



### **Примерное 20-дневное меню**

Для организации питания воспитанников возрастной категории от 3 до 7 лет  
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка – детский сад №59»  
с 12 – часовым пребыванием  
(сезон лето - осень)

Северск – 2023 .

Неделя: 1

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13			
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		9,62	11,57	64,56	394	0,15			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
399/11	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
368/11	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10			
<b>Обед</b>										
93/04	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8			
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей, сметаной	200/6/5	1,68	4,1	13,28	97	6,04			
305/11	Котлеты, рубленые из птицы	70	11	11,26	11,64	191	0,58			
316/11	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,68	200	0,00			
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	2,13	25	0,010			
376/11	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		22,29	24,07	120,76	788	11,79			
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (персик)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
237/11	Запеканка из творога	120	20,40	14,40	20,30	296	0,30			
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,34			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00			
	Итого		30,82	27,42	72,0	657	2,79			
	Всего		63,63	63,46	281,87	1946	31,73			

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
<b>Завтрак</b>												
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74					
14/27	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17					
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17					
	Итого		14,35	17,02	66,73	470	3,08					
<b>Второй завтрак 10ч</b>												
398/11	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,48	41	25					
368г/11	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10					
<b>Обед</b>												
71	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5					
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56					
269	Котлета (особые)	70	13,04	7,92	7,50	152	0,0					
317/11	Макаронные изделия отварные	150	5,57	8,15	26,52	201	0,00					
5/11	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,23	1,92	20	0,21					
372.1	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	3,6					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00					
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00					
	Итого		30,77	22,22	102,45	731	20,87					
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5					
<b>Уплотненный полдник</b>												
321/11	Пюре картофельное	150	3,11	8,43	20,51	170	18,16					
26	Сельдь слабосоленая	50	8,82	1,0	0,0	44	0,0					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00					
392/11	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,018	8,39	34	0,018					
	Итого		14,38	9,6	44,8	323	18,18					
	Всего		61,34	49,48	249,21	1680	82,13					

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» с маслом	200/5	6,32	10,2	26,3	223	0,9		
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00		
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого		12,69	13,54	58,94	433	2,33		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15		
118	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60		
<b>Обед</b>									
245	Кукуруза консервированная (отварная)	50	1,12	0,82	5,62	35	2,4		
62	Борщ с мясом и сметаной	200	7,92	5,82	11	128	12,5		
35/8	Суфле из печени	70	14,09	4,81	1,93	108	3,9		
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,86	8,18	35,95	245	0,00		
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66		
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00		
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00		
	Итого		35,11	21,0	110,61	774	19,82		
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (вишня и яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5		
<b>Уплотненный полдник</b>									
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	8,82	16,98	1,69	195	0,15		
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00		
376/11	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
	Итого		19,46	27,93	42,63	492	21,51		
	Всего		68,19	62,67	230,48	1796	108,81		

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	205/3	7,51	9,02	36,17	256	3,24			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/12/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		10,41	12,8	66,54	415	5,22			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10			
<b>Обед</b>										
70	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	5			
77/11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	0,25			
16/7	Рулет из рыбы (горбуша)	80	12,76	7,80	7,46	150	2,13			
321/11	Пюре картофельное	150	3,13	8,43	20,51	170	18,16			
4/11	Соус сметано - томатный	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69			
382	Кисель из сока	180	0,29	0,00	34,06	137	1,08			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		26,43	23,28	104,96	735	27,31			
<b>Уплотненный полдник</b>										
206/11	Макароны отварные с сыром	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
8/12	Булочка сдоба	50	4,42	3,25	27,0	157	0,08			
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142	1,8			
	Итого		19,87	25,08	77,24	626	2,02			
	Всего		57,61	61,56	268,54	1863	46,55			

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
173/12	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	8,0	6,83	38,63	248	1,56			
14,27	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4			
	Итого		15,49	15,01	68,17	463	3,13			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10			
<b>обед</b>										
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	5,0			
80/1	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	200/6/5	5,21	5,54	7,87	102	3,11			
336/11	Капуста свежая тушеная	150	3,16	8,49	14,22	146	25,74			
308/11	Фрикадельки из птицы	70	10,3	9,23	6,73	151	0,34			
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,00	16,56	64	45,1			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
702/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		24,97	23,81	76,83	618	79,29			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
22/2	Суп молочный с крупой и маслом	200/5	4,71	8,55	16,77	163	1,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
411	Хачапури	50	4,5	7,27	11,0	124	0,0			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		10,86	15,94	46,76	371	1,32			
	Всего		52,85	55,26	222,96	1601	98,89			

