



**Основное двухнедельное меню для организации питания
детей при трёх разовом питании на осенне-зимний период
2024-2025 года**

Основное двухнедельное меню для организации питания детей при трёх разовом питании на осенне-зимний период 2024-2025 года

Понедельник														
Наименование рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд								энергоценность		Распределение по калорийности
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Посевное № 117	Макароны отварные с сыром	120	150	6,300	7,900	5,400	6,800	22,900	28,600	166,200	207,700			
Посевное № 158	Отварное яйцо	40	40	4,800	4,800	4,000	4,000	0,300	0,300	56,600	56,600			
Д.С. Т.Н. № 176	Микс кабачковая (промышленного производства)	45	60	0,540	0,720	2,120	2,830	3,470	4,630	35,100	46,800			
Посевное № 192	Чай с сахаром	150	200	0,200	0,200	0,000	0,000	4,900	6,500	20,100	26,800			
Посевное № 26	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1,620	1,750	3,600	4,800	12,000	16,000	107,900	119,220			
Посевное № 126	Банан	100	150	2,400	2,550	0,800	0,850	33,600	35,700	55,000	82,500			
				15,860	17,920	15,920	19,280	77,170	91,730	440,900	539,620	35%		
Посевное № 218	Суп крестьянский	180	250	1,800	2,400	2,380	3,170	9,880	19,760	79,870	106,500			
Посевное № 21	Салат из квашенной капусты	60	60	0,950	0,950	2,990	2,990	4,600	4,600	49,920	49,920			
Посевное № 76	Пирожок по домашнему	180	230	14,890	19,020	13,480	17,230	15,700	20,500	252,450	322,600			
Посевное № 78	Йогурт	150	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,600	11,600	48,000	48,000			
Посевное № 148	Хлеб пшеничный	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250			
				19,280	24,370	19,410	24,040	54,260	72,060	489,640	601,270	39%		
Посевное № 64	Наша вязкая молочная пшеничная	120	150	5,000	6,000	6,100	7,700	22,600	28,200	164,900	206,200			
Посевное № 648	Печенье	12	20	0,700	1,170	1,990	3,320	8,170	13,520	56,040	93,400			
Посевное № 678	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,370	3,030	2,000	2,650	11,960	15,700	83,850	118,000			
				8,070	10,200	10,090	13,670	42,730	57,520	304,790	417,600	24%		
				43,210	52,490	45,420	56,990	174,160	221,310	1 235,330	1 558,490	97%		
Итого по энергоценности				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%		

Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей				Химический состав блюда								Распределение по калорийности в течение дня
	от 3 до 6 лет		от 7 до 14 лет		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		
	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	
ВТОРНИК													
Рис отварной	120	150	3,000	3,300	3,300	4,500	29,200	35,500	162,800	203,500	215,000	26,800	32,500
Суп с картошкой и морковью	200/6/8	10/8/12	3,760	4,040	8,400	9,240	13,000	14,000	180,000	215,000	26,800	32,500	35,500
Чай	150	200	0,200	0,200	0,000	0,000	4,900	6,000	20,100	26,800	32,500	40%	35
Яблоко	170		0,580										
Овощи натуральные: морковь, свекла	45	45	0,360	0,360	0,050	0,050	1,130	1,130	6,300	6,300	6,300	40%	35
Сметана	200	250	4,700	5,870	4,960	6,200	10,120	12,650	110,360	137,950	151,500	187,950	215,000
Оладьи из печени по-купецки	60	80	6,600	8,800	8,780	11,700	10,880	14,510	113,930	151,500	187,950	215,000	26,800
Пюре картофельное	120	150	2,600	3,300	4,200	5,200	15,800	19,800	111,500	139,400	151,500	187,950	215,000
Компот из сухофруктов	150	200	0,100	0,100	0,000	0,000	12,100	16,400	54,900	111,800	151,500	187,950	215,000
Клубника	40	50	1,440	1,920	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250	84,250	104,250	124,250
Молоко из магазина	150	180	4,560	5,480	4,060	4,890	7,550	9,070	85,000	102,000	117,000	141,000	171,000
Булочка сгущенная	60	90	4,530	6,790	6,110	9,150	27,800	41,700	197,160	285,750	374,250	463,250	574,250
Всего	9,030	12,270	10,170	12,040	35,350	41,700	146,550	177,000	1,243,650	1,574,800	1,974,800	2,474,800	3,074,800
Всего	42,540	51,020	51,020	61,560	146,550	177,000	1,243,650	1,574,800	1,974,800	2,474,800	3,074,800	3,874,800	4,874,800
Всего	46,600	58,100	45,600	57,700	168,600	204,200	1,267,200	1,574,800	1,974,800	2,474,800	3,074,800	3,874,800	4,874,800

№ рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергетическая ценность		Распределение калорий по энергии
		млад.	стар.	белки		жиры		углеводы		ккал		
				г	г	г	г	г	г	кДж	кДж	
СРЕДА												
№ рецептуры	Наименование блюда	млад.	стар.	белки	жиры	углеводы	ккал	кДж	ккал	кДж	ккал	кДж
№ 1	Чай	95	0	15,900	7,800	15,540	117,540	490,080				
№ 2	Чай	0	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
№ 3	Чай	200	0	3,120	3,220	8,700	0,000	1,060				
№ 4	Булочки с изюмом и сахаром	40/8/12	0	5,040	9,200	16,000	0,000	15,000				
№ 5	Булочки с изюмом сливочным	0	0	0,000	0,000	17,000	0,000	107,900				
				11,260	24,060	32,700	20,220	26,060	50,240	245,640	1,041,400	19%
№ 6	Суп гороховый	250	250	1,500	2,210	1,440	2,440	12,100	16,100	92,900	391,600	
№ 7	Плов с курицей	100	150	10,400	20,500	4,900	6,100	19,900	24,900	188,800	789,000	
№ 8	Овощи соевые соевые (ломикор)	10	60	0,530	0,650	0,100	0,120	1,900	2,200	11,000	46,200	
№ 9	Сок	100	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,600	11,600	48,000	48,000	
№ 10	Клеи (желе)	10	50	1,430	1,800	0,300	0,450	12,400	13,900	50,400	212,000	
				23,650	25,370	7,390	9,310	57,900	70,200	400,100	1,674,100	32%
№ 11	Пюре из картофеля и моркови	120	150	6,000	6,000	6,000	8,100	18,000	18,000	170,300	712,900	
№ 12	Пюре из картофеля	40	40	2,000	4,500	4,000	4,000	24,100	21,010	120,300	505,900	
№ 13	Пюре из картофеля	100	150	6,010	6,700	6,750	4,500	6,500	7,200	91,000	384,400	
				14,010	17,200	16,750	13,000	30,800	36,210	381,600	1,593,200	31%
№ 14				40,720	61,730	21,570	40,130	124,700	177,830	1,233,900	5,119,590	82%
№ 15	Пюре по энергетическим			40,600	61,300	21,500	40,100	124,600	177,700	1,233,800	5,119,400	100%

Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей	Химический состав блюд						Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
		белки			жиры		углеводы		энергетическая ценность	
		г	г	г	г	г	г	г	г	г
Суп картофельный с овощами, с маслом сливочным	100/125	4,120	5,200	5,630	5,130	10,050	169,050	169,050	36%	
Каша гречневая с маслом сливочным	120	6,600	5,000	5,000	5,000	35,000	233,700	233,700		
Молочный суп	50	11,500	14,400	2,600	2,600	8,100	126,400	126,400		
Салат из овощей (морковь, капуста)	25	0,580	2,000	2,000	4,000	4,000	82,100	82,100		
Хлеб пшеничный	40	1,440	0,360	0,360	0,360	0,360	74,750	74,750		
Пюре картофельное	150	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	100,000	100,000		
Итого за день по энергетической ценности		45,870	64,000	52,520	71,100	143,220	1 226,390	1 905,280	100%	
Итого за день по калорийности		46,500	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%

[illegible]

№ рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергетичность		Распределение еды по калорийности в течение суток (%)	
				белки		жиры		углеводы					
		млад.	сад.	млад.	сад.	млад.	сад.	млад.	сад.	ккал	кДж	утра	сад.
ПОНЕДЕЛЬНИК													
1	Порridge (рисовый)	100	100	11,880	17,580	5,140	8,620	10,640	17,190	134,160	560,720		
2	Чай с сахаром (сладкий)	жидк/2	100/12	1,380	5,140	0,410	0,200	12,000	15,000	100,0	418,200		
3	Сладкое (сладкое)	150	100	2,500	1,500	0,200	0,100	0,200	17,100	75,300	309,400		
4	Полужидкий (сладкий)		170		0,690		0,020		70,110		54,600		
Итого				15,760	24,290	5,550	8,820	32,840	65,700	290,460	1173,520	100%	100%
ВТОРНИК													
1	Чай на своей калорийности с сахаром (сладкий)	150	100	1,260	1,380	0,010	2,200	14,050	13,400	57,300	239,000		
2	Полужидкий (сладкий)	60	30	9,500	11,000	4,700	0,400	0,000	7,040	75,000	304,000		
3	Полужидкий (сладкий)	120	150	3,000	3,700	0,800	4,800	20,000	36,000	162,800	678,500		
4	Полужидкий (сладкий)	50	60	0,550	0,660	0,100	0,100	1,000	2,780	11,000	45,200		
5	Полужидкий (сладкий)	100	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,000	11,600	48,000	198,000		
6	Полужидкий (сладкий)	40	30	1,440	1,800	0,350	0,410	12,100	10,900	59,400	247,250		
Итого				16,950	18,740	5,360	7,110	37,150	34,600	187,500	763,950	100%	100%
СРЕДА													
1	Зерновые (сладкий)	100	100	4,120	1,580	8,500	9,000	27,100	76,120	140,280	584,040		
2	Булочки (сладкий)	60	90	4,000	5,110	6,110	9,110	27,100	41,700	197,160	795,750		
3	Корейский салат (сладкий)	150	200	2,370	3,030	2,000	3,000	11,900	15,100	63,800	265,000		
Итого				10,490	9,720	16,610	21,110	66,100	132,920	401,240	1,644,790	100%	100%
ЧЕТВЕРГ													
1	Чай на своей калорийности с сахаром (сладкий)	100	100	1,260	1,380	0,010	2,200	14,050	13,400	57,300	239,000		
2	Полужидкий (сладкий)	60	30	9,500	11,000	4,700	0,400	0,000	7,040	75,000	304,000		
3	Полужидкий (сладкий)	120	150	3,000	3,700	0,800	4,800	20,000	36,000	162,800	678,500		
4	Полужидкий (сладкий)	50	60	0,550	0,660	0,100	0,100	1,000	2,780	11,000	45,200		
5	Полужидкий (сладкий)	100	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,000	11,600	48,000	198,000		
6	Полужидкий (сладкий)	40	30	1,440	1,800	0,350	0,410	12,100	10,900	59,400	247,250		
Итого				16,950	18,740	5,360	7,110	37,150	34,600	187,500	763,950	100%	100%
ПЯТНИЦА													
1	Чай на своей калорийности с сахаром (сладкий)	100	100	1,260	1,380	0,010	2,200	14,050	13,400	57,300	239,000		
2	Полужидкий (сладкий)	60	30	9,500	11,000	4,700	0,400	0,000	7,040	75,000	304,000		
3	Полужидкий (сладкий)	120	150	3,000	3,700	0,800	4,800	20,000	36,000	162,800	678,500		
4	Полужидкий (сладкий)	50	60	0,550	0,660	0,100	0,100	1,000	2,780	11,000	45,200		
5	Полужидкий (сладкий)	100	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,000	11,600	48,000	198,000		
6	Полужидкий (сладкий)	40	30	1,440	1,800	0,350	0,410	12,100	10,900	59,400	247,250		
Итого				16,950	18,740	5,360	7,110	37,150	34,600	187,500	763,950	100%	100%
СУББОТА													
1	Чай на своей калорийности с сахаром (сладкий)	100	100	1,260	1,380	0,010	2,200	14,050	13,400	57,300	239,000		
2	Полужидкий (сладкий)	60	30	9,500	11,000	4,700	0,400	0,000	7,040	75,000	304,000		
3	Полужидкий (сладкий)	120	150	3,000	3,700	0,800	4,800	20,000	36,000	162,800	678,500		
4	Полужидкий (сладкий)	50	60	0,550	0,660	0,100	0,100	1,000	2,780	11,000	45,200		
5	Полужидкий (сладкий)	100	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,000	11,600	48,000	198,000		
6	Полужидкий (сладкий)	40	30	1,440	1,800	0,350	0,410	12,100	10,900	59,400	247,250		
Итого				16,950	18,740	5,360	7,110	37,150	34,600	187,500	763,950	100%	100%
ВОСКРЕСЕНЬЕ													
1	Чай на своей калорийности с сахаром (сладкий)	100	100	1,260	1,380	0,010	2,200	14,050	13,400	57,300	239,000		
2	Полужидкий (сладкий)	60	30	9,500	11,000	4,700	0,400	0,000	7,040	75,000	304,000		
3	Полужидкий (сладкий)	120	150	3,000	3,700	0,800	4,800	20,000	36,000	162,800	678,500		
4	Полужидкий (сладкий)	50	60	0,550	0,660	0,100	0,100	1,000	2,780	11,000	45,200		
5	Полужидкий (сладкий)	100	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,000	11,600	48,000	198,000		
6	Полужидкий (сладкий)	40	30	1,440	1,800	0,350	0,410	12,100	10,900	59,400	247,250		
Итого				16,950	18,740	5,360	7,110	37,150	34,600	187,500	763,950	100%	100%
Итого за неделю по энергетичности													
				60,600	78,160	25,620	31,740	127,000	126,700	527,200	2,127,200	100%	100%

