



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)
(БЕЗМОЛОЧНАЯ ДИЕТА)

Северск – 2024

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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
Обед										
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			
Уплотненный полдник										
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					
Завтрак												
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					
Второй завтрак 10ч												
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					
Обед												
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					
Уплотненный полдник												
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		
Завтрак									
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		
Второй завтрак 10 ч									
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		
Обед									
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		
Уплотненный полдник									
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
Обед										
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			
Уплотненный полдник										
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
обед										
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			
Уплотненный полдник										
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
Обед										
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			
Уплотненный полдник										
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
Обед										
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			
Усиленный полдник										
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
Обед										
	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			
Уплотненный полдник										
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
Обед										
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			
Уплотненный полдник										
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
Обед										
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			
Уплотненный полдник										
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			
Завтрак										
188/11	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеница) 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			
Второй завтрак 10 ч										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
Обед										
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			
Уплотненный полдник										
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					
Завтрак												
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					
Второй завтрак 10ч												
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					
Обед												
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					
Уплотненный полдник												
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
Обед										
	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			
Уплотненный полдник										
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
Обед										
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			
Уплотненный полдник										
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
обед										
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			
Уплотненный полдник										
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		
Завтрак											
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				
Второй завтрак 10 ч											
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0				
Обед											
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				
15ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (персик)	50	0,00	0,00	4,75	20	5				
Уплотненный полдник											
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
Обед										
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			
Усиленный полдник										
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				
Завтрак											
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				
Второй завтрак 10 ч											
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				
Обед											
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				
Уплотненный полдник											
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
Обед										
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			
Уплотненный полдник										
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			
Завтрак										
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			
Второй завтрак 10 ч										
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			
Обед										
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			
Уплотненный полдник										
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			