30	15,07	14,40	10,80	0,52
574	Хлеб ржаной	30	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 1-3		510	21,23	15,09	60,11	461,40	0,31	14,10	35,10	2,09	101,22	342,55	101,55	5,82
Полдник 1-3														
582	Печенье	50	18,75	24,50	186,00	1037,50	0,20		25,00	11,75	72,50	225,00	50,00	5,25
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5,62	22,50					1,27	2,17		0,01
Итого за Полдник 1-3		200	18,75	24,50	191,62	1060,00	0,20	0,00	25,00	11,75	73,77	227,17	50,00	5,26
Ужин 1-3														
207	Каша перловая рассыпчатая	150	4,28	4,69	29,99	179,29	0,04		21,93	0,57	19,76	149,15	18,31	0,85
307	Котлеты или биточки рыбные	50	6,43	0,79	5,00	52,86	0,04		9,29	0,71	26,43	87,86	12,86	0,30
419	Соус томатный	25	7,91	27,34	38,34	432,50	0,10	9,16	166,66	1,66		112,50		2,55
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50					3,83	5,78	3,15	0,62
573	Хлеб пшеничный	25	3,17	0,33	20,50	97,50	0,05			0,46	8,33	27,08	5,83	0,46
Итого за Ужин 1-3		400	21,94	33,23	100,81	790,65	0,23	9,16	197,88	3,41	58,35	382,37	40,15	4,78
Итого за день		1570	71,45	82,54	412,40	2682,38	0,90	30,83	268,53	18,42	399,33	1095,21	254,35	20,49

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Чайковский1-3

День: пятница

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
235	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,44	26,14	175,32	0,14	0,95	28,54	0,12	96,44	133,76	34,24	0,88
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2,00	0,01	0,12	0,15		
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
462	Какао с молоком	180	2,96	2,60	12,42	84,60	0,02	0,62	17,10	0,01	100,16	81,90	20,06	0,59
Итого за Завтрак 1-3		360	12,26	12,07	63,23	409,97	0,22	1,57	47,64	0,69	206,72	248,31	61,30	2,02
2 Завтрак 1-3														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 1-3		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
=														
113	Суп картофельный с бобовыми	150	3,78	2,15	8,76	69,45	0,10	2,85	10,50	0,15	21,20	53,55	20,63	1,22

202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,67	27,65	177,59	0,15		16,92	0,44	11,74	148,39	98,68	3,32
357	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,50	2,65	7,00	86,50	0,06	3,35	3190,50	0,75	10,00	128,00	10,00	2,51
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346,00	0,08	7,33	133,33	1,33		90,00		2,04
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,00	0,01	0,15		0,30	15,07	14,40	10,80	0,52
574	Хлеб ржаной	30	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 1-3		510	29,30	32,17	109,20	845,54	0,53	13,68	3351,25	4,12	74,51	551,34	173,11	11,81
Полдник 1-3														
542	Булочка домашняя	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,04		32,33	0,58	8,08	25,67	4,75	0,37
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50					3,83	5,78	3,15	0,62
Итого за Полдник 1-3		200	3,65	5,66	30,15	186,00	0,04	0,00	32,33	0,58	11,91	31,45	7,90	0,99
Ужин 1-3														
279	Запеканка из творога	160	25,44	12,32	24,00	310,40	0,13		83,20	0,96	306,00	339,20	35,20	1,20
406	Соус молочный сладкий	40	32,00	64,26	105,34	1128,00	0,32	3,20	372,00	1,34	994,66	702,66	121,34	1,86
457,01	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Ужин 1-3		405	61,42	77,07	162,31	1589,60	0,51	3,20	455,20	2,85	1315,25	1081,29	167,32	4,35
Итого за день		1625	107,38	127,12	380,04	3095,61	1,32	21,45	3886,42	8,39	1618,89	1922,89	415,63	21,27
Итого за период		15524	691,85	707,18	2723,91	18945,01	8,39	416,11	9305,49	103,29	8291,99	10517,93	2423,25	159,20

Составил _____

М.П.

Утвердил _____



Директор ООО Гурман
Муниров Х.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334581

Владелец Бачерова Наталья Михайловна

Действителен с 25.07.2024 по 25.07.2025