

К. Лиф

10-дневное циклическое меню для воспитанников детского сада (2-3 лет)

1 день	Ланч с мясом и овощами с сливочным	150/5	5,6	6,3	19,8	17,4	реп. 44	
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	реп. 253	
	Завтрак Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	реп. 125	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	реп. 125	
	ИТОГО за завтрак:		10,11	13,29	48,9	378,22		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,00	0,00	18,00	72,00		
	Обед	Свекольник с мясом, сметаной	150/7	5,12	7,78	11,75	134,0	реп. 34
		Биточки из говядины	60	13,7	14,91	5,84	215,14	реп. 101
		Овощи тушеные с маслом сливочным	110/3	2,86	3,87	14,4	95,95	реп. 77
		Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	реп. 241
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00			
ИТОГО за обед:		24,08	26,89	65,21	590,33			
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	5,09	6,87	31,28	221,81	реп. 258	
	Ряженка с сахарным сиропом	100/3	2,66	3,84	4,00	67	реп. 251	
	ИТОГО за полдник:		7,75	10,71	35,28	288,81		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,94	50,89	149,39	1257,36		
2 день	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	5,35	6,83	24,62	177,41	реп. 28	
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44	реп. 248	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05		
	Сыр	7	2,7	2,7	2,72	36,00	реп. 125	
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75		
ИТОГО за завтрак:		13,3	17,08	61,12	447,65			
1-й завтрак	Сок натуральный	100	0,00	0,00	18,00	72,00		
	Обед	Щи рыбные с консервами, свежей рыбой	150	5,33	7,5	7,6	119,84	реп. 56
		Картофельная запеканка с маслом сливочным	150/3	13,67	14,81	30,62	135,51	реп. 157
		Капуста квашенная или салат из свеклы с растительным маслом	40/3	0,8	1,44	1,23	22,42	реп. 7, реп. 21
		Компот или кисель из черной	150	0,23		13,57	55,63	реп. 238
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00			
ИТОГО за обед:		24,31	24,48	82,62	468,6			
Полдник	Запеканка из творога со сметаной подливой	80/26	10,88	7,4	88,00	146,5	реп. 117	
	Чай с медом	150	2,09	1,91	9,95	39,8	реп. 261	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6		
ИТОГО за полдник:		14,87	10,11	109,35	254,9			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,48	51,67	253,09	1171,15		
3 день	Трещиновая каша на молоке с маслом сливочным	150/5	6,48	7,2	25,37	191,81	реп. 86	
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	реп. 253	
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75		
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05		
	Сыр	7	2,7	2,7	2,72	36,00		
ИТОГО за завтрак:		13,69	16,89	57,19	435,63			
2-й завтрак	Фрукты свежие		0,4	0	9,8	47,00		
	Обед	Суп овощной с мясом, сметаной	150/7	5,81	7,66	13,45	147,15	реп. 35
		Гуляш мясной	45	12,76	8,18	1,83	131,83	реп. 100
		Рис отварной с маслом сливочным	115/3	5,53	4,42	29,62	166,55	реп. 46
		Кабачковая икра	40	0,65	2,64	2,96	36,32	
Компот из кураги	150	0,9	0,00	29,55	59,7	реп. 239		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00			
ИТОГО за обед:		27,63	23,23	89,71	601,55			
Полдник	Винегрет овощной с растительным маслом	80/3	2,35	8,66	14,48	141,74	реп. 1	
	Кисель из черной смородины	150	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,8	11,4	68,6		
	Печенье		0,8	1,3	0,67	42,00		
ИТОГО за полдник:		5,05	10,76	26,52	255,34			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,37	50,88	173,42	1292,52		

