



### **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 зима-весна)  
(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				
<b>Завтрак</b>											
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				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
399/11	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0				
368/11	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10				
<b>Обед</b>											
93/04	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8				
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей, сметаной	200/6/5	1,68	4,1	13,28	97	6,04				
305/11	Котлеты, рубленые из птицы	70	11	11,26	11,64	191	0,58				
316/11	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,68	200	0,00				
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	2,13	25	0,010				
376/1	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				
<b>Уплотненный полдник</b>											
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					
<b>Завтрак</b>												
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					
<b>Второй завтрак 10ч</b>												
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					
<b>Обед</b>												
24/96	Свекла отварная (дольками)	50	0,6	0,0	3,55	16	0,2					
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					
<b>Уплотненный полдник</b>												
321/11	Пюре картофельное	150	3,11	8,43	20,51	170	18,16					
26	Сельдь слабосоленая	50	8,82	1,0	0,0	44	0,0					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00					
392/1	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		
<b>Завтрак</b>									
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		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
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		
<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	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		
<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	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

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
170/12	Каша пшеничная молочная с маслом	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		
<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>									
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	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		
<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		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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>обед</b>										
54/11	Икра морковная	50	1,18	2,30	6,17	50	3,36			
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<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 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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>Обед</b>										
54/11	Икра свекольная	50	1,18	2,30	6,17	50	3,36			
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			
<b>Усиленный полдник</b>										
206/11	Макароны отварные с сыром	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00			
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142	1,8			
	Итого		19,49	28,12	61,85	661	1,94			
	Всего		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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>Обед</b>										
54/11	Икра морковная	50	1,18	2,3	6,16	50	3,36			
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
216/11	Омлет с маслом	100/3	8,82	16,98	1,69	210	0,2			
245	Кукуруза консервированная отварная	50	1,12	0,82	5,62	35	2,4			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<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>										
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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

№ рецеп-	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность,	Витамины, мг
----------	--------------------------------	--------------	---------------------	--------------------------	--------------

туры			Б	Ж	У	ккал	С				
<b>Завтрак</b>											
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				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
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				
<b>Обед</b>											
59	Свекла тушеная	50	0,82	1,5	4,09	34	0,64				
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				
<b>Уплотненный полдник</b>											
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**

№ рецеп-	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г	Энергетическа я ценность,	Витамины, мг
-------------	--------------------------------	-----------------	------------------------	------------------------------	-----------------

туры			Б	Ж	У	ккал	С				
<b>Завтрак</b>											
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				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0				
<b>Обед</b>											
245	Кукуруза консервированная отварная	50	1,12	0,82	5,62	35	2,4				
67/08	Свекольник	200/5	1,8	4,1	11,9	95	4				
305/11	Котлеты, рубленые из кур	70	8,79	12,88	7,52	175	0,26				
322/11	Пюре картофельное с морковью	110	2,22	3,50	14,61	99	15,75				
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	3,06	26	0,10				
372.1	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	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				
<b>Уплотненный полдник</b>											
235/11	Пудинг из творога (запеченный)	120	18,16	12,91	29,19	306	0,22				
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2				
8/12	Булочка сдоба	50	4,42	3,25	27,0	157	0,08				
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,34				
	Итого		28,52	23,26	75,75	623	5,68				
	Всего		58,75	59,71	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	
-------------	--------------------------------	--------------	---------------------	-------------------------------	--------------	--





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

№	Масса	Пищевые вещества,	Энергетическ	Витамины,
---	-------	-------------------	--------------	-----------

рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	порции	г			ая ценность, ккал	мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>обед</b>										
24/96	Свекла отварная (дольками)	50	0,6	0,0	3,55	16	0,2			
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
412	Сосиска в тесте	100	9,95	14,5	18,06	238	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	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

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Ca	Fe
			Б	Ж	У		С	B1	B2		





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											
24/11	Икра свекольная	50	1,18	2,3	6,16	50	3,36				
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				
<b>Завтрак</b>											



<b>Завтрак</b>											
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				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
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				
<b>Обед</b>											
24/96	Морковь отварная (дольками)	50	0,6	0,0	3,55	16	2,2				
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				
<b>Уплотненный полдник</b>											
317/11	Макаронные изделия отварные	150	5,57	8,15	26,52	201	0,0				
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21,0				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,34				
	Итого		19,11	24,41	42,99	453	23,34				
	Всего		67,31	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				