

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "Домашняя Кухня"

Фефилов Андрей Геннадьевич

А.Г. Фефилов

09.01.2023 г.



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень - зима

Категория: Дети с 3-х до 7-ми лет

Меню

День: первый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	9,81	14,95	40,59	329,79	129-08
2	Какао с молоком	180	2,97	0,96	13,22	63,41	149
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ГТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ГТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Компот из свежих ягод	100	0,00	0,00	4,89	18,58	ГТК
Итого завтрак:		<b>510</b>	<b>14,36</b>	<b>16,51</b>	<b>75,37</b>	<b>488,59</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Огурец свежий (мелкошинкованный)	50	0,38	0,04	1,59	7,30	576
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	1,87	14,64	81,87	46
3	Коллеты, биточки, шницели	70	9,52	8,83	8,22	153,90	181-13
4	Каша гречневая вязкая	130	3,60	8,90	45,60	307,00	106-13
5	Компот из яблок	180	0,14	0,13	11,97	47,06	251
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ГТК
Итого обед:		<b>670</b>	<b>19,47</b>	<b>20,33</b>	<b>106,63</b>	<b>712,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Запеканка из творога	70	7,40	14,00	11,87	207,18	149
2	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	ГТК
3	Молоко кипяченое	180	4,51	1,01	7,46	43,47	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
Итого полдник:		<b>290</b>	<b>14,78</b>	<b>16,85</b>	<b>39,86</b>	<b>358,91</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>48,61</b>	<b>53,69</b>	<b>221,86</b>	<b>1 560,11</b>	

Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша ячневая молочная	200	8,80	15,10	39,80	282,74	123-08
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Сыр (порции)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ГТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из шиповника	100	0,32	0,12	11,05	42,24	652
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>12,92</b>	<b>17,99</b>	<b>69,80</b>	<b>439,23</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из капусты с морковью	60	0,91	2,99	6,59	54,17	13-08
2	Пуншье швед	180	2,50	2,88	13,62	88,87	63
3	Минтай тушеный в томате с овощами	70	10,40	10,22	1,50	120,40	84-08
4	Пюре картофельное	130	2,68	4,76	18,65	127,12	92-08
5	Напиток лимонный	180	0,12	0,01	12,92	51,67	156
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ГТК
Итого обед:		<b>680</b>	<b>20,52</b>	<b>21,42</b>	<b>77,89</b>	<b>557,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Винегрет овощной	60	5,82	6,94	6,22	179,14	8-13
2	Булочка Российская	60	4,23	4,74	34,27	194,31	294
3	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	1,36	0,00	27,27	115,20	268
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
Итого полдник:		<b>320</b>	<b>12,84</b>	<b>11,82</b>	<b>77,19</b>	<b>533,43</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>46,28</b>	<b>51,23</b>	<b>224,88</b>	<b>1 530,36</b>	

## Меню

День: третий Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	14,60	43,38	322,26	125-08
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,50	0,51	14,12	63,04	148-08
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	0,70	3,47	335/1
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>13,05</b>	<b>22,66</b>	<b>68,86</b>	<b>505,01</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	34-13
2	Суп крестьянский с рисовой крупой	180	1,47	4,42	10,39	85,76	48-08
3	Котлета "Загадка"	70	11,74	7,27	18,30	203,90	76-08
4	Рагу из овощей	130	2,12	3,90	15,22	110,10	87-13
5	Напиток из сока	180	0,21	0,04	12,39	48,84	160Г
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		<b>680</b>	<b>20,28</b>	<b>19,77</b>	<b>86,36</b>	<b>618,14</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Блины	100	8,83	7,95	41,32	259,75	674
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61	ТТК
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		<b>315</b>	<b>12,73</b>	<b>10,79</b>	<b>69,29</b>	<b>409,27</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>46,06</b>	<b>53,22</b>	<b>224,51</b>	<b>1 532,42</b>	

