



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 – 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										
185	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	5,84	7,10	22,21	174	0,096			
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		8,63	10,9	38,18	278	0,11			
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 молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	2,13	25	0,010			
376/1	Компот из изюма	180	0,27	0,0	6,7	32	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		22,16	24,05	102,48	718	56,52			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога	120	20,40	14,40	20,30	296	0,30			
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		29,74	26,14	63,67	608	2,64			
	Всего		61,43	61,49	224,13	1691	71,27			

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										
182/1	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	32,0	240	1,74			
14/27	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		11,59	14,65	47,97	365	5,0			
Второй завтрак 10ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	3,54	18	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			
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	3,67	19	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	86,28	716	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										
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			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		14,38	9,6	36,41	291	18,18			
	Всего		58,63	47,01	199,95	1505	71,75			

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										
66/1	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» с маслом	200/5	6,32	10,7	20,3	243	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	5,92	69	1,43			
	Итого		12,69	14,04	43,04	415	2,33			
Второй завтрак 10 ч										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	0,0	15	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	13,1	56	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	98,73	728	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	13,1	56	0,36			
	Итого		19,46	27,93	30,75	446	21,51			
	Всего		68,19	63,17	185,37	1667	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		
Завтрак									
170/12	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,51	9,02	30,23	233	3,24		
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00		
393/11	Чай с лимоном	180/5	0,16	0,00	0,0	3	1,98		
	Итого		10,41	12,8	46,2	338	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	Огурец свежий	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		27,58	23,33	106,91	748	27,31		
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		58,76	61,61	250,15	1799	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			
Завтрак										
173/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	8,0	6,83	32,81	225	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	6,67	53	1,4			
	Итого		15,49	15,01	55,25	401	3,13			
Второй завтрак 10 ч										
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	0,0	6	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	0,18	13,1	56	0,36			
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		24,60	26,19	76,29	640	32,91			
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 молочный с крупой и маслом	200/5	4,71	8,55	13,9	152	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			
392/1	Чай без сахаром	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		10,86	15,94	35,59	328	1,32			
	Всего		52,48	57,64	192,79	1490	52,51			

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	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	31,66	247	1,74			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,00	2	0,018			
	Итого		9,12	12,45	47,63	351	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 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			
376	Компот из яблок	180	0,4	0,18	13,1	56	0,36			
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		29,14	26,53	65,44	708	14,58			
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 (из творога)	130	15,04	19,38	31,2	397	0,35			
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			
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,3			
	Итого		22,18	26,56	58,63	595	3,0			
	Всего		61,04	65,54	186,45	1717	26,34			

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	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	34,36	226	0,53			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
393/1	Чай с лимоном	180/5	0,16	0,00	0,0	3	1,98			
	Итого		10,82	12,33	50,33	352	2,68			
Второй завтрак 10 ч										
398/1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	3,54	18	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			
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		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	19,44	142	1,8			
	Итого		19,49	28,12	61,85	661	1,94			
	Всего		62,51	57,51	234,31	1749	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 маслом сливочным	200/5	6,12	6,65	47,19	274	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	5,92	69	1,43			
	Итого		12,49	9,99	69,93	446	2,3			
Второй завтрак 10 ч										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	0,0	15	0,15			
118	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60			
Обед										
	Огурец соленый	50	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			
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	3,67	19	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	26,38	73,05	622	29,80			
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	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			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		11,59	17,92	17,91	282	2,62			
	Всего		49,81	54,49	170,74	1443	99,87			

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 молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	5,75	8,89	14,56	164	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	6,67	53	1,4			
	Итого		11,68	15,46	37,2	319	2,32			
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, 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	0,27	0,0	6,7	32	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		21,48	14,02	98,78	616	60,23			
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 молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	5,84	7,10	22,21	174	0,096			
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		20,88	21,51	65,8	531	2,58			
	Всего		55,05	51,41	226,32	1573	77,83			

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 молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	25,26	194	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	4,46	52	1,17			
	Итого		13,89	15,07	45,69	369	2,33			
Второй завтрак 10 ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	3,54	18	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	13,1	56	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	89,44	713	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 молочная с маслом	200/5	7,51	9,02	30,23	233	3,24			
413	Пицца детская	50	4,49	7,26	11,0	124	0,00			
393/11	Чай с лимоном	180/5	0,16	0,00	0,0	3	1,98			
	Итого		12,16	16,28	41,23	360	5,22			
	Всего		57,30	52,68	205,65	1575	56,41			
	Всего за 10 дней		580,18	561,92	2036,21	15913	537,51			

