



ПЛАН-МЕНЮ

на 2023-2024 учебный год

Категория довольствующихся: Ясли

ДЕНЬ 1

№ п/п	Блюдо и гарнир		Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование и краткая характеристика	2		Белки	Жиры	Углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1																
1	Салат из кукурузы консервированной	40		1,14	2,46	3,2	39,56		3,7							
2	Яйцо вареное	50		6,35	5,75	0,35	78,75									
3	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150		2	1,36	14,47	78,48		0,27							
4	Печенье	20		1,5	2,36	14,93	83,12									
Завтрак 2																
1	Сок фруктовый	100		0,5		10	42,24		1,98							
Обед																
1	Борщ с картофелем	200		1,64	3,98	11,24	87,44		7							
2	Птица тушеная (куры)	60		6,24	5,71	1,55	82,59		0,01							
3	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120		4,42	3,61	21,16	134,76									
4	Напиток из плодов шиповника	150		0,51	0,21	14,05	60,24		74,07							
5	Хлеб ржаной	40		2,63	0,48	13,62	65,84									
Полдник																
1	Суп молочный с крупой геркулесовой	180		4,93	6,52	13,9	133,99									
2	Хлеб пшеничный	30		2,23	0,67	15,2	78,36									
3	Чай с молоком	150		2,18	2,63	11,88	79,89									
Итого				36,23	35,74	145,05	1043,15	0	86,93	0	0	0	0	0	0	

ДЕНЬ 2

№ п/п	Блюдо и гарнир		Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование и краткая характеристика	2		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1																
1	Суп молочный с крупной пшениной		180	5,27	6,3	16,79	145,12									
2	Какао с молоком		150	3	3,38	12,54	93,04									
3	Хлеб пшеничный		30	2,23	0,67	15,2	78,36									
4	Масло сливочное		8	0,03	6,27	0,03	58,7									
Завтрак 2																
1	Сок фруктовый		100	0,5		10	42,24		1,98							
Обед																
1	Рассольник ленинградский		200	1,78	4,68	13,38	102,66		6,04							
2	Рулет с луком и яйцами		75	9,3	10,02	5,84	151,01		1,79							
3	Пюре картофельное		150	3,21	5,58	21,78	150,4		25,4							
4	Компот из сухофруктов		150	0,33		19,54	79,81									
5	Хлеб ржаной		40	2,63	0,48	13,62	65,84									
Полдник																
1	Запеканка из творога		70	12,2	8,39	11,92	171,78		0,17							
2	Повидло		10	0,04		6,5	25									
3	Молоко кипяченое		150	4,3	5,21	6,98	92,07									
4	Хлеб пшеничный		30	2,23	0,67	15,2	78,36									
Итого									0	35,32	0	0	0	0	0	0

ДЕНЬ 3

№ п/п	Блюдо и гарнир		Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование и краткая характеристика	2		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1																
1	Суп молочный с крупной рисовой		180	4,39	5,96	15,21	131,96									
2	Кофейный напиток с молоком		150	2,49	2,96	12,09	85,14									
3	Хлеб пшеничный		30	2,23	0,67	15,2	78,36									
4	Сыр (порциями)		10	2,32	2,96		36,4									
Завтрак 2																
1	Сок фруктовый		100	0,5		10	42,24		1,98							
Обед																
1	Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,5	4,5	6,92	74,28		14,8							
2	Суфле куриное		50	7,32	6,96	0,8	95,23			14,55		2,45	7,78	0,48	0,11	
3	Каша рассыпчатая гречневая		120	6,88	4,87	30,91	195									
4	Компот из свежих яблок		150	0,12	0,12	17,91	73,2		1,29							
5	Хлеб ржаной		40	2,63	0,48	13,62	65,84									
Полдник																
1	Салат из свеклы		80	1,14	4,87	6,69	75,12		7,6							
2	Котлеты рыбные любительские		75	10,63	7,13	5,64	129,15		2,09							
3	Хлеб пшеничный		30	2,23	0,67	15,2	78,36									
4	Чай с лимоном		150	0,11	0,01	8,43	33,82		2,34							
Итого									0	30,2	14,55	0	2,45	7,78	0,48	0,11