## Меню

День: четвертый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная молочная со с/м	200	2,67	9,01	8,51	124,38	257
2	Чай с лимоном	180	0,21	0,04	12,66	50,05	629
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	1,21	5,26	335/2
Итого завтрак:		<b>510</b>	<b>4,56</b>	<b>9,69</b>	<b>39,05</b>	<b>256,49</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Огурец свежий (мелкошинкованный)	50	0,38	0,04	1,59	7,30	576
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,41	4,38	9,85	81,84	39-08
3	Куры тушеные в соусе	70	11,68	1,88	2,15	72,00	444
4	Гороховое пюре	130	5,24	15,40	58,84	410,61	468
5	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		<b>670</b>	<b>23,00</b>	<b>22,26</b>	<b>119,36</b>	<b>772,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Пудинг из творога с яблоками	110	12,57	17,25	41,02	385,50	148
2	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	ТТК
3	Молоко кипяченое	180	4,51	1,01	7,46	43,47	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		<b>320</b>	<b>19,23</b>	<b>19,25</b>	<b>63,46</b>	<b>505,50</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>46,79</b>	<b>51,20</b>	<b>221,87</b>	<b>1 534,41</b>	



ню

День: пятый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная молочная со с/м	200	7,82	10,39	38,80	278,11	257
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из шиповника	100	0,32	0,12	11,05	42,24	652
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>11,94</b>	<b>13,28</b>	<b>68,80</b>	<b>434,59</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Икра кабачковая	50	0,65	2,60	4,70	43,70	74Т
2	Агьрчи шид	180	7,30	2,93	10,17	71,65	44
3	Тефтели из говядины	70	9,86	8,50	9,39	152,21	423
4	Каша гречневая вязкая	130	3,60	8,90	45,60	307,00	106-13
5	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	12,07	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		<b>670</b>	<b>25,52</b>	<b>23,49</b>	<b>106,54</b>	<b>736,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Печенье (порционно)	20	1,41	1,72	13,54	72,63	309
2	Омлет натуральный с маслом	100	6,20	12,79	1,52	139,56	132
3	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	1,36	0,00	27,27	115,20	268
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		<b>320</b>	<b>10,40</b>	<b>14,65</b>	<b>51,76</b>	<b>372,18</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>47,86</b>	<b>51,42</b>	<b>227,10</b>	<b>1 542,93</b>	

Меню

День: первый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша ячневая молочная	200	8,80	15,07	39,80	282,74	123-08
2	Какао с молоком	180	2,97	0,96	13,22	63,41	149
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Компот из свежих ягод	100	0,00	0,00	4,89	18,58	тгк
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>13,31</b>	<b>23,56</b>	<b>68,57</b>	<b>480,98</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Горошек зеленый	50	1,53	2,05	5,60	42,10	1/1
2	Щи из капусты с картофелем со сметаной	180	1,45	4,39	7,53	73,35	41-08
3	Макаронные изделия отварные	130	4,47	5,20	27,27	173,38	97-08
4	Гуляш из говядины	70	11,33	5,50	22,70	179,20	63-08
5	Чай с лимоном	180	0,21	0,04	12,66	50,05	629
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		<b>670</b>	<b>22,90</b>	<b>17,74</b>	<b>100,37</b>	<b>633,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Салат "Удмуртский"	50	1,70	7,90	3,70	120,48	2
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	60	7,60	2,38	26,19	197,29	460
3	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68	157
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		<b>310</b>	<b>10,90</b>	<b>10,45</b>	<b>53,44</b>	<b>417,24</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>47,11</b>	<b>51,75</b>	<b>222,38</b>	<b>1 531,77</b>	

## Меню

День: второй Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,10	15,20	18,82	228,00	161
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ГТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ГТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	0,70	3,47	335/1
Итого завтрак:		<b>510</b>	<b>9,89</b>	<b>15,86</b>	<b>44,48</b>	<b>340,57</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Помидор свежий (мелкошинкованный)	50	0,52	0,09	2,37	11,95	576
2	Суп гороховый	180	5,84	6,68	21,56	200,06	47
3	Суфле "Рыбка Золотая" (минтай)	70	13,02	9,35	26,27	225,84	87
4	Пюре картофельное	130	2,68	4,76	18,65	127,12	92-08
5	Компот из яблок и изюма	180	0,41	0,09	23,52	90,72	ГТК
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ГТК
Итого обед:		<b>670</b>	<b>26,38</b>	<b>21,53</b>	<b>116,98</b>	<b>771,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Салат из моркови	50	0,61	0,05	6,82	27,20	19-13
2	Запеканка из творога	70	7,40	14,00	11,87	207,18	149
3	Соус молочный (сладкий)	20	0,33	0,60	18,99	49,93	238
4	Кисель из концентрата	180	0,05	0,00	13,56	93,00	318
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
Итого полдник:		<b>340</b>	<b>9,82</b>	<b>14,79</b>	<b>60,67</b>	<b>422,09</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>46,09</b>	<b>52,18</b>	<b>222,13</b>	<b>1 533,82</b>	

