

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«ЦРР детский сад № 59»
И.А. Михеенко
« 30 » 05 2024г
№ 59
МБДОУ «ЦРР детский сад № 59»
ЗАТО Северск
Липецкой области

Примерное 20-дневное меню

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

Северск – 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 молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13			
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		9,62	11,57	64,56	394	0,15			
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			
376/11	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			
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,34			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00			
	Итого		30,82	27,42	72,0	657	2,79			
	Всего		63,63	63,46	281,87	1946	31,73			

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74					
14/27	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17					
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17					
	Итого		14,35	17,02	66,73	470	3,08					
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 и мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56					
269	Котлета (особые)	70	13,04	7,92	7,50	152	0,0					
317/11	Макаронные изделия отварные	150	5,57	8,15	26,52	201	0,00					
5/11	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,23	1,92	20	0,21					
372.1	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	3,6					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00					
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00					
	Итого		30,77	22,22	102,45	731	20,87					
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5					
Уплотненный полдник												
321/11	Пюре картофельное	150	3,11	8,43	20,51	170	18,16					
	Огурец солёный	30	0,12	0,0	1,38	6	0,94					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00					
392/11	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,018	8,39	34	0,018					
	Итого		5,68	8,6	46,18	285	19,12					
	Всего		52,64	48,48	250,59	1642	83,07					

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 молочная жидкая «Дружба» с маслом	200/5	6,32	10,2	26,3	223	0,9		
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00		
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого		12,69	13,54	58,94	433	2,33		
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		68,19	62,67	230,48	1796	108,81		

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	205/3	7,51	9,02	36,17	256	3,24			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/12/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		10,41	12,8	66,54	415	5,22			
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 (горбуша)	80	12,76	7,80	7,46	150	2,13			
321/11	Пюре картофельное	150	3,13	8,43	20,51	170	18,16			
4/11	Соус сметано - томатный	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69			
382	Кисель из сока	180	0,29	0,00	34,06	137	1,08			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		26,43	23,28	104,96	735	27,31			
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		57,61	61,56	268,54	1863	46,55			

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
173/12	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	8,0	6,83	38,63	248	1,56			
14,27	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4			
	Итого		15,49	15,01	68,17	463	3,13			
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	0,00	16,56	64	45,1			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
702/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		24,97	23,81	76,83	618	79,29			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Уплотненный полдник										
22/2	Суп молочный с крупой и маслом	200/5	4,71	8,55	16,77	163	1,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
411	Хачапури	50	4,5	7,27	11,0	124	0,0			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		10,86	15,94	46,76	371	1,32			
	Всего		52,85	55,26	222,96	1601	98,89			

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		9,12	12,45	61,96	389	1,76			
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										
93/04	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8			
99/07	Суп из овощей с птицей и сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12,0	99	8,9			
304/11	Плов из птицы	170	20,0	18,48	33,46	380	0,52			
3/10	Компот из яблок	180	0,22	0,00	19,03	76	1,74			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
702/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		28,96	26,35	96,54	728	15,96			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (персик)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
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			
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,3			
	Итого		20,74	24,9	47,61	529	2,8			
	Всего		59,72	64,1	230,66	1753	37,52			

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 молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		10,82	12,33	70,67	429	2,68			
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	24,0	95	20,1			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		29,73	14,22	84,32	585	46,53			
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		61,88	55,31	256,32	1811	86,15			

Неделя:2

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
176/12	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	6,12	6,65	53,13	297	0,87			
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00			
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		12,49	9,99	85,77	507	2,3			
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 солёный	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			
321/11	Пюре картофельное	150/5	3,11	8,43	20,51	170	18,16			
354/11	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	0,012			
372.1	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	3,6			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		23,72	23,18	86,09	647	27,38			
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			
496/11	Коржик молочный	50	4,34	7,50	31,0	188	0,03			
392/11	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		15,93	25,42	57,30	502	2,65			
	Всего		53,07	58,79	244,46	1768	97,48			

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	19,07	183	0,92					
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00					
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4					
	Итого		11,68	15,46	48,61	377	2,32					
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	0,4	0,018	24,98	102	0,36					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00					
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00					
	Итого		20,44	13,99	115,1	669	15,49					
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (вишня и яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5					
Уплотненный полдник												
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13					
703	Повидло	20	0,10	0,00	14,32	55	0,48					
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,34					
	Итого		21,87	22,18	83,79	615	2,61					
	Всего		54,89	52,03	272,05	1768	37,42					