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		9,12	12,45	61,96	389	1,76			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10			
<b>Обед</b>										
93/04	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8			
99/07	Суп из овощей с птицей и сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12,0	99	8,9			
304/11	Плов из птицы	170	20,0	18,48	33,46	380	0,52			
3/10	Компот из яблок	180	0,22	0,00	19,03	76	1,74			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
702/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		28,96	26,35	96,54	728	15,96			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (персик)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
240/11	Пудинг из творога с яблоками	120	15,60	12,0	16,80	250	1,2			
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,2	0,075	7,95	38	0,15			
435б/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,3			
	Итого		22,74	19,18	44,31	448	3,85			
	Всего		61,72	58,38	227,36	1672	38,57			

Неделя: 2

день: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		10,82	12,33	70,67	429	2,68			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
398/11	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,48	41	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10			
<b>Обед</b>										
71	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5			
80/11, 121/11	Суп с крупой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
276/11	Жаркое по - домашнему из говядины	170	20,86	8,96	18,57	238	7,26			
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,0	95	20,1			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		29,73	14,22	84,32	585	46,53			
<b>Усиленный полдник</b>										
206/11	Макароны отварные с сыром	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00			
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142	1,8			
	Итого		19,49	28,12	61,85	661	1,94			
	Всего		61,88	55,31	256,32	1811	86,15			



Неделя:2

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
176/12	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	6,12	6,65	53,13	297	0,87			
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00			
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		12,49	9,99	85,77	507	2,3			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
118	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60			
<b>Обед</b>										
26	Сельдь слабосоленая	50	8,82	1,0	0,0	44	0,0			
85/11	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69	4,6			
310	Суфле куриное	80	13,96	10,18	2,69	157	0,064			
321/11	Пюре картофельное	150/5	3,11	8,43	20,51	170	18,16			
354/11	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	0,012			
372.1	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	3,6			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		32,44	24,18	84,71	685	26,44			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
216/11	Омлет с маслом	100/3	8,82	16,98	1,69	210	0,2			
245	Кукуруза консервированная отварная	50	1,12	0,82	5,62	35	2,4			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
496/11	Коржик молочный	50	4,34	7,50	31,0	188	0,03			
392/11	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		15,93	25,42	57,30	502	2,65			
	Всего		61,79	59,79	243,08	1806	96,54			

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4			
	Итого		11,68	15,46	48,61	377	2,32			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10			
<b>Обед</b>										
70	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	5			
75/11	Рассольник «Домашний» с птицей, сметаной	200/6/5	1,66	4,08	11,82	91	9,44			
255/11	Котлеты рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	95	0,31			
316	Рис припущенный	150	3,79	4,34	39,70	213	0,00			
356/11	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	26	0,38			
376/11	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		20,44	13,99	115,1	669	15,49			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (вишня и яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13			
458.2	Ватрушка с творогом	75	10,54	9,01	35,13	263	0,14			
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,34			
	Итого		21,87	22,18	83,79	615	2,61			
	Всего		54,89	52,03	272,05	1768	37,42			

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		13,89	15,07	61,53	431	2,33			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
398/11	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,48	41	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10			
<b>Обед</b>										
71	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5			
30/2	Щи Донские	200/6/5	7,16	4,96	5,68	96	7,44			
101	Пельмени отварные с маслом	150/5	16,68	13,76	38,37	392	0,42			
376/11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		29,14	19,29	99,13	737	20,72			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (черная смородина)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	205/3	7,51	9,02	36,17	256	3,24			
413	Пицца детская	50	4,49	7,26	11,0	124	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		12,16	16,28	61,57	437	5,22			
	Всего		57,03	51,28	257,46	1761	68,27			
	Всего за 10 дней		600,93	569,22	2509,33	17704	656,49			

