



### 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)  
( ДИЕТА)

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 на воде из ячневой крупы с маслом	200/5	3,93	4,77	35,48	200	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		6,72	8,57	59,84	336	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 основной (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			
703	Повидло фруктовое	20	0,10	0,0	14,32	55	0,48			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
376/11	Компот из яблок сушеных	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00			
	Итого		25,74	20,76	94,51	671	1,14			
	Всего		55,64	53,8	299,66	1902	30,08			

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 на воде из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	4,34	6,24	33,28	205	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	180	0,71	0,64	9,47	47	0,27			
	Итого		9,35	12,27	58,72	375	2,18			
<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, с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
269	Котлеты (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 основной 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		30,82	22,12	104,1	735	8,57			
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>										
322/11	Картофель отварной с маслом	150/5	3,11	8,43	20,51	170	18,16			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00			
	Огурец соленый	30	0,12	0,0	1,38	6	0,94			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		7,28	8,7	56,78	335	19,12			
	Всего		49,29	43,83	254,83	1601	69,87			

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 на воде жидкая «Дружба» с маслом	200/5	3,42	7,2	21,58	165	0,9		
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00		
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого		6,17	7,37	46,79	302	0,92		
<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		61,67	56,5	218,33	1665	107,4		

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 на воде с сахаром и маслом	205/3	4,61	6,02	31,45	198	3,24			
14	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		7,51	9,8	61,82	357	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	80	12,76	7,80	7,46	150	2,13			
322/11	Картофель отварной с маслом	150/5	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		27,58	23,33	106,91	748	34,56			
<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		55,86	58,61	265,77	1818	53,08			

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 на воде с сахаром и сливочным маслом	200/5	5,1	3,83	33,91	190	1,56			
14,27	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		9,45	9,24	58,27	347	1,93			
<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	0,0	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		24,6	26,01	79,75	648	77,65			
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 на воде с крупой и маслом	200/5	1,71	6,05	12,07	110	0,0			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	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		8,66	13,49	47,36	343	0,018			
	Всего		44,21	49,24	216,58	1487	94,75			

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 на воде из гречневой крупы с маслом	200/5	3,43	5,65	32,88	195	1,74			
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		6,22	9,45	57,24	331	1,76			
<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			
99/07	Суп из овощей и птиц, 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>										
97	Ватрушка королевская (с творогом)	130	15,04	19,38	31,2	397	0,35			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,2	0,075	7,95	38	0,15			
376/11	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	20,98	102	0,36			
	Итого		16,64	19,52	60,13	537	0,86			
	Всего		48,72	51,72	228,66	1659	25,58			

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 на воде из кукурузной крупы с маслом	200/5	3,46	3,94	35,58	191	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		7,92	9,33	65,95	371	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	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		30,36	16,42	88,59	623	37,39			
<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	1,44	142	1,8			
	Итого		19,49	28,12	61,85	661	1,94			
	Всего		59,61	54,51	246,87	1791	77,01			



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 сахаром со сливочным маслом	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		
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого		8,87	6,82	78,34	434	0,89		
<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>									
	Огурец соленый	30	0,12	0,0	1,38	6	0,94		
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		
322/11	Картофель отварной с маслом	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		24,8	25,48	90,87	691	29,79		
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	195	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		
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого		11,59	17,92	26,3	314	2,62		
	Всего		46,19	50,42	213,81	1536	98,45		

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 на воде с макаронными изделиями и маслом	200/5	3,75	6,99	14,37	145	0,0			
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		6,54	10,79	38,73	286	0,018			
<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 и 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 ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		21,59	14,04	117,05	682	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 на воде из ячневой крупы с маслом	200/5	3,93	4,77	35,48	200	0,13			
703	Повидло	20	0,10	0,00	14,32	55	0,48			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,9	75	0,0			
376/11	Компот из кураги	180	1,73	0,11	31,36	134	1,33			
	Итого		8,16	5,03	37,06	464	1,94			
	Всего		37,19	30,26	277,39	1539	34,63			

Неделя: 2

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 на воде из пшена с маслом	200/5	3,84	4,27	26,48	159	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	180	0,71	0,64	9,47	47	0,27			
	Итого		8,85	10,3	51,92	329	1,43			
<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		29,41	20,69	101,32	759	8,86			
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 на воде с сахаром и маслом	205/3	4,61	6,02	31,45	198	3,24			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
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		10,46	13,36	64,8	417	5,22			
	Всего		50,56	44,99	253,27	1641	55,51			
	Всего за 10 дней		507,94	493,18	2475,17	16619	646,36			

