

«Согласовано»

Директор



« Утверждаю»

ИП Верещагин А.А.

А.А.Верещагин



Десятидневное перспективное МЕНЮ

Сезон весна-лето 2024-2025 гг
Возрастная категория – с 3 лет

Бирск

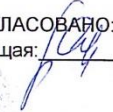
УТВЕРЖДАЮ:

ИП ВЕРЕЩАГИН А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая: 

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
191	Каша рисовая молочная 150/5	150/5	4,3	5,8	29,8	190
299	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200	200	1,4	1,1	11,3	59
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	11,8	8,6	17,2	156,5
Итого за Завтрак			17,5	15,5	58,3	405,5

2 завтрак						
1,33	Яблоко 150	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за 2 завтрак			0,22	0,14	14,63	150,4

Обед						
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,8	4,9	3,8	72
75	Уха с крупой 200	200	6,2	1,5	11	83
137	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	14,4	16,73	21,6	254,3
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	150/5	5,5	4,2	33,3	196
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6	89
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,4	1,32	19,36	103,6
Итого за Обед			31,2	28,7	109,66	797,9

Полдник						
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
256	Блины 75/5	80	4	6,1	25	173
Итого за Полдник			4,1	6,13	34,1	198

Итого за день			53,02	50,47	216,69	1551,8
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ВЕРЕЩАГИН А.А.

Верещагин А.А.

РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 ВЕРЕЩАГИН
 Андрей
 Аркадьевич
 025702554844
 ИНН

МЕНЮ
 Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:
 Заведующая

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150/5	150/5	3,8	5,9	17,6	188
300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	210	0,2	0,03	9,3	38
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
Итого за Завтрак			5,28	6,09	34,7	264,72

2 завтрак						
319	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180			13,5	51,3
Итого за 2 завтрак					13,5	51,3

Обед						
35	САЛАТ ПЕСТРЫЙ 60	60	0,6	2,7	6,4	52
58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной 200/5	205	1,7	4,8	12,3	104
320	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/40	60/40	8,64	4,92	8,76	113,92
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	155	8,89	6,64	38,58	268,9
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6	89
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,4	1,32	19,36	103,6
Итого за Обед			24,13	20,43	106	731,42

Полдник						
80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	150	3,3	7,1	11,9	89
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
Итого за Полдник			4,68	7,29	28,8	152,72

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ВЕРЕЩАГИН А.А. Верещагин А.А.МЕНЮ
Сезон весна-летоДень: среда
Неделя: 1

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Артек молочная 150/5	150/5	7,1	7,7	55,9	296
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	5,4	9,6	16,6	166
Итого за Завтрак			12,6	17,33	81,6	487

2 завтрак						
317	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,5	89
Итого за 2 завтрак					23,5	89

Обед						
46	Икра морковная 60	60	1	4,8	7,3	81
70	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 200	200	2,1	3,4	9,3	77
101	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 150	150	15,8	15,9	13,5	261
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6	89
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,4	1,32	19,36	103,6
Итого за Обед			23,2	25,47	70,06	611,6

Полдник						
233	Омлет 150/5	155	14,5	23	2,66	275
300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	210	0,2	0,03	9,3	38
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
Итого за Полдник			15,98	23,19	19,76	351,72

Итого за день			51,78	65,99	194,92	1539,32
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая: И.И. И.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ВЕРЕЩАГИН А.А.  Верещагин А.А.

МЕНЮ

Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая: 

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150/5	150/5	5,6	6,6	26,4	187
304	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	5,4	9,6	16,6	166
Итого за Завтрак			14,6	19,5	56,7	453

2 завтрак						
319	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180			13,5	51,3
Итого за 2 завтрак					13,5	51,3

Обед						
44	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,8	1,4	4,3	33
57	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ и сметаной 200/5	200/5	1,4	4,5	6,8	76
141	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 150	150	25,4	30,4	26	481
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6	89
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,4	1,32	19,36	103,6
Итого за Обед			31,9	37,67	77,06	782,6

Полдник						
279	Сош ватрушка с творогом 100	100	11,57	7,08	39,42	272,85
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Полдник			11,67	7,11	48,52	297,85

Итого за день			58,17	64,28	195,78	1584,75
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ВЕРЕЩАГИНА А.А.

Верещагин А.А.

Верещагин
Андрей
Аркадьевич025792554844
ИННМЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша ячневая молочная вязкая 150/5	155	5,3	9,7	27,6	184
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
Итого за Завтрак			6,68	9,89	44,5	247,72

2 завтрак						
296	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79
Итого за 2 завтрак			4,1	4,2	6,4	79

Обед						
42	САЛАТ СТЕПНОЙ 60	60	1	2,1	4	39
60	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной 200/5	200/5	1,4	4,1	9,4	79
127	Рагу овощное с мясом 150	150	12,4	13,8	10,5	217
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6	89
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,4	1,32	19,36	103,6
Итого за Обед			19,1	21,37	63,86	527,6

Полдник						
204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150/5	150/5	3,8	5,9	17,6	188
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
502,03	Кондитерское изделие 50 гр	50	5,82	6,75	45,5	218,2
Итого за Полдник			11	12,84	80	469,92

Итого за день			40,88	48,3	194,76	1324,24
----------------------	--	--	-------	------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ИП ВЕРЕЩАГИН А.А. _____
Верещагин А.А.



МЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:
Заведующая _____



Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Артек молочная 150/5	150/5	7,1	7,7	55,9	296
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	11,8	8,6	17,2	156,5
Итого за Завтрак			19	16,33	82,2	477,5

2 завтрак						
1,33	Яблоко 150	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за 2 завтрак			0,22	0,14	14,63	150,4

Обед						
1	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ 60	60	0,9	3,1	4,3	48
69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ и сметаной 200/5	205	1,8	3,9	10,1	87
137	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	14,4	16,73	21,6	254,3
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	150/5	5,5	4,2	33,3	196
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6	89
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,4	1,32	19,36	103,6
Итого за Обед			26,9	29,3	109,26	777,9

Полдник						
628,04	Каша гречневая молочная вязкая 150/5	155	6,8	6,7	27,8	200
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
Итого за Полдник			8,18	6,89	44,7	263,72

Итого за день			54,3	52,66	250,79	1669,52
----------------------	--	--	------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ВЕРЕЩАГИН А.А. Верещагин А.А.

МЕНЮ

Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая: Я

ИМ Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша ячневая молочная вязкая 150/5	155	5,3	9,7	27,6	184
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
304	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100
Итого за Завтрак			10,18	13,16	49,1	322,72

2 завтрак						
5	Сок 200	200			23,4	94
Итого за 2 завтрак					23,4	94

Обед						
34	САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 60	60	0,9	4,5	4	60
60	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной 200/5	200/5	1,4	4,1	9,4	79
145	Птица тушеная с овощами 150	150	14,58	9,66	15,25	211,66
311	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	21,2	130,6
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,4	1,32	19,36	103,6
Итого за Обед			20,48	19,68	69,21	584,86

Полдник						
210	Каша Дружба молочная 150/5	150/5	4,7	6,1	25,1	174
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
Итого за Полдник			6,08	6,29	42	237,72

Итого за день			36,74	39,13	183,71	1239,3
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ВЕРЕЩАГИН А.А. Верещагин А.А.МЕНЮ
Сезон весна-летоСОГЛАСОВАНО:
Заведующая: Л.А.П.

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
191	Каша рисовая молочная 150/5	150/5	4,3	5,8	29,8	190
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
Итого за Завтрак			5,68	5,99	46,7	253,72

2 завтрак						
319	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛЮДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180			13,5	51,3
Итого за 2 завтрак					13,5	51,3

Обед						
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,8	4,9	3,8	72
70	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 200	200	2,1	3,4	9,3	77
1,75	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 150	150	24,28	18,14	48,8	329,08
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6	89
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,4	1,32	19,36	103,6
Итого за Обед			31,48	27,81	101,86	670,68

Полдник						
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
256	Блины 75/5	80	4	6,1	25	173
Итого за Полдник			4,1	6,13	34,1	198

Итого за день			41,26	39,93	196,16	1173,7
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ИП ВЕРЕЩАГИН А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:
Заведующая

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 150	150	2,6	3,1	10,9	81
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	5,4	9,6	16,6	166
Итого за Завтрак			8,1	12,73	36,6	272

2 завтрак						
317	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,5	89
Итого за 2 завтрак					23,5	89

Обед						
46	Икра морковная 60	60	1	4,8	7,3	81
58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной 200/5	205	1,7	4,8	12,3	104
137,02	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	12,5	9,2	39,2	267
187	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	155	3,7	3,6	37,6	201
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6	89
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,4	1,32	19,36	103,6
Итого за Обед			23,2	23,77	136,36	845,6

Полдник						
294,01	СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/20	120/20	40,16	7,4	22,4	247,16
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
Итого за Полдник			41,54	7,59	39,3	310,88

Итого за день			72,84	44,09	235,76	1517,48
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ВЕРЕЩАГИН А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая

Рацион: Меню ДС Мишкино 3-7

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Артек молочная 150/5	150/5	7,1	7,7	55,9	296
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
Итого за Завтрак			8,48	7,89	72,8	359,72

2 завтрак						
296	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79
Итого за 2 завтрак			4,1	4,2	6,4	79

Обед						
44	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,8	1,4	4,3	33
67	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	200	6,2	4,1	25,5	169
320,03	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	8,7	12	6,6	169
148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	150/5	3,1	4,6	20,1	137
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6	89
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,4	1,32	19,36	103,6
Итого за Обед			23,1	23,47	96,46	700,6

Полдник						
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	150/5	5,5	4,2	33,3	196
300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	210	0,2	0,03	9,3	38
1	Хлеб пш 40	40	1,28	0,16	7,8	38,72
Итого за Полдник			6,98	4,39	50,4	272,72

Итого за день			42,66	39,95	226,06	1412,04
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------