[illegible]

№ рецептуры	Наименование блюда по меню рецептура	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергетическая ценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		младенцы	дети	белки	жиры	углеводы	клетчатка	пектин	лигнин	ккал	кДж	завтрак	ужин
ГЛА													
1	Пюре из картофеля	100	150	2,400	2,550	0,800	0,050	37,600	37,700	120,200	505,000		
2	Пюре из яблок	100	150	0,700	0,800	3,300	0,100	7,700	7,800	11,700	49,000		
3	Пюре из бананов	100	150	2,200	2,400	6,100	0,100	12,000	12,100	101,000	423,000		
4	Пюре из груш	100	150	2,300	2,400	3,240	0,100	11,320	11,420	64,800	270,000		
Итого				12,320	12,650	19,240	0,250	98,220	98,300	507,200	2,098,000	40%	36%
ГЛА													
5	Суп картофельный	180	250	1,800	2,300	2,390	1,170	9,780	9,950	79,840	333,500		
6	Паровые котлеты	120	150	4,300	5,600	6,300	8,000	21,000	26,000	158,000	658,000		
7	Пюре из картофеля с мясом курицы	150	200	5,020	7,680	4,800	5,400	12,600	12,140	142,000	593,000		
8	Пюре из картофеля	150	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,000	11,300	48,000	199,000		
9	Пюре из картофеля	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,300	59,400	247,500		
Итого				12,760	17,000	14,050	17,120	68,560	91,100	487,240	1,997,500	38%	30%
ГЛА													
10	Пюре из картофеля с мясом курицы	120	150	5,000	6,000	6,500	4,100	23,000	23,000	170,300	712,000		
11	Пюре из картофеля	60	60	4,600	4,600	4,100	4,100	30,520	30,520	177,000	738,000		
12	Пюре из картофеля	110	180	5,700	5,700	3,750	4,500	6,390	6,390	91,000	381,000		
Итого				15,300	16,300	14,350	12,700	59,910	59,910	438,300	1,831,000	35%	20%
ГЛА													
Всего				30,620	40,590	47,630	34,090	226,690	226,690	1,432,770	5,826,500	113%	91%
Итого за день по энергетической ценности													
				30,620	40,590	47,630	34,090	226,690	226,690	1,432,770	5,826,500	100%	100%