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) на воде	200/5	5,0	6,18	23,48	170	0,5			
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		7,79	9,98	47,84	306	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 основной (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	26,01			
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			
703	Повидло фруктовое	20	0,1	0,0	14,32	55	0,48			
8/12	Булочка сдоба	50	4,42	3,25	27,0	157	0,08			
376/11	Компот из яблок сушеных	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
	Итого		23,08	16,18	95,49	620	3,98			
	Всего		50,41	49,63	250,48	1642	37,61			

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 на воде из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	4,34	6,24	33,28	205	1,74			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		8,69	11,65	57,64	362	1,63			
<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	26,52	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		28,72	20,5	112,09	742	24,99			
<b>Уплотненный полдник</b>										
139/11	Картофельные котлеты с маслом	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	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		6,8	12,8	54,82	363	12,25			
	Всего		44,52	45,23	236,8	1533	46,32			

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 на воде жидкая «Дружба»	200/5	3,42	7,2	21,58	165	0,9			
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00			
395/11	Кофейный напиток	180	0,71	0,64	9,47	47	0,27			
	Итого		6,83	7,99	47,87	315	1,17			
<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>										
	Огурец соленый	30	0,12	0,0	1,38	6	0,094			
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		22,88	28,49	94,13	726	40,08			
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	100	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		48,04	64,60	183,10	1537	76,53			

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 на воде с сахаром	205	4,58	3,84	31,41	178	3,24			
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0,0	14,4	57	1,98			
	Итого		7,48	7,62	61,78	337	5,22			
<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	Сум на воде с макаронными изделиями и маслом	200/3	3,25	6,09	15,37	135	0,0			
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		13,95	13,5	63,91	470	0,16			
	Всего		46,13	37,82	252,75	1566	23,79			

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 на воде с сахаром и сливочным маслом	200/5	5,15	7,46	33,98	223	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		9,61	12,85	64,35	403	3,32			
<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		40,34	30,94	86,33	784	150,05			
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	0,0			
376/11	Компот из кураги	180	1,73	0,11	31,36	134	1,33			
	Итого		11,68	14,61	49,42	372	1,33			
	Всего		62,08	58,75	216,39	1631	186,7			



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 на воде с маслом	200/5	5,62	6,68	30,37	204	1,46				
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		8,41	10,48	54,73	340	1,47				
<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 клёцками	200	1,64	2,48	10,06	69	4,6				
414	Суфле из кур с рисом	70	9,73	9,53	3,54	158	0,34				
322/11	Картофель отварной с маслом	50/3	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	609	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				
703	Повидло фруктовое	20	0,10	0,0	14,32	55	0,48				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
376/11	Компот из яблок сушеных	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
	Итого		24,12	15,29	60,92	475	0,86				
	Всего		52,58	45,56	213,79	1487	43,75				

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 на воде из кукурузной крупы с маслом	200/5	3,46	3,94	35,58	191	0,53			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	5,97	123	0,17			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		7,81	9,35	49,94	348	0,72			
<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>										
71	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5			
83/12	Суп картофельный с 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	120	7,06	3,96	31,86	191	0,00			
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		38,14	32,43	104,45	863	49,24			
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>										
101	Пельмени отварные с маслом	150/5	16,68	13,76	38,37	392	0,42			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
460/11	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		19,17	17,13	68,65	557	0,47			
	Всего		65,96	59,19	240,04	1854	62,58			

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 на воде с сахаром со сливочным маслом	200	3,22	3,65	48,81	239	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		6,08	3,8	79,63	399	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		30,09	23,49	96,89	722	23,06			
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	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		53,88	51,13	230,26	1637	42,06			

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 на воде с макаронными изделиями, маслом	200/5	2,75	6,39	14,37	130	0,0			
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		5,54	10,19	38,73	266	0,018			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
<b>Обед</b>										
77/11	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			
322/11	Картофель отварной с маслом	150/5	3,11	8,43	20,51	170	18,16			
350/11	Соус основной	30	0,62	1,58	3,06	26	0,10			
2/10	Кисель из сока	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5			
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		22,65	20,1	92,3	634	76,1			
<b>Уплотненный полдник</b>										
182/07	Каша на воде из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	4,34	6,24	33,28	205	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		9,69	8,76	86,86	464	10,75			
	Всего		38,38	39,05	227,89	1407	88,87			

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 на воде из пшена с маслом	200/5	3,84	4,27	26,48	159	0,99			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	5,97	123	0,17			
395/11	Кофейный напиток	180	0,71	0,64	9,47	47	0,27			
	Итого		8,85	10,3	51,92	329	1,43			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
398/11	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	41	50			
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		32,47	24,71	95,89	736	13,58			
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			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21,0			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		15,86	19,11	50,87	430	20,02			
	Всего		59,02	55,26	233,92	1654	101,03			
	Всего за 10 дней:		521,0	506,22	2285,42	15910	709,24			
	Среднее количество пищевых веществ за день		52,10	50,62	228,5	1591	70,92			

