



Меню – требование

Сезон: осенний

Дата: 18.10.24

№: 6
Неделя: 2
Возрастная категория: 3-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		БЖУ	Жиры	Углеводы		
Сытно отварное	20	2,55	2,30	0,15		
ЗАВТРАК	150	2,40	3,81	16,05	108,09	111
Чаша овсяная жидкая с медом и бананом	180	0,06	0,02	9,99	40,38	261
Чай сладкий с медом	30	3,17	0,53	21,00	101,71	
II ЗАВТРАК						
Обед	40	0,69	2,50	5,3	46,00	36
Салат из свеклы с яблоком						
Суп картофельный с креветкой	200	2,00	2,24	13,60	82,60	62
Рис с овощами	150	2,25	4,04	10,16	86,67	87
Блишки из теста с мясом	80	12,64	13,14	13,46	223,00	203
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	24,98	101,68	253
Хлеб ут-150г	40	3,17	0,53	21,042	101,71	
ПОЛДНИК						
Печенье с маслом	50	4,03	2,93	24,53	140,18	273
Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,36	269

Меню составил: Лесота Итого: 134-20 Дата составления меню: 18.10.24



Меню – требование

День: 7 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: осенний Дата: 22.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша овсяная тертая с яблоками и сах.вар.	150	3,45	4,56	20	135,00	111
	Бутерброд с колбасой	10/30	1,85	5,66	10,97	102,20	1
	Каша с яблоками	180	3,67	3,19	15,82	106,67	266
2	II ЗАВТРАК Овсянка	100	0,4	0,4	9,8	44,4	248
3	ОБЕД Суп из св.картошки с абв.	40	0,4	0,4	9,8	44,4	248
	Суп с св.картошкой со сметаной	200	2,16	2,26	13,72	83,80	64
	Людое варит-ое с салат.	100	2,44	3,89	16,35	110,40	216
	Салат из рыбы	80	12,61	7,32	3,28	128,00	171
	Компот из сухофр	180	0,4	0,08	24,98	101,68	253
	Хлеб рт-печ.	40	3,17	0,66	26,34	127,14	
4	ПОЛДНИК						
	Людое из творога с сах.вар.	100	6,82	6,03	7,37	111,00	148
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,46	262

Меню составил: Лесота Итого: 118-35 Дата составления меню: 21.10.24



Меню – требование

День: 8 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-4 класс

Сезон: Осень Дата: 23.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Кашиа овсяная теркая	150	2,85	5,09	14,28	114,00	111
	в сливочном масле и сахаром.						
	Фитнес-брод с повидлом	16/30	2,48	3,93	24,56	155,57	2
2	Продовольственные напитки	180	2,85	2,41	14,36	90,53	264
	Сок	200	0,0	0,0	23,85	95,4	268
	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Суп с говяжьими фрикадельками	40	0,81	3,40	5,06	56,88	8
	Гарнир картофельный	200	1,6	1,92	11,84	72,00	45
	Пюре из бобовых	120	3,09	4,54	23,35	140,00	120
	Медотвар с сахаром	80	11,78	12,81	14,80	222,91	120
	Компот из сух/фрукт	180	0,40	0,08	24,88	101,68	184
	Чай с сахаром	40	3,14	0,53	21,04	101,91	
4	ПОЛДНИК						
	Овсяная каша с фруктами	85	2,21	10,01	1,79	126,04	
	Персик	150	4,35	3,75	6,00	45,00	270

Меню составил: Месота Итого: 123-89 Дата составления меню: 22.10.24



Меню – требование

День: 9 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-4 лет

Сезон: Осенний Дата: 24.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК						
	Каша гречневая с молоком и маслом	150	6,40	6,48	24,96	195,00	106
	Бутерброд с сыром	16/30	4,73	6,88	14,56	139	3
	Картофель с маслом	180	3,64	3,19	15,82	106,64	266
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД						
	Салат «Россоло»	40	3,50	8,80	3,50	104,40	44
	Макаронки отварные	120	5,68	4,36	24,25	121,00	124
	Борщи с картофелем со сметаной	200	1,64	4,00	11,30	88,00	53
	Перец горошек	80	15,51	12,43	0,20	184,00	178
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,46	262
	Хлеб рж.-пш.	40	3,14	0,53	21,042	101,71	
4	ПОЛДНИК						
	Шеротки с яблоком	55	9,45	4,28	24,2	184,50	
	Хлебцы из овсянки	180	0,69	0,25	18,64	79,34	267

Меню составил: Лесота Итого: 141-24 Дата составления меню: 23.10.24



Меню – требование

День: 10 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: осень-зима Дата: 25.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Суп с макарошками	200	5,76	5,22	18,84	145,38	68
	То же с яблоком и сахаром						
	Бутерброд с сыром	10/70	1,85	5,66	10,97	102,20	1
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,21	261
2	II ЗАВТРАК Чай	200	0,0	0,0	23,85	95,4	268
3	ОБЕД Суп из светлого супа	40	11,93	2,07	2,50	33,44	12
	Суп с рыбными котлетами	200	3,36	1,8	9,4	67,40	67/75
	Картофель отварной	100	2,05	3,96	16,12	108,00	76
	Сосиски «Урюмская»	80	7,07	4,54	10,0267	109,26	191
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,018	24,98	101,68	253
	Хлеб гр-пш.	40	3,17	0,66	26,34	127,14	
4	ПОЛДНИК						
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234,00	142
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	88,98	263

Меню составил: Олеся Итого: 139-18 Дата составления меню: 24.10.24