



### **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

## Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 20-дневное меню для организации питания воспитанников возрастной категории от 1 до 3 лет в МБДОУ «ЦРР- детский сад № 59» с 12-часовым пребыванием (сезон лето - осень), (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утверждённым Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 27.10. 2020г. № 32 Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». В основу разработки примерного 20 – дневного меню взяты представленные в таблице 1 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп», а также Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду 12 часов. Предусмотрено использование 20 – дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12 – часовым пребыванием детей предусмотрено 4 – разовое питание с организацией уплотненного полдника с включением блюд ужина.

При отсутствии свежих овощей и фруктов (в меню) включены соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации.

В примерном меню используются рекомендуемые объемы порций для разного возраста в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для профилактики дефицита витаминов и микронутриентов по назначению врача педиатра (диетолога) допускается использование биологически активных добавок (БАД) к пище, имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение,

зарегистрированных в Федеральном реестре Минздрава РФ и предназначенных для использования в питании детей дошкольного возраста. Дополнительная витаминизация проводится строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.. При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. В питание воспитанников МБДОУ «ЦРР - детский сад № 59» включен хлеб, обогащенный йод-содержащими солями: йодида или йодат калия и йодированная соль, т.к. Томская область относится к эндемичным по йоду регионам.

В примерном меню не допускаются продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

При составлении меню для детей учитываются следующие положения:

1. Рацион отвечает физиологическим потребностям детей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста.
2. Основа рациона составляет действующий набор продуктов, утверждённый для каждого типа учебно-воспитательного учреждения.
3. Меню разрабатывается, дифференцированно для детей разных возрастных групп, и обсчитывается по содержанию основных питательных веществ и энергии.
4. Меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 20 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребёнка.
5. Объем пищи удовлетворяет потребностям растущего организма, вызывает чувство насыщения и соответствует возрастной группе.
6. При составлении ежедневных меню – раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в примерное меню, производится замена, с использованием таблицы замены продуктов соответствующего химического состава. Чтобы не изменялся качественный и количественный состав рациона, заменяется не отдельное блюдо, а весь прием пищи, из расчетов примерного меню. Если заменяется одно блюдо, то подыскивается блюдо близкое по

химическому составу, заменяемому. Это позволяет освободиться от дополнительных расчетов.

7. Меню разнообразно, что обеспечивает качественную полноценность рациона. Это достигается путем использования широкого ассортимента продуктов и различных рецептов приготовления блюд, а также способов кулинарной обработки.

8. В суточном рационе допускается отклонение калорийности на  $\pm 5\%$ .

Примерное 20-дневное меню составил:

Аколелова.А.М., заведующий производством МБДОУ «ЦРР - детский сад № 59».

#### **Литература и иные источники, использованные при составлении примерного 20 – дневного меню:**

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584с.;
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт – Петербург – СПб.: Речь, 2008. – 800с.;
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005. – 628с.;
6. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011;
7. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, в 2- томах. – М.: Гласность, 1994. – Т.1. – 456с.;

8. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, в 2- томах. – М.: Гласность, 1994. – Т.2. – 305с.;
9. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95). Том 1
10. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007г. Разработано: Конь И.Я. Мосов А.В. Тобис В.И. Цапенко М.М и другие. [Электронный ресурс] URL: <http://textarchive.ru/c-1858042.html> (дата обращения 29.08.2019г.)
11. Химический состав российских пищевых продуктов / В.А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 236 с.;
12. Соколова, Е. Как питаешься, так и улыбаешься [[Текст]]: формирование основ культуры здорового питания у детей старшего дошкольного возраста / Е. Соколова // Дошкольное воспитание. — 2013.— № 6 .— С. 18-25;
13. Программный центр «Помощь образованию»; П.С.Батищев, 2003-2019. [Электронный ресурс] URL: <http://www.pbprog.ru>. (дата обращения 20.08.2019 г.)

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>										
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			
<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			
376/11	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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10ч</b>										
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			
<b>Обед</b>										
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
321/11	Пюре картофельное	150	3,11	8,43	20,51	170	18,16			
	Огурец свежий	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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<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	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			
<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	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

№ 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 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				
<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>											
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				
<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				
496	Корж молочный	50	3,51	5,36	34,13	198,68	0,065				
	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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>обед</b>										
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<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>										
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>Обед</b>										
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			
<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		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				
<b>Завтрак</b>											
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				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
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				
<b>Обед</b>											
	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				
<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				
392/11	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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<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>										
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>Обед</b>										
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<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	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			
<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			
496	Корж молочный	50	3,51	5,36	34,13	198,68	0,065			
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

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
<b>Завтрак</b>											
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				
<b>Второй завтрак 10ч</b>											
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				
<b>Обед</b>											
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				
<b>Уплотненный полдник</b>											
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

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>Обед</b>										
	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			
<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	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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<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			
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>обед</b>										
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			
<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	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				
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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				
<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				
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				
<b>15ч</b> 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>											
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>Обед</b>										
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			
<b>Усиленный полдник</b>										
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>Обед</b>										
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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

№ рецеп-туры	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, 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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,0	43	2,0			
<b>Обед</b>										
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			
<b>Уплотненный полдник</b>										
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			
<b>Завтрак</b>										
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			
<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
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			
<b>Обед</b>										
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			
<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		67,22	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			