Неделя: 3

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
188/11	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеничная)	200/5	7,9	9,18	28,2	228	0,5			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		10,69	12,98	52,56	364	0,52			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
<b>Обед</b>										
245	Кукуруза консервированная отварная	50	1,12	0,82	5,62	35	2,4			
67/08	Свекольник	200/5	1,8	4,1	11,9	95	4			
305/11	Котлеты, рубленые из кур	70	8,79	12,88	7,52	175	0,26			
322/11	Пюре картофельное с морковью	110	2,22	3,50	14,61	99	15,75			
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	3,06	26	0,10			
372.1	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	3,6			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		19,04	23,47	92,40	653	26,11			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (персик)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
235/11	Пудинг из творога (запеченный)	120	18,16	12,91	29,19	306	0,22			
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2			
8/12	Булочка сдоба	50	4,42	3,25	27,0	157	0,08			
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,34			
	Итого		28,52	23,26	75,75	623	5,68			
	Всего		58,75	59,71	235,46	1703	39,31			

Неделя: 3

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74				
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		14,73	17,42	67,54	478	3,31				
<b>Второй завтрак 10ч</b>											
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15				
368	Фрукты свежие (бананы)	70	0,28	0,28	6,8	32	7,0				
<b>Обед</b>											
71	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5				
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56				
282/11	Шницель рубленый из говядины	80	12,42	9,42	12,86	185	0,12				
317/11	Макаронные изделия отварные	110	4,35	4,65	26,80	166	0,00				
354/11	Соус сметанный	30	0,42	1,75	1,76	22	0,012				
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24	95	20,1				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		28,25	20,6	110,16	738	37,28				
<b>Уплотненный полдник</b>											
139/11	Картофельные котлеты с маслом и сыром	120/3	3,78	9,43	24,54	198	12,23				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
460/11	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		8,57	16,08	68,76	456	12,25				
	Всего		51,86	54,38	258,99	1738	59,99				

Неделя: 3

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200/5	6,32	10,2	26,3	223	0,9			
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		11,87	12,76	57,48	417	2,07			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
388/07	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
368	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,8	32	7,0			
<b>Обед</b>										
26	Сельдь слабосоленая	50	8,82	1,0	0,0	44	0,0			
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/6	2,32	6,42	16,56	133	13,2			
9/8	Печень по - строгановски	100	12,58	13,17	2,5	180	8,99			
321/11	Пюре картофельное	150	3,11	8,43	20,51	170	18,16			
376/11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		31,58	29,49	92,75	764	40,71			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	8,82	16,98	1,69	195	0,15			
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		18,02	27,84	24,1	410	23,13			
	Всего		61,78	70,37	191,33	1677	78,06			

Неделя:3

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
170/12	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,48	6,84	36,13	236	3,24			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		13,89	13,81	67,92	445	4,67			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
<b>Обед</b>										
93/04	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8			
80/1	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	200/6/5	5,21	5,54	7,87	102	3,11			
256/11	Котлеты рыбные «Любительские»	70	9,63	3,13	7,8	98	2,48			
316/11	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,68	200	0,00			
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66			
376/11	Компот из яблок сушеных	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		24,2	16,7	112,31	696	11,41			
15 РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (вишня и яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	180/3	5,16	6,9	17,14	153	0,83			
458.2	Ватрушка с творогом	75	10,54	9,01	35,13	263	0,142			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		16,95	16,0	68,61	488	0,99			
	Всего		55,54	46,51	263,59	1692	24,07			

Неделя: 3

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
<b>Завтрак</b>											
173/12	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	8,05	10,46	38,7	281	1,56				
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98				
	Итого		12,51	15,85	69,07	461	3,71				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25				
368	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,8	32	7,0				
<b>обед</b>											
70	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	5				
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной	200/6/5	1,68	4,1	13,28	97	6,04				
306	Голубцы ленивые	150	33,44	26,39	24,6	472	98,71				
376/11	Компот из изюма	180	0,27	0,00	16,7	64	45,1				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		40,14	30,99	84,08	775	154,85				
15ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (черная смородина)	50	0,00	0,00	4,75	20	5				
<b>Уплотненный полдник</b>											
412	Сосиска в тесте	100	9,95	14,5	18,06	238	0,00				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		13,14	17,29	31,63	330	1,4				
	Всего		66,24	64,48	201,07	1638	196,96				