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ 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	31,2	217	0,99			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		13,89	15,07	61,53	431	2,33			
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		29,14	19,29	99,13	737	20,72			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (черная смородина)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Уплотненный полдник										
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	205/3	7,51	9,02	36,17	256	3,24			
413	Пицца детская	50	4,49	7,26	11,0	124	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		12,16	16,28	61,57	437	5,22			
	Всего		57,03	51,28	257,46	1761	68,27			
	Всего за 10 дней		581,51	572,94	2515,39	17709	657,32			

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, пшеничная)	200/5	7,9	9,18	28,2	228	0,5			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		10,69	12,98	52,56	364	0,52			
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	21,49	88	3,6			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		19,04	23,47	92,40	653	26,11			
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (персик)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
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	235,46	1703	39,31			

Неделя: 3

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4			
	Итого		14,73	17,42	67,54	478	3,31			
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	26,80	166	0,00			
354/11	Соус сметанный	30	0,42	1,75	1,76	22	0,012			
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24	95	20,1			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		28,25	20,6	110,16	738	37,28			
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 сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		8,57	16,08	68,76	456	12,25			
	Всего		51,86	54,38	258,99	1738	59,99			

Неделя: 3

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200/5	6,32	10,2	26,3	223	0,9			
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		11,87	12,76	57,48	417	2,07			
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 солёный	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	40,80			
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										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	8,82	16,98	1,69	195	0,15			
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		18,02	27,84	24,1	410	23,13			
	Всего		53,08	69,37	192,71	1639	78,15			

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	7,48	6,84	36,13	236	3,24			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		13,89	13,81	67,92	445	4,67			
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	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	180/3	5,16	6,9	17,14	153	0,83			
458.2	Ватрушка с творогом	75	10,54	9,01	35,13	263	0,142			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		16,95	16,0	68,61	488	0,99			
	Всего		55,54	46,51	263,59	1692	24,07			

Неделя: 3

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
173/12	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	8,05	10,46	38,7	281	1,56			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		12,51	15,85	69,07	461	3,71			
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		40,14	30,99	84,08	775	154,85			
15ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (черная смородина)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
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	13,57	92	1,4			
	Итого		13,14	17,29	31,63	330	1,4			
	Всего		66,24	64,48	201,07	1638	196,96			

Неделя: 4

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Ca	Fe
			Б	Ж	У		С	В1	В2		
Завтрак											
180/12	Каша сборная молочная с маслом сливочным	200/5	8,52	9,68	35,09	262	1,46				
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		11,31	13,48	59,45	398	1,48				
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	21,49	88	3,6				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		19,55	19,79	83,39	587	34,13				
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	198,78	1526	45,45				

Неделя: 4

день: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	5,97	123	0,17			
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		14,33	15,52	62,09	479	2,13			
Второй завтрак 10 ч										
388/07	Напиток из яблок сушеных	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
368	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,8	32	7,0			
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	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		36,11	34,39	96,32	842	22,78			
15 РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Усиленный полдник										
101	Пельмени отварные с маслом	150/5	16,68	13,76	38,37	392	0,42			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,9	75	0,00			
460/11	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		9,03	13,37	66,57	425	6,09			
	Всего		59,78	63,56	241,98	1832	43,15			

Неделя: 4

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
176/12	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,12	6,65	53,13	297	0,87			
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		8,98	6,8	84,35	457	2,85			
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		30,12	21,24	92,03	679	24,7			
15 РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
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	13,57	92	1,4			
	Итого		17,4	23,56	36,74	430	4,0			
	Всего		56,81	51,88	230,12	1652	43,7			

Неделя: 4

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
171	Суп молочный с макаронными изделиями, маслом сливочным	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92					
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00					
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018					
	Итого		8,54	12,69	43,43	319	0,94					
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												
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74					
454.2	Пирожки печеные с капустой и яйцом	50	3,75	2,43	20,58	119	8,65					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00					
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36					
	Итого		12,59	11,76	91,51	522	10,75					
	Всего		44,05	44,55	247,34	1560	72,39					

Неделя: 4

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17			
	Итого		13,85	15,05	59,93	424	2,33			
Второй завтрак 10 ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	41	25			
368г/11	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10			
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		32,42	24,82	94,24	732	25,88			
15 РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
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		67,22	64,92	232,4	1765	111,55			
	Всего за 10 дней:		574,25	575,00	2302,16	16745	714,72			
	Среднее количество пищевых веществ за день		57,42	57,50	230,21	1674	71,47			