4 день	Каша молочная с маслом сливочным	150,5	5,6	6,3	19,8	112,8	реп 44
Завтрак	Какао	150	2,83	2,95	19,46	115,44	реп 248
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	
Итого за завтрак:			10,85	13,85	53,58	347,04	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47,00	
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	150/7	2,46	6,6	15,9	75,18	реп 33
	Котлета из курицы	60	15,65	17,04	7,53	245,76	реп 178
	Канюта тушеная с маслом сливочным	110/3	3,09	4,12	9,4	89,16	реп 2
	Компот из сухих фруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	реп 241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
Итого за обед:			23,60	28,09	66,05	555,44	
Полдник	Картофельное пюре с маслом сливочным	110/3	2,06	3,69	21,73	101,29	
	Канюта квашенная с маслом растительным или свежий (соевый) огурец	40/3	0,8	1,44	1,23	22,42	реп 2
	Чай	150					
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6	
	Печенье	100	0,4		11,5	40	
Итого за полдник:			5,76	5,93	45,86	232,31	
Итого за день:			40,21	47,87	165,49	1134,79	
5 день	Каша пшеничная с маслом сливочным	150,5	5,81	7,05	24,09	182,6	реп 85
Завтрак	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	реп 264
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	
	Сыр	5	2,7	2,7	2,72	36,00	
Итого за завтрак:			13,02	16,74	55,91	426,42	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,00	0,00	18,00	72,00	
Обед	Борщ с курицей сметаной	150/7	6,00	1,2	6,15	71,7	реп 27
	Котлета рыбная	60	14,63	4,23	8,2	131,67	реп 206
	Пюре картофельное с маслом	110/3	2,66	3,69	21,73	101,29	реп 200
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	40/3	0,8	1,44	1,23	22,42	
	Компот или кисель из черной смородины	150	0,23		13,57	55,63	реп 241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
Итого за обед:			26,30	13,89	63,18	442,71	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	55/3	4,35	6,27	2,78	74,72	реп 110
	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60,00	реп 255
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6	
Итого за полдник:			9,15	10,27	18,88	203,32	
Итого за день:			48,47	40,90	137,97	1072,45	
6 день	Каша рисовая с маслом сливочным	150,5	4,75	6,45	23,93	173,55	реп 98
Завтрак	Какао	150	2,83	2,95	19,46	115,44	реп 248
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	
	Сыр	7	2,70	2,70	2,72	36,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	
Итого за завтрак:			12,7	16,7	60,43	443,79	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,2		9	66	
Обед	Суп картофельный ржаной с консервами, свежей рыбой, с крупой	150	18,48	2,00	9,89	143,58	реп 41
	Рагу овощное с мясом, маслом	160/3	15,16	18,00	19,33	281,72	реп 77
	Компот из черной смородины	150	0,23		13,57	55,63	реп 241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
Итого за обед:			35,85	20,33	55,09	542,93	
Полдник	Запеканка из творога со ступенным молоком	80/20	10,88	7,4	88	146,5	реп 117
	Чай	150					
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6	
Итого за полдник:			12,78	8,2	99,4	215,1	
Итого за день:			61,33	45,23	214,92	1201,82	