ДЕНЬ 4

№ п/п	Блюдо и гарнир		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование и краткая характеристика	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1															
1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	2,57	5,98	8,59	98,57		1,13							
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,47	2,94	12,01	84,57									
3	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36									
4	Масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,69									
5	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96		36,4									
Завтрак 2															
1	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24		1,98							
Обед															
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,22	2,81	13,54	88,39		6,47							
2	Голубцы ленивые	110	9,29	5,99	13,2	143,94		13,18							
3	Соус сметанный	20	0,27	0,95	1,12	14,08		0,01							
4	Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,15	82,05									
5	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,62	65,84									
Полдник															
1	Салат из моркови	80	1,01	0,08	9,24	41,67		3,82							
2	Омлет натуральный	80	8,29	10,98	1,53	138,13									
3	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36									
4	Чай с молоком	150	2,18	2,63	11,88	79,89									
Итого							0	26,7	0	0	0	0	0	0	

ДЕНЬ 5

№ п/п	Блюдо и гарнир		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование и краткая характеристика	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1															
1	Суп молочный с крупой манной	180	4,73	5,96	14,85	131,96									
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,47	2,94	12,01	84,57									
3	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36									
4	Масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,69									
Завтрак 2															
1	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24		1,98							
Обед															
1	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,14	4,69	10,77	94,07		14,02							
2	Котлеты рубленые	65	10,73	11,64	10,72	191,33									
3	Пюре картофельное	150	3,21	5,58	21,78	150,4		25,4							
4	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,27	74,66		1,32							
5	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,62	65,84									
Полдник															
1	Винегрет овощной	110	1,49	6,78	8,46	100,76		14,58							
2	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36									
3	Чай с лимоном	150	0,11	0,01	8,43	33,82		2,34							
4	Булочка "Веснушка"	70	5,78	4,03	41,03	225,17		0,81							
Итого							0	60,32	0	0	0	0	0	0	

ДЕНЬ 6

№ п/п	Блюдо и гарнир		Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование и краткая характеристика	2		Белки	Жиры	Углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1															
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром		120	6,83	5,58	36,68	224,46								
2	Чай с сахаром		150			8,36	33,36								
3	Печенье		20	1,5	2,36	14,93	83,12								
Завтрак 2															
1	Сок фруктовый		100	0,5		10	42,24		1,98						
Обед															
1	Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,5	4,5	6,92	74,28		14,8						
2	Птица тушеная (куры)		60	6	5,5	1,49	79,47		0,01						
3	Рис отварной		120	2,87	4,25	28,94	165,42								
4	Компот из сухофруктов		150	0,33		19,54	79,81								
5	Хлеб ржаной		40	2,63	0,48	13,62	65,84								
Полдник															
1	Суп молочный с крупой геркулесовой		180	4,93	6,52	13,9	133,99								
2	Чай с молоком		150	2,18	2,63	11,88	79,89								
3	Хлеб пшеничный		30	2,23	0,67	15,2	78,36								
Итого				31,49	32,48	181,47	1140,26	0	16,79	0	0	0	0	0	0

ДЕНЬ 7

№ п/п	Блюдо и гарнир		Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование и краткая характеристика	2		Белки	Жиры	Углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1																
1	Каша пшеничная молочная жидкая	180		2,57	5,98	8,59	98,57		1,13							
2	Какао с молоком	150		3	3,38	12,54	93,04									
3	Хлеб пшеничный	30		2,23	0,67	15,2	78,36									
4	Повидло	10		0,04		6,5	25									
Завтрак 2																
1	Сок фруктовый	100		0,5		10	42,24		1,98							
Обед																
1	Суп картофельный с вермишелью	200		2,24	2,84	13,68	89,28		6,54							
2	Тефтели мясные (2-й вариант)	70		4,72	5,24	5,97	89,88		0,27							
3	Капуста тушенная (гарнир)	150		3,07	4,82	14,01	111,52		25,48							
4	Напиток из плодов шиповника	150		0,51	0,21	14,05	60,24		74,07							
5	Хлеб ржаной	40		2,63	0,48	13,62	65,84									
Полдник																
1	Сырники из творога запеченные	70		7,39	4,53	15,39	113,79		2,38							
2	Масло сливочное	4		0,02	3,14	0,02	29,35									
3	Молоко кипяченое	150		4,3	5,21	6,98	92,07									
4	Хлеб пшеничный	30		2,23	0,67	15,2	78,36									
Итого				35,43	37,15	151,35	1065,88	0	111,78	0	0	0	0	0	0	