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										
188/1	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеничная)	200/5	7,9	9,18	22,26	205	0,5			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		10,69	12,98	38,23	309	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 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	3,67	19	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	74,58	584	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			
Уплотненный полдник										
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	203,31	1579	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				
Завтрак											
182/1	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	7,24	9,24	32,00	240	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	6,67	53	1,4				
	Итого		14,73	17,42	54,64	416	3,31				
Второй завтрак 10ч											
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	0,0	6	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	26,80	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		28,3	20,5	111,81	742	26,02				
Уплотненный полдник											
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	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00				
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018				
	Итого		8,57	16,08	60,37	424	12,25				
	Всего		51,91	54,48	233,9	1620	49,69				

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 молочная жидкая «Дружба»	200/5	6,32	10,2	20,36	200	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	4,46	52	1,17		
	Итого		11,87	12,76	41,64	355	2,07		
Второй завтрак 10 ч									
388/07	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0,00	0,0	15	0,15		
368	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,8	32	7,0		
Обед									
19	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	13,1	56	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	82,25	680	41,61		
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 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		
393/1	Чай с лимоном	180/5	0,16	0,00	0,0	3	1,98		
	Итого		18,02	27,84	9,7	356	23,13		
	Всего		53,08	69,37	145,14	1458	78,96		

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 молочная с маслом сливочным	200/5	7,51	9,02	30,23	233	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	5,92	69	1,43		
	Итого		13,92	15,99	57,12	404	4,67		
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	13,1	56	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	100,43	650	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	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	180/3	5,16	6,9	17,14	153	0,83		
27	Сыр	20	5,2	5,36	0,0	70	0,56		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00		
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018		
	Итого		11,61	12,35	25,1	263	1,41		
	Всего		50,23	45,04	192,38	1380	24,49		

Неделя: 3

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											
173/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	8,00	6,83	32,81	225	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 лимоном	180/5	0,16	0,00	0,0	3	1,98				
	Итого		12,46	12,22	48,78	351	3,71				
Второй завтрак 10 ч											
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	1,77	8	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				
376/1	Компот из изюма	180	0,27	0,00	6,7	32	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		39,94	30,94	76,33	752	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	0,00				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	6,67	53	1,4				
	Итого		13,14	17,29	24,73	291	1,4				
	Всего		65,99	60,8	163,16	1454	192,88				

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 молочная с маслом сливочным	200/5	8,52	9,68	29,15	239	1,46				
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018				
	Итого		11,31	13,48	45,12	343	1,48				
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 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	3,67	19	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	65,57	518	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				
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	166,63	1402	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			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	34,36	226	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	5,92	69	1,43			
	Итого		14,33	15,52	46,25	418	2,13			
Второй завтрак 10 ч										
388/07	Напиток из яблок сушеных	100	0,03	0,00	0,0	15	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 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	13,1	56	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		36,74	36,59	88,69	834	13,64			
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										
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	Крендель	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		9,03	13,37	58,18	393	6,09			
	Всего		60,41	65,76	204,67	1712	34,01			

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 молочная с маслом сливочным	200/5	6,12	6,65	47,19	274	0,87			
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00			
393/1	Чай с лимоном	180/5	0,16	0,00	0,0	3	1,98			
	Итого		8,98	6,8	64,01	380	2,85			
Второй завтрак 10 ч										
388/07	Напиток из изюма	100	0,03	0,00	0,0	11	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	13,1	56	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		30,90	23,49	85,01	676	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 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	6,67	53	1,4			
	Итого		17,4	23,56	29,84	391	4,0			
	Всего		57,59	53,13	190,41	1510	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 молочный с макаронными изделиями, маслом сливочным	200/5	5,75	8,89	14,56	164	0,92			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		8,54	12,69	30,53	268	0,94			
Второй завтрак 10 ч										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
Обед										
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			
Уплотненный полдник										
182/1	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	7,24	9,24	32,00	240	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	13,1	56	0,36			
	Итого		12,59	11,76	73,63	453	10,75			
	Всего		44,05	44,55	16,56	1440	72,39			

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			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	25,26	194	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	4,46	52	1,17			
	Итого		13,89	15,07	45,69	369	2,33			
Второй завтрак 10 ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	3,54	18	25			
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	13,1	56	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	24,72	84,01	690	15,58			
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			
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		67,31	64,84	201,98	1645	101,25			
	Всего за 10 дней:		575,98	577,77	1753,27	15393	678,54			
	Среднее количество пищевых веществ за день		57,59	57,77	175,32	1539	67,85			