

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 59»

И.А.Михеенко

2024г.



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)

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												
24/96	Свекла отварная (долька)	50	0,6	0,00	3,55	16	0,2					
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 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		30,82	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												
321/11	Пюре картофельное	150	3,11	8,43	20,51	170	18,16					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	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		5,68	8,6	46,18	285	19,12					
	Всего		52,69	48,38	252,24	1646	70,77					

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			
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		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										
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	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	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		58,76	61,61	270,49	1876	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 молочная с сахаром и сливочным маслом	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										
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	0,0	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 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		52,45	57,46	225,88	1631	97,25			

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			
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		9,12	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			
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			
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		55,72	60,1	220,86	1709	27,52			

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										
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	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		62,51	57,51	251,59	1849	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			
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										
54/11	Икра морковная	50	1,18	2,30	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	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		49,81	53,59	221,24	1609	99,86			

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			
14	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										
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	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 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			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15			
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,34			
	Итого		12,51	14,45	71,31	456	3,1			
	Всего		46,68	44,35	261,52	1622	37,91			

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										
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	180/5	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 молочная с сахаром и маслом	205/3	7,51	9,02	36,17	256	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		13,36	16,36	69,52	475	5,22			
	Всего		58,5	52,76	267,6	1801	56,41			
	Всего за 10 дней		574,38	567,59	2504,67	17595	671,27			

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			
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		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	26,01			
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			
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	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										
24/96	Морковь отварная (долька)	50	0,6	0,00	3,55	16	0,2			
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		50,56	51,0	246,7	1649	47,7			

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			
118	Фрукты свежие (Апельсин)	70	0,63	0,19	5,67	30	42			
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		53,08	69,37	192,71	1639	77,43			

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 сахаром	205	7,48	6,84	36,13	236	3,24			
14	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	Сум 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 сахаром и сливочным маслом	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	3,32				
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											
24/96	Свекла отварная (долька)	50	0,6	0,00	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				
376/11	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				
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		66,44	64,43	203,32	1647	186,77				

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	200/5	8,52	9,68	35,09	262	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		11,31	13,48	59,45	398	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				
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	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				
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	1548	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										
54/11	Икра морковная	50	1,18	2,30	6,17	50	3,36			
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			
5/11	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,24	1,92	20	0,22			
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	883	49,68			
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		72,48	65,36	252,19	1985	63,99			

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 с сахаром со сливочным маслом	200	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										
54/11	Икра свекольная	50	1,18	2,30	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	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		56,78	54,13	234,98	1695	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	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										
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			
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			
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 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	91,58	522	10,75			
	Всего		44,28	44,55	237,31	1518	89,79			

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	5,97	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	50			
368г/11	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10			
Обед										
24/96	Морковь отварная (долька)	50	0,6	0,00	3,55	16	0,2			
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	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	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21,0			
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		67,27	65,31	234,05	1769	104,25			
	Всего за 10 дней:		586,1	576,01	2299,09	16845	720,82			
	Среднее количество пищевых веществ за день		58,61	57,6	229,9	1684	72,08			