Неделя: 4

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Ca	Fe
			Б	Ж	У		С	В1	В2		
<b>Завтрак</b>											
180/12	Каша сборная молочная с маслом сливочным	200/5	8,52	9,68	35,09	262	1,46				
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		11,31	13,48	59,45	398	1,48				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0				
<b>Обед</b>											
93/04	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8				
85/11	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69	4,6				
414	Суфле из кур с рисом	70	9,73	9,53	3,54	136	0,34				
321/11	Пюре картофельное	50	1,02	1,60	6,82	46	3,63				
336/11	Капуста свежая тушёная	100	2,07	3,24	9,43	75	17,16				
372.1	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	3,6				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		19,55	19,79	83,39	587	34,13				
<b>15ч</b> РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (персик)	50	0,00	0,00	4,75	20	5				
<b>Уплотненный полдник</b>											
231/11	Сырники из творога	120	22,42	15,20	13,68	280	0,3				
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,11	66	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,34				
	Итого		29,56	22,37	41,19	478	2,84				
	Всего		60,92	55,64	198,78	1526	45,45				

Неделя: 4

день: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	5,97	123	0,17			
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		14,33	15,52	62,09	479	2,13			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
388/07	Напиток из яблок сушеных	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
368	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,8	32	7,0			
<b>Обед</b>										
71	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5			
83/12	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	5,30	4,14	12,34	108	8,96			
279	Суфле из отварного мяса	80	19,85	21,57	0,90	277	0,96			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,86	8,18	35,95	245	0,00			
376/11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		36,11	34,39	96,32	842	22,78			
15 РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Усиленный полдник</b>										
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	3,04	6,64	14,4	130	6,07			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,9	75	0,00			
460/11	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		9,03	13,37	66,57	425	6,09			
	Всего		59,78	63,56	241,98	1832	43,15			

Неделя: 4

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
176/12	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,12	6,65	53,13	297	0,87			
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		8,98	6,8	84,35	457	2,85			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
388/07	Напиток из изюма	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
368	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,8	32	7,0			
<b>Обед</b>										
70	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	5			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
35/8	Суфле из печени	70	14,09	4,81	1,93	108	3,9			
317/11	Макаронные изделия отварные	150	5,57	8,15	26,52	201	0,00			
4/11	Соус сметано - томатный	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69			
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		30,12	21,24	92,03	679	24,7			
15 РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
216/11	Омлет с сыром	100	10,69	19,8	1,65	228	0,2			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
245	Кукуруза консервированная (отварная)	50	1,12	0,82	5,62	35	2,4			
294/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4			
	Итого		17,4	23,56	36,74	430	4,0			
	Всего		56,81	51,88	230,12	1652	43,7			

Неделя: 4

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
171	Суп молочный с макаронными изделиями, маслом сливочным	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		8,54	12,69	43,43	319	0,94			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
<b>Обед</b>										
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	5			
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	6,42	16,56	133	13,2			
258/11	Шницель рыбный натуральный	70	10,47	3,12	6,82	97	2,14			
321/11	Пюре картофельное	150	3,11	8,43	20,51	170	18,16			
350/11	Соус молочный	30	0,62	1,58	3,06	26	0,10			
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24	95	20,1			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		22,42	20,1	102,4	676	58,7			
<b>Уплотненный полдник</b>										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74			
454.2	Пирожки печеные с капустой и яйцом	50	3,75	2,43	20,58	119	8,65			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
	Итого		12,59	11,76	91,51	522	10,75			
	Всего		44,05	44,55	247,34	1560	72,39			

Неделя: 4

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17			
	Итого		13,85	15,05	59,93	424	2,33			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
398/11	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	41	25			
368г/11	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10			
<b>Обед</b>										
71	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5			
62	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	11	128	12,5			
304/11	Плов из птицы	170	20,0	18,48	33,46	380	0,52			
376/11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		32,42	24,82	94,24	732	25,88			
15 РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
<b>Уплотненный полдник</b>										
317/11	Макаронные изделия отварные	150	5,57	8,15	26,52	201	0,0			
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21,0			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,34			
	Итого		19,11	24,41	42,99	453	23,34			
	Всего		67,22	64,92	232,4	1765	111,55			
	Всего за 10 дней:		582,95	576,00	2300,78	16783	714,63			
	Среднее количество пищевых веществ за день		58,29	57,60	230,07	1678	71,46			