ДЕНЬ 8

№ п/п	Блюдо и гарнир		Выход одного блюда, г.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование и краткая характеристика	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1									7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1																	
1	Суп молочный с крупной манной	180		4,87	6,12	15,26	135,62										
2	Кофейный напиток с молоком	150		2,54	3,01	12,33	86,84										
3	Хлеб пшеничный	30		2,23	0,67	15,2	78,36										
4	Масло сливочное	5		0,02	3,92	0,02	36,69										
Завтрак 2																	
1	Сок фруктовый	100		0,5		10	42,24			1,98							
Обед																	
1	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200		2,16	4,74	10,88	95,02			14,16							
2	Котлеты рубленые из птицы	65		9,98	10,2	10,56	173,53			0,53							
3	Пюре картофельное	150		3,21	5,58	21,78	150,4			25,4							
4	Компот из свежих яблок	150		0,12	0,12	17,91	73,2			1,29							
5	Хлеб ржаной	40		2,63	0,48	13,62	65,84										
Полдник																	
1	Салат из горошка зеленого консервированного	40		1,18	2,06	2,48	33,11			4,36							
2	Тертые из рыбы (соус белый)	75		2,15	6,73	11,07	113,3			1,13							
3	Хлеб пшеничный	30		2,23	0,67	15,2	78,36										
4	Чай с лимоном	150		0,11	0,01	8,43	33,82			2,34							
Итого										0	51,18	0	0	0	0	0	0

ДЕНЬ 9

№ п/п	Блюдо и гарнир		Выход одного блюда, г.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование и краткая характеристика	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1									7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1																	
1	Суп молочный с крупной рисовой	180		4,39	5,96	15,21	131,96										
2	Какао с молоком	150		3	3,38	12,54	93,04										
3	Хлеб пшеничный	30		2,23	0,67	15,2	78,36										
4	Масло сливочное	8		0,03	6,27	0,03	58,7										
Завтрак 2																	
1	Сок фруктовый	100		0,5		10	42,24			1,98							
Обед																	
1	Суп картофельный	200		1,88	2,24	13,26	80,68			9,56							
2	Бефстроганов из отварного мяса	60		6,66	5,34	1,41	80,34			0,01							
3	Каша рассыпчатая перловая	120		6,8	4,82	30,61	193,06										
4	Компот из сухофруктов	150		0,33		19,54	79,81										
5	Хлеб ржаной	40		2,63	0,48	13,62	65,84										
Полдник																	
1	Салат из моркови	80		1,01	0,08	9,24	41,67			3,82							
2	Омлет натуральный	80		8,29	10,98	1,53	138,13										
3	Хлеб пшеничный	30		2,23	0,67	15,2	78,36										
4	Чай с молоком	150		2,18	2,63	11,88	79,89										
Итого										0	15,37	0	0	0	0	0	0

ДЕНЬ 10

№ п/п		Блюдо и гарнир		Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1																
1	Суп молочный с крупной пшенной			180	5,1	6,09	16,23	140,28								
2	Кофейный напиток с молоком			150	2,42	2,88	11,77	82,87								
3	Хлеб пшеничный			30	2,23	0,67	15,2	78,36								
4	Масло сливочное			8	0,03	6,27	0,03	58,7								
Завтрак 2																
1	Сок фруктовый			100	0,5		10	42,24		1,98						
Обед																
1	Суп картофельный с горохом			200	4,08	4,26	12,84	106,18		4,64						
2	Биточки рубленые			70	11,39	12,36	11,38	203,1								
3	Пюре картофельное			150	3,21	5,58	21,78	150,4		25,4						
4	Компот из свежих яблок			150	0,12	0,12	17,91	73,2		1,29						
5	Хлеб ржаной			40	2,63	0,48	13,62	65,84								
Полдник																
1	Салат из свеклы			120	1,7	7,31	10,03	112,68		11,4						
2	Хлеб пшеничный			30	2,23	0,67	15,2	78,36								
3	Кисель из сока натурального			150	0,41	0,04	22,17	90,8		0,81						
4	Булочка домашняя			70	5,44	8,22	43,12	268,31								
Итого					41,28	54,91	219,87	1544,71	0	45,44	0	0	0	0	0	0

Пищевая ценность план-меню

Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
388,98	430,49	1705,5									
			0	480,01	14,55	0	2,45	7,78	0,48	0,11	

Заведующий производством

Н.Н.Емельянович
расшифровка подписи

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972432

Владелец Жаринова Наталия Владимировна

Действителен с 19.05.2023 по 18.05.2024