

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО «ПРОФИ»



О.Н. Щенникова

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

В.Ф. Федосеева



МП

«31» августа 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Осенне-зимний период

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Омлет натуральный	100	9,76	17,38	1,85	202,76	0,18	210
	Консервированные овощи (кукуруза, икра кабачковая)	50	2,46	0,17	4,56	30,56	8,33	101,131
	Макаронные изделия отварные	130	4,65	4,85	15,5	164,15	0	203
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50,23	0,03	376
Второй завтрак:		460						
Обед:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0	10,1	42,4	2	389
	Свекла тушеная в сметанном соусе	50	0,8	2,95	4,16	45,71	0,56	140,330
	Борщ из свежей капусты	180	1,15	3,5	6,16	65,7	7,87	82
	Сметана к блюду 15%	5	0,13	0,75	0,15	7,9		
	Котлета мясная	70	11,55	16,94	10,02	240,8	0,24	268
	Картофельное пюре	130	2,82	8,33	16,37	157,3	16,2	128
	Хлеб пшеничный	15	0,75	0,12	6,42	28,05	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Компот из с/фруктов+"С" вит.	180	0,6	0,08	28,81	119,52	0,65	349
		605						
Полдник:	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0,35	0,35	8,63	41,36	4,66	9,2
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	386
Ужин:		250						
	Каша манная молочная жидкая	200	5,55	9,75	38,51	264,55	1,06	181
	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33	0	14
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379	
Итого за 1 день:			54,75	76,33	228,18	1887,59	44,13	

День 2												
Завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,45	12,22	32,64	271,43	1,11	182				
	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,08	4,28	18,7	0	12,5				
	Сыр на порцию	10	2,32	2,95	0	36	0,07	15				
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	382				
		410										
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9				
	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50	0,66	1,62	3,14	29,8	9,42	45				
Обед:	Суп картофельный на м/к бульоне с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	4,6	108				
	Плов мясной	130	10,94	24,41	22,24	353,6	1,11	265				
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5				
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6				
	Компот из свежих плодов	180	0,32	0,04	25,09	102,06	1,62	342				
		615										
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	386				
	Кондитерское изделие (слоба, печенье)	100	15,8	16,24	88,96	566	0	421				
		250										
Ужин:	Вареники ленивые отварные	100	14,87	10,67	13,83	211	0,19	218				
	Молочно-сладкий соус	100	1,94	4,52	13,25	101,5	0,33	327				
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5				
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6				
	Чай с молоком	200	2,03	1,8	21,2	108	1,77	378				
	455											
Итого за 2 день: 2353,63 311,94 86,64 23,6												
День 3												
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,15	11,16	35,29	271,43	1,11	182				
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5				
	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33	0	14				
	Сыр на порцию	10	2,32	2,95	0	36	0,07	15				
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	1,95	385				
	400											
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9				

	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5,5		101
	Свекольник	180	1,8	0,14	10,32	151,23	3,6	121
	Сметана к блюду 15%	5	0,13	0,75	0,15	7,9		
Обед:	Рагу из птицы	130	9,33	8,71	11,29	261,2	8,42	289
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	29,54	136,08	0,22	354
		600						
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0,35	0,35	8,63	41,36	4,66	9,2
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	386
		250						
	Шницель рыбный	70	9,55	5,29	5,71	108,85	2,35	235
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,2	208,6	30,74	139
Ужин:	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Чай с лимоном	200	0,13	0,36	15,2	62	2,83	377
		475						
	Итого за 3 день:		51,84	49,24	207,74	1807,3	57,9	
	День 4							
	Завтрак:							
	Зпеканка из творога с морковью	150	24,6	24,78	40,83	432	1,2	224
	Молочно-сладкий соус	100	1,94	4,52	13,25	101,5	0,33	327
	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,08	4,28	18,7	0	12,5
	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33	0	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379
		470						
	Второй завтрак:							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
	Свекла отварная	50	0,86	0	5,5	23,48		7,31
	Борщ из свежей капусты	180	1,15	3,5	6,16	65,7	7,87	82
	Сметана к блюду 15%	5	0,13	0,75	0,15	7,9		
	Тефтели из свинины с соусом	100	21,38	24,67	187,23	395	2,38	279
Обед:	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,9	6,37	26,57	186,67	0	171
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6

	Компот из свежих плодов	180	0,32	0,04	25,09	102,06	1,62	342
		670						
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	386
	Кондитерское изделие (сдоба, печенье)	100	15,8	16,24	88,96	566	0	421
		250						
	Рагу из овощей	180	3,04	18,84	14,74	243,43	21,45	143
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	209
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
Ужин:	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	382
		425						
	Итого за 4 день:		98,49	119,12	501,34	2779,18	39,53	
	День 5							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	0,66	120
	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,08	4,28	18,7	0	12,5
Завтрак:	Сыр на порцию	10	2,32	2,95	0	36	0,07	15
	Чай с молоком	200	2,03	1,8	21,2	108	1,77	378
		430						
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
	Салат из капусты квашенной	50	0,65	2,5	4,23	42,58	9,91	47
	Суп картофельный с бобовыми	180	5,62	34,58	11,48	397,62	0,72	102
	Ленивые голубцы	70	11,06	10,08	11,2	182,7	7,5	455
	Картофельное пюре	130	2,82	8,33	16,37	157,3	16,2	128
Обед:	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	29,54	136,08	0,22	354
		635						
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0,35	0,35	8,63	41,36	4,66	9,2
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	386
		250						
	Сельдь с луком	80	8,1	10,7	2,62	139,2	112	76

