



Меню – требование

День: 2 Неделя: 1

Сезон: осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Дата: 1.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша рисовая жидкая с морковью	150	1,64	3,81	16,9	108,9	111
		10/30	2,48	3,83	27,56	156	2
		180	3,67	3,18	15,82	106,67	266
2	II ЗАВТРАК Яблочки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	248
3	ОБЕД Салат из моркови с сахаром и сметаной	40	0,45	0,06	7	31,5	18
		200	1,50	3,8	6,8	67,80	56
		120	2,44	3,84	16,35	110,40	216
		80	7,80	4,35	28,30	114,00	163
		180	0,4	0,018	24,98	101,68	253
4	ПОЛДНИК Запеканка из творога	40	3,17	0,53	21,042	101,71	
		65	8,88	6,05	9,19	127,00	148
		180	0,61	0,25	18,67	79,37	267
Итого:							

Меню составил: Лесова

Дата составления меню: 30.09.24



Меню – требование

День: 3 Неделя: 1
 Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: Осень Дата: 2.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша овсяная медовая с яблоками	150	2,40	3,81	16,05	108,09	111
	Бутерброд с сыром	10/30	4,43	6,88	14,56	139	3
	Подовый напиток	180	2,85	2,41	14,36	90,53	264
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Суп с рисом и овощами	200	2,30	2,40	13,46	85,20	64/73
	Салат картофельный	40	0,59	3,68	1,85	43,50	39
	Канюк тушеный с картофелем	200	10	8,2	10,8	280	196
	Компот из смородины	180	0,4	0,08	24,98	101,68	253
	Чай фруктовый	40	3,17	0,53	21,072	101,71	
4	ПОЛДНИК Оладьи с повидлом	55	4,56	4,06	28,06	167	275
	Чай с яблоками	180	2,67	2,34	14,31	88,98	263

Меню составил: Олсова Итого: _____ Дата составления меню: _____



Меню – требование

День: 4 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-4 класс

Дата: 3.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	ЗАВТРАК Суп овощной с угрей	150	4,50	4,11	12,81	106,20	69
	Желе с фруктами						
	Пюре картофельное с овощами	10/30	1,85	5,66	10,97	102,20	1
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	8,99	40,00	261
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Салат из св/оливок	40	0,75	6,01	2,35	66,6	28
	Пюре с картофелем со сметаной	200	1,46	4	5,03	82,00	52
	Шеф из птицы	165	16,00	14,78	26,76	304,00	200
	Напиток из фруктов	180	0,61	0,25	18,67	79,37	267
	Хлеб рж-пш.	40	3,17	0,53	21,072	101,71	
4	ПОЛДНИК						
	Ватрушка с творогом	55	9,22	5,48	29,18	202,92	283
	Шоколад	150	4,58	4,08	7,58	85,36	269

Меню составил: Лесота Итого: _____ Дата составления меню: _____



Меню – требование

День: 5

Неделя: 1

Сезон: осенний

Дата: 4.10.24

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша "Дружба" с	150	4,66	5,48	20,78	153,87	107
	соеевоковым и сливочным						
	фитерголом с сахаром	10/30	4,73	6,88	14,56	138	3
	Творог с сливочным	180	3,67	3,18	15,82	106,67	266
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Суп из св/капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,00	13
	суп с бобовыми со						
	зеленой	200	1,87	3,11	10,88	70,03	36
	жирное по-россиаски						
	кисломолочное	200	7,50	5,30	14,66	227,00	176
	конфит из св/себеса	180	0,14	0,08	21,48	86,00	259
	хлеб рж-пш.	40	3,17	0,53	21,072	101,71	
4	ПОЛДНИК						
	Яблоко в сахаре	80	14,17	3,86	2,57	102,00	158
	Напиток из смородины	180	0,61	0,25	18,67	78,37	267

Меню составил:

Итого:

Дата составления меню:

Лесова