ЧЕТВЕРТ

Чай с сахаром	25	100	10,000	19,000	4,000	10,400	10,000	30,000	210,000	810,000		
Чай с сахаром (в упаковке)	40	100	1,100	1,570	1,000	5,000	1,000	2,000	40,000	17,000		
Чай с сахаром (в упаковке)	100	400	1,020	1,750	1,000	4,800	1,000	10,000	107,000	110,000		
Чай с сахаром	150	200	2,340	3,120	3,140	3,270	10,000	10,700	84,000	110,000		
Чай с сахаром		170		0,680		0,630		20,010		54,600		
			17,050	26,120	17,920	39,130	30,000	62,110	480,000	660,000	35%	45%
Чай с сахаром (в упаковке)	170/16	200/16	4,120	5,200	5,000	7,100	10,100	19,090	139,000	169,090		
Чай с сахаром (в упаковке)	180	230	14,890	19,020	13,180	17,230	15,700	20,500	252,450	322,600		
Чай с сахаром (в упаковке)	50	60	0,550	0,660	0,100	0,120	1,500	2,280	11,000	13,700		
Композит из сухофруктов	150	200	0,100	0,150	0,000	0,000	12,100	10,000	54,900	111,800		
Чай с сахаром	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,180	15,000	59,400	74,250		
			17,100	26,830	19,570	24,900	57,810	75,870	517,390	680,940	41%	37%
Чай с сахаром (в упаковке)	150	200	4,390	5,860	7,160	3,350	20,110	26,500	100,000	221,380		
Чай с сахаром (в упаковке)	50	50	4,530	6,790	6,110	3,160	17,500	41,700	187,000	295,750		
Чай с сахаром (в упаковке)	150	200	3,500	4,600	2,700	3,600	9,500	12,500	75,300	100,400		
			12,420	17,250	16,970	22,710	57,410	81,100	422,460	617,530	25%	33%

Рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд								Энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				Белки		Жиры		Углеводы							
				если	сид	если	сид	если	сид	если	сид				
ПОПТНИЦА															
	Котлеты из фарша	100	100	14,000	11,000	1,600	2,100	6,100	11,100	58,000	31,500				
	Суп из овощей и мяса	100	100	1,400	1,800	1,200	1,100	15,100	17,100	111,000	155,000				
	Пюре из картофеля	100	100	2,300	2,300	0,000	0,000	13,000	13,000	6,000	6,000				
	Пюре из овощей	100	100	0,300	0,300	0,300	0,300	24,000	24,000	38,000	114,000				
	Пюре из фруктов	100	100	1,700	1,700	0,100	0,100	22,100	22,100	180,000	215,000				
	Салат	100	100	2,400	2,400	0,800	0,800	33,000	33,000	35,000	82,000				
	Хлеб	100	100	1,100	1,100	17,300	17,300	0,000	0,000	82,000	82,000	55,200	55,200	100%	100%
	Итого за весь день			23,190	23,190	40,320	40,320	58,500	58,500	71,000	173,200	573,200	573,200	100%	100%
	Суп из овощей и мяса	120	120	5,000	5,000	6,500	6,500	25,300	25,300	170,300	211,000				
	Пюре из картофеля	100	100	2,300	2,300	0,000	0,000	13,000	13,000	56,000	114,000				
	Пюре из овощей	100	100	0,300	0,300	0,300	0,300	24,000	24,000	38,000	114,000				
	Пюре из фруктов	100	100	1,700	1,700	0,100	0,100	22,100	22,100	180,000	215,000				
	Салат	100	100	2,400	2,400	0,800	0,800	33,000	33,000	35,000	82,000				
	Хлеб	100	100	1,100	1,100	17,300	17,300	0,000	0,000	82,000	82,000	55,200	55,200	100%	100%
	Итого за весь день			10,800	10,800	24,700	24,700	75,400	75,400	274,300	337,200	573,200	573,200	100%	100%
	Всего за весь день			34,000	34,000	65,000	65,000	133,900	133,900	1,047,500	1,110,400	1,646,400	1,646,400	100%	100%
	Всего за весь день по энергоценности			34,000	34,000	65,000	65,000	133,900	133,900	1,047,500	1,110,400	1,646,400	1,646,400	100%	100%
	Всего за весь день			34,000	34,000	65,000	65,000	133,900	133,900	1,047,500	1,110,400	1,646,400	1,646,400	100%	100%
	Всего за весь день по энергоценности			34,000	34,000	65,000	65,000	133,900	133,900	1,047,500	1,110,400	1,646,400	1,646,400	100%	100%