

Меню на 09.06.2025 год (1,5-3 года)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	2,36	0,23	20,97	95,0		0,03	0,01		5,5	4,2	19,6	0,25
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	345	7,19	9,79	47,56	307,06	0,00	0,11	0,07	0,81	113,87	24,88	81,68	0,92
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17
247	Минтай, тушенная с овощами	50/50	9,1	4,8	4,8	98,8	10	1	0,05	6,1	28	28,8	120	0,57
321	Гарнир пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	0,02	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78
306	Горошек зеленый консервированный	40	1,28	0,08	2,6	16,24	-	0,04	0,05	0,4	15,06	7,36	24,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за обед	620	17,99	12,74	76,41	491,97	10,05	1,31	0,54	55,37	130,34	119,20	299,40	4,17
полдник														
474	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	10	0,06	0,04	0,01	13,67	12,58	36,42	0,62
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	200	3,56	4,01	34,75	188,83	10	0,06	0,04	0,05	15,53	14,23	39,52	0,93
	Итого за день	1265	29,12	26,92	167,98	1030,36	20,05	1,50	0,93	71,34	274,85	166,81	430,99	6,59

Меню на 09.06.2025 год (3-7 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
185	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	3,14	0,30	26,31	121		0,04	0,01	-	7,3	5,6	26,1	0,33
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	4	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	8,44	10,26	55,29	348,23	4	0,12	0,08	0,96	135,3	28,25	95,02	1,03
			2-ой завтрак											
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	30	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
247	Минтай, тушенная с овощами	70/70	12,74	6,72	6,72	138,32	14	1,4	0,07	7,03	40,0	63,4	168,0	1,20
321	Гарнир пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	118,9	30	0,12	0,10	15,8	32,0	24,1	75,23	0,9
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,60	0,1	3,25	20,3	-	0,05	0,06	0,5	18,82	9,2	31	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,46	41,28	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	750	22,59	15,49	85,82	573,55	74	1,69	0,32	63,86	224,7 6	172,1 3	386,6 3	4,75
полдник														
474	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	10	0,06	0,04	0,01	13,67	12,58	36,42	0,62
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	3,58	4,01	37,75	201,03	10	0,06	0,04	0,06	15,9	14,56	40,14	0,99
	Итого за день	1505	35,01	30,16	188,66	1166,81	88	1,87	0,74	74,88	391,9 6	223,9 4	532,7 9	7,57

Меню на 10.06.2025 год (1,5-3 года)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная пшениная с маслом	150/5	3,42	0,98	24,63	121		0,11	0,01		8,9	24,7	69,3	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,52		0,06	0,50		8,66	11,66	27,66	0,54
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	30	3,93	27,56	155,6	0,002	0,051	0,028	0,10
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	380	10,58	7,81	75,09	413,09	30	4,10	28,13	155,6	19,43	38,07	100,0	1,77
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
81	Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62
274/ 824	Зразы, рубленные из говядины с соусом	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	0,02	0,07	1,64	3,30	18,83	19,80	94,80	0,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
336	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	-	0,01	0,08	6,84	23,20	8,00	21,66	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	620	20,73	21,68	93,39	651,28	0,03	0,445	2,23	15,46	106,4 1	82,52	227,6 6	5,03
полдник														
449	Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,15	0,15	0,82	132,8	35,69	149,3	1,47
	Итого за день	1345	36,90	33,36	212,96	1299,87	30,05	4,72	30,79	187,0 3	273,7 7	164,7 8	487,5 2	8,84

Меню на 10.06.2025 год (3-7лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
			завтрак											
185	Каша жидкая молочная пшениная с маслом	200/5	4,55	1,31	31,19	155	-	0,15	0,02	-	11,9	32,9	133,2	1,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,52	0,00	0,03	0,02	0,03	6,8	7,2	18,64	0,34
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	18	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	460	12,23	8,61	84,51	465,09	20	0,26	0,32	1,03	139,5	67,24	257,7	2,87
			2-ой завтрак											
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,024	0,034	5	38	14	38,4	1,8
274/ 824	Зраза из говядины с соусом красным основным	70/30	9	12,9	12,7	202,9	21	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13
317	Гарнир макаронные изделия отварные	130	4,78	3,92	22,92	146,1	20	0,05	0,02	-	4,21	18,3	32,21	0,96
336	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,7	37,48	-	0,01	0,1	8,55	29	10	27,14	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	Итого за обед	730	23,76	23,84	107,31	738,67	41	0,277	0,241	19,06	210,1	84,42	284,1	5,19
полдник														
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	27,18	11,24	27	0,2	1,55	1,03	179	44,25	193,8	1,45
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	51,44	27	0,2	1,55	1,075	181,2	46,23	197,5	1,82
	Итого за день	1590	42,15	38,61	242,30	1299,20	88	0,74	2,41	31,16	546,8 0	206,8 9	750,3 4	10,68

Меню на 11.06.2025 год (1,5-3 года)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	0,19	0,05	0,31	0,15	62,8	10,4	138,6	1,54
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	295	10,02	15,61	24,33	277,52	0,19	0,12	0,37	2,87	86,82	30,05	187,3	4,59
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
76	Рассольник ленинградский	180	1,49	3,66	10,64	81,50		0,07	0,05	8,51	19,04	18,65	51,80	0,70
304	Плов из птицы	60/120	15,58	18,02	25,5	326,5	27	0,07	0,07	2,21	33,7	34,8	189,7	1,57
137	Рагу из овощей	40	0,64	3,04	3,9	45,6	11,4	0,02	0,02	2,37	9,79	6,48	16,04	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	590	21,56	25,2	83,51	646,9	38,47	0,35	2,13	25,37	78,08	79,73	293,19	3,68
полдник														
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
401	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,06	0,255	0,45	186,0	21,0	135	0,15
	Итого за полдник	190	6,39	5,11	37,34	220,56	0,03	0,06	0,255	0,45	186,0	21,0	135	0,15
	Итого за день	1175	38,47	45,92	155,28	1187,38	38,69	0,55	3,05	44,68	366,90	139,78	626,53	9,02

Меню на 11.06.2025 год (3-7 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,26	191	0,05	0,31	0,15	62,8	10,42	138,9	1,54
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,04	0,04	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	340	10,56	16,13	30,66	310,05	191	0,14	0,39	3,50	89,91	34,15	195,4 4	5,29
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
76	Рассольник ленинградский	200	1,66	4,07	11,82	90,55	-	0,08	0,05	9,45	21,16	20,72	57,56	0,78
304	Плов из птицы	70/130	21,62	25,0	41,95	479,28	30	0,08	0,08	3,35	45,1	47,5	210,8	2,19
137	Рагу из овощей	50	0,8	3,81	4,88	57	14,3	0,02	0,02	2,96	12,24	8,1	20,05	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	680	28,09	33,35	107,02	840,42	44,3	0,25	0,21	16,49	175,7 6	97,58	347,4 1	4,25
полдник														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7								
401	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,56	92	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
	Итого за полдник	230	7,77	6,2	46,36	272,7	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
	Итого за день	1350	46,92	55,68	194,14	1465,57	271,3	0,46	1,13	36,53	504,8 7	156,9 3	708,4 5	10,3 2