	Лапша молочная с маслом сливочным	150/3	5,6	6,3	19,8	12,8	реп. 44
рак	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	реп. 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	
	ИТОГО за завтрак:		10,11	13,29	48,9	320,62	
2-й завтрак	Сок натур. яблочный	100	0,00	0,00	18,00	72,00	
	Суп картофельный с маслом	150	4,95	3,3	9,75	86,4	реп. 36
Обед	Ленинградская котлета с маслом, маслом сливочным	160/3	14,4	15,56	23,13	253,4	реп. 156
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40/3	1,05	2,88	5,84	47,00	реп. 31
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	реп. 241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
	ИТОГО за обед:		22,8	22,07	71,94	532,14	
Подник	Плюшка	60	5,09	6,87	31,28	221,81	реп. 184
	Ряженка с сахарным сиропом	100/3	5,6	6,4	8,2	117	реп. 251
	ИТОГО за подник:		2,66	3,84	4,00	67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,57	39,2	124,84	919,76	
8 день	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,83	7,23	20,63	150,00	реп. 93
Завтрак	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	реп. 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	
	ИТОГО за завтрак:		9,34	14,22	49,73	357,82	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	2,00		9,00	66,00	
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	150	1,61	7,96	9,6	60,12	реп. 36
Обед	Галет с курицей, маслом сливочным	160/3	13,61	8,4	38,8	281,04	реп. 180
	Кефирная вафля	40	0,65	2,64	2,96	36,32	реп. 30-1
	Компот из фруктов	150	0,9	0,00	29,55	59,7	реп. 239
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
	ИТОГО за обед:		18,75	19,33	93,21	497,18	
	Салат свежий с растительным маслом	80/3	21,38	7,87	13,13	131,58	реп. 30-1
Подник	Чай	150					
	Печенье	100	9,4		11,5	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6	
	ИТОГО за подник:		23,68	8,67	36,03	240,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,77	42,22	178,97	1095,18	
9 день	Каша пшеница с маслом сливочным	150/5	5,81	7,05	24,09	182,6	реп. 85
завтрак	Какао	150	2,83	2,95	19,46	115,44	реп. 248
	Сыр	7	2,70	2,70	2,72	36,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	
	ИТОГО за завтрак:		13,76	17,3	60,59	452,84	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,2		9	66	
Обед	Щи с маслом, сметаной	150/7	5,22	6,83	10,92	126,93	реп. 56
	Жаркое по домашнему с курицей с маслом сливочным	150/3	18,32	35,96	25,88	419,76	реп. 153
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	40/3	0,8	1,41	1,23	22,47	реп. 7
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	реп. 241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
	ИТОГО за обед:		26,74	44,56	71,25	714,44	
Подник	Пудинг из творога со сливочной пудрой	80/20	8,2	8,5	88,00	203,65	реп. 128
	Чай	150					
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,8	11,4	68,6	
	ИТОГО за подник:		7,1	9,3	99,4	272,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,6	71,16	231,24	1439,53	

10. день	Каши манная с маслом сливочным	150,5	4,73	6,45	19,20	153,50	рейс 88
	Кофейный напиток	150	2,00	2,39	14,78	89,03	рейс 283
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,08	
	Хлеб пшеничный	28	2,38	1,00	14,25	85,75	
ИТОГО за завтрак:			9,24	13,44	48,30	361,32	
Завтрак	Сок натуральный	150	2,00		9,00	66,00	
Обед	Суп лапша с курицей	150	1,7	1,7	10,45	74,45	рейс 47
	Котлета рыбная	60	14,63	4,23	8,2	131,67	рейс 134
	Пюре картофельное с маслом сливочным	110,3	2,66	3,69	21,73	101,29	рейс 206
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	40,3	0,8	1,44	1,23	22,42	
	Компот или кисель из черной смородины	150	0,23		13,57	55,63	рейс 238
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
ИТОГО за обед:			22,00	11,39	67,48	445,46	
Полдник	Греча отварная с маслом сливочным	100,3	4,70	5,67	20,30	265,73	рейс 45
	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60,00	рейс 255
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6	
ИТОГО за полдник:			9,50	9,67	36,40	394,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,74	34,50	152,18	1201,11	
итого за 10 дней			466,48	474,52	1781,51	11785,67	
за 1 день							
Завтрак	за 10 дней		116,12	152,80	544,65	3971,35	
	за 1 день		11,61	15,28	54,47	397,14	
Обед	за 10 дней		229,26	212,19	653,80	4858,64	
	за 1 день		22,93	21,22	65,38	485,86	
Полдник	за 10 дней		159,30	156,37	774,90	4131,30	
	за 1 день		15,93	15,64	77,49	413,13	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201100

Владелец Климова Людмила Леонидовна

Действителен с 09.09.2023 по 08.09.2024