## Меню

День: третий Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша "Дружба"	200	6,33	14,50	38,12	247,80	119-08
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,50	0,51	14,12	63,04	148-08
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ГТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из шиповника	100	0,32	0,12	11,05	42,24	652
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>12,79</b>	<b>17,86</b>	<b>73,95</b>	<b>435,02</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,80	2,98	4,45	45,78	3/1
2	Суп-лапша домашняя	180	2,00	3,70	10,39	81,97	151
3	Котлета "Детская"	70	12,50	11,90	20,00	210,00	75-08
4	Каша ячневая вязкая	130	2,78	2,66	19,58	110,67	106-13
5	Напиток из сока	180	0,21	0,04	12,39	48,84	160Г
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ГТК
Итого обед:		<b>670</b>	<b>22,20</b>	<b>21,84</b>	<b>91,42</b>	<b>612,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Икра кабачковая	50	0,65	2,60	4,70	43,70	74Г
2	Ватрушка с творогом	70	10,10	11,02	32,12	354,45	283/1
3	Компот из яблок	180	0,14	0,13	11,97	47,06	251
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
Итого полдник:		<b>320</b>	<b>12,32</b>	<b>13,89</b>	<b>58,22</b>	<b>490,00</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>47,31</b>	<b>53,59</b>	<b>223,59</b>	<b>1 537,75</b>	



День: четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная молочная со с/м	200	2,67	9,01	8,51	124,38	257
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тк
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	1,21	5,26	335/2
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>5,70</b>	<b>18,00</b>	<b>30,59</b>	<b>303,01</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Газальк"	50	0,65	4,95	5,08	65,87	15-13
2	Суп из овощей	180	1,48	4,42	8,62	78,26	56-08
3	Запеканка картофельная с мясом	200	17,15	14,11	64,37	466,24	193
4	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68	157
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тк
Итого обед:		<b>670</b>	<b>23,36</b>	<b>24,07</b>	<b>116,80</b>	<b>780,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Салат картофельный с солеными орурпами и зеленым горошком	50	6,23	3,06	5,68	115,05	42-13
2	Котлеты рыбные "Любительские"	60	7,87	5,84	32,90	171,55	90-08
3	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	1,36	0,00	27,27	115,20	268
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тк
Итого полдник:		<b>310</b>	<b>16,89</b>	<b>9,04</b>	<b>75,28</b>	<b>446,58</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>45,95</b>	<b>51,11</b>	<b>222,67</b>	<b>1 530,11</b>	

Меню

День: пятый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	12,79	43,38	322,26	125-08
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	тк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тк
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	0,70	3,47	335/1
Итого завтрак:		<b>510</b>	<b>10,75</b>	<b>13,45</b>	<b>69,04</b>	<b>434,83</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Помидор свежий (мелкошинкованный)	50	0,52	0,09	2,37	11,95	576
2	Борщ сибирский	180	1,36	2,63	8,95	61,20	113
3	Котлета "Здоровье"	70	14,50	13,40	27,10	275,00	77-08
4	Каша рисовая вязкая	130	1,95	2,60	20,50	113,44	106-13
5	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	12,07	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тк
Итого обед:		<b>670</b>	<b>22,44</b>	<b>19,28</b>	<b>95,60</b>	<b>623,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Омлет с зеленым горошком	120	5,73	11,70	15,33	156,81	132
2	Напиток из сока	180	0,21	0,04	12,39	48,84	160Г
3	Конфеты в ассортименте	20	7,20	6,60	20,20	227,60	тк
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тк
Итого полдник:		<b>340</b>	<b>14,57</b>	<b>18,48</b>	<b>57,35</b>	<b>478,04</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>47,76</b>	<b>51,21</b>	<b>221,99</b>	<b>1 536,05</b>	