Ужин:	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150	20,6	125
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50,23	0,03	376
Итого за 5 день:		435	51,9	86,09	212,92	1913,17	176,29	
День 6								
Завтрак:	Омлет натуральный	100	9,76	17,38	1,85	202,76	0,18	210
	Консервированные овощи (кукуруза, икра кабачковая)	50	2,46	0,17	4,56	30,56	8,33	101,131
	Макаронные изделия отварные	130	4,65	4,85	15,5	164,15	0	203
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50,23	0,03	376
		400						
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
	Свекла тушенная в сметанном соусе	50	0,8	2,95	4,16	45,71	0,56	140,330
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,27	3,56	5,69	164,62	11,36	88
	Сметана к блюду 15%	5	0,13	0,75	0,15	7,9		
	Гуляш из курицы	100	13,2	3,44	0,32	185,6	0,55	401
Обед:	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,11	4,93	20,11	136,88	0	171
	Хлеб пшеничный	15	0,75	0,12	6,42	28,05	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Компот из с/фруктов+"С" вит.	180	0,6	0,08	28,81	119,52	0,65	349
			605					
Полдник:	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0,35	0,35	8,63	41,36	4,66	9,2
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	386
			250					
	Каша манная молочная жидкая	200	5,55	9,75	38,51	264,55	1,06	181
	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33	0	14
Ужин:	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379
			425					
	Итого за 6 день:			56,81	59,89	219,75	1908,89	30,63

	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50	0,66	1,62	3,14	29,8	9,42	45
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	185,8	6,7	96
Обед:	Сметана к блюду 15%	5	0,13	0,75	0,15	7,9		
	Рагу из птицы	130	9,33	8,71	11,29	261,2	8,42	289
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	29,54	136,08	0,22	354
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)							
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	100	0,35	0,35	8,63	41,36	4,66	9,2
	Котлета рыбная	150	4,35	3,75	6	75	1,05	386
	Картофельное пюре	70	9,55	5,29	5,71	108,85	2,35	235
Ужин:	Хлеб пшеничный	130	2,82	8,33	16,37	157,3	16,2	128
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
	Чай с лимоном	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
		200	0,13	0,36	15,2	62	2,83	377
	Итого за 8 день:	425	49,46	55,04	214,68	1807,99	55,83	
	День 9							
	Злепанка из творога с морковью	150	24,6	24,78	40,83	432	1,2	224
	Молочно-сладкий соус	100	1,94	4,52	13,25	101,5	0,33	327
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,08	4,28	18,7	0	12,5
	Масло сливочное на порцию	5	0,04	3,63	0,07	33	0	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379
	Сок фруктовый (в ассортименте)	470						
Второй завтрак:	Винегрет овощной	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
	Борщ из свежей капусты	50	0,7	5,02	3,65	62,55	4,82	67
	Сметана к блюду 15%	180	1,15	3,5	6,16	65,7	7,87	82
	Каша гречневая рассыпчатая	5	0,13	0,75	0,15	7,9		
Обед:	Мясо тушеное с овощами	130	5,9	6,37	26,57	186,67	0	171
	Хлеб пшеничный	100	15,2	17,38	2,56	225	0,18	256
		30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5

	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Компот из свежих плодов	180	0,32	0,04	25,09	102,06	1,62	342
		720						
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	386
	Кондитерское изделие (сдоба, печенье)	100	15,8	16,24	88,96	566	0	421
		250						
	Рагу из овощей	180	3,04	18,84	14,74	243,43	21,45	143
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	209
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
Ужин:	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	382
		425						
	Итого за 9 день:		92,15	116,85	314,82	2648,25	42,15	
	День 10							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	0,66	120
	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,08	4,28	18,7	0	12,5
Завтрак:	Сыр на порцию	10	2,32	2,95	0	36	0,07	15
	Чай с молоком	200	2,03	1,8	21,2	108	1,77	378
		430						
	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
	Салат из капусты квашенной	50	0,65	2,5	4,23	42,58	9,91	47
	Суп картофельный с бобовыми	180	5,62	34,58	11,48	397,62	0,72	102
	Котлета мясная	70	11,55	16,94	10,02	240,8	0,24	268
Второй завтрак:	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,11	4,93	20,11	136,88	0	171
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	12,83	70,5	0	12,5
Обед:	Хлеб ржаной	25	1,53	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	29,54	136,08	0,22	354
		605						
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0,35	0,35	8,63	41,36	4,66	9,2
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	386
		250						

