

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка – 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

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 рецептур 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.)

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		
4355/06	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	27,41	72,0	657	2,79		
	Всего		63,63	63,45	281,87	1946	31,67		

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 (лущенный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
289	Котлета из говядины	80	11,5	9,96	6,64	165	0,10			
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		29,28	24,16	103,24	748	8,67			
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										
151/11	Картофель тушеный в сметанном соусе, с маслом	150/5	3,68	9,74	19,59	180	4,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
13	Горошек зеленый отварной	50	0,90	1,12	1,80	24	3			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4			
	Итого		9,37	14,13	48,56	346	8,7			
	Всего		54,84	55,95	253,76	1720	60,45			

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									
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		
35/8	Суфле из печени	70	14,09	4,81	1,93	108	3,9		
171/07	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/5	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		34,59	20,18	108,54	755	17,62		
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	100	8,82	16,98	1,69	195	0,15		
245	Кукуруза консервированная отварная	50	1,12	0,82	5,62	35	2,4		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00		
496/11	Коржик молочный	50	4,34	7,50	31	188	0,03		
376/11	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
	Итого		17,08	25,46	79,19	595	2,94		
	Всего		65,29	59,38	264,97	1880	88,04		

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	0,140			
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142	1,8			
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			
	Итого		27,52	21,52	82,29	653	3,28			
	Всего		61,61	53,13	235,77	1893	55,18			

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			
98/15	Суп крестьянский с птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9			
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	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
702/11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		20,58	24,41	85,17	645	37,7			
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			
14/17	Булочка «Алтайка»	50	4,1	2,3	25,75	144	0,025			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17			
	Итого		13,22	13,34	65,88	441	2,495			
	Всего		50,82	53,26	250,42	1698	58,47			

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			
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 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										
230/11	Ленивые вареники из творога	120	15,60	14,40	16,80	265	0,20			
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,2	0,075	7,95	38	0,15			
4356/06	Молоко 2,5 %	180	4,5	5,4	8,46	94	2,3			
454.1	Пирожки печеные с картофелем	75	5,32	3,54	33,63	187	5,15			
	Итого		28,06	25,11	77,94	650	8,0			
	Всего		67,07	64,31	260,99	1874	42,72			

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 с маслом	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		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			
496/11	Коржик молочный	50	4,34	7,50	31	188	0,03			
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
	Итого		16,28	25,41	73,89	570	2,99			
	Всего		54,5	61,08	268,83	1865	100,23			

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			
30/2	Щи донские	200	7,16	4,96	5,68	96	7,44			
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	213,08	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		27,09	14,91	110,91	687,08	13,49			
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										
239/11	Оладьи из творога	120	15,60	10,80	26,40	279	0,4			
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		22,60	16,35	65,08	503	3,22			
	Всего		62,27	47,12	249,15	1674,08	36,03			

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		
75/11	Рассольник «Домашний» с птицей, сметаной	200/6/5	1,66	4,08	11,82	91	9,44		
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	70	19,87	16,51	6,19	253	0,035		
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,81	4,55	35,88	212	0,00		
5/11	Соус томатный	30	0,4	1,5	1,81	23	2,03		
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		34,31	28,60	112,97	850	12,51		
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		
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98		
	Итого		20,63	15,35	85,48	531	5,22		
	Всего		70,67	59,66	295,21	1988	60,06		
	Всего за 10 дней		560,27	579,85	2612,56	18440,08	609,86		

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	120	20,40	14,40	20,30	296	0,30			
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		27,54	21,57	47,81	494	2,84			
	Всего		57,77	58,03	207,52	1506	36,37			

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 (яблоко)	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		
368	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,8	32	7,0		
Обед									
59	Свекла тушеная	50	0,82	1,5	4,09	34	0,64		
85/11	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69	4,6		
9/8	Печень по - строгановски	100	12,58	13,17	2,5	180	8,99		
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		26,85	21,58	101,69	711	14,59		
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		
54/11	Зеленый горошек отварной	50	1,55	0,1	3,25	20	5		
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		11,73	17,15	26,39	310	7,13		
	Всего		50,76	51,77	202,56	1524	35,94		

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			
3/10	Компот из яблок и чернослива	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			
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		24,02	16,68	106,36	670	12,79			
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										
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			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38	0,004			
	Итого		20,85	14,69	57,71	448	0,42			
	Всего		59,26	45,18	246,74	1626	24,88			

Неделя: 3

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
173/12	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										
171	Суп молочный с макаронными изделиями, маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,10	10,6	50	0,00			
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,42	3,25	27	157	0,08			
294/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4			
	Итого		14,96	15,03	70,24	482	2,4			
	Всего		68,02	61,63	220,93	1799	192,77			

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				
67/08	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	4				
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		19,71	21,41	85,23	613	33,53				
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	30	2,16	2,55	16,65	98	0,3				
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		30,28	23,22	46,74	510	2,94				
	Всего		61,5	58,11	209,89	1584	44,94				

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 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 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			
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	863	49,24			
15 РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Усиленный полдник										
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	3,04	6,64	14,4	130	6,07			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
460/11	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00			
294/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4			
	Итого		8,46	9,82	51,58	333	7,47			
	Всего		61,24	58,05	235,12	1761	70,07			

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	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
496/11	Коржик молочный	50	4,34	7,50	31	188	0,03				
294/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		19,42	30,16	54,17	546	0,19				
	Всего		58,8	60,73	252,41	1811	38,25				

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			
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		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 с маслом	150/5	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		18,27	20,10	102,4	676	57,81			
Уплотненный полдник										
236/11	Пудинг из творога с рисом	120	17,71	14,54	22,76	292	0,22			
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	1,44	142	1,8			
	Итого		25,21	20,82	43,25	538	2,22			
	Всего		52,32	53,61	199,08	1576	62,97			

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	2,85	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	9,49	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									
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253	1,74		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00		
483/11	Булочка творожная	50	6,54	3,04	24,78	154	0,08		
4356/06	Молоко 2,5 %	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
	Итого		19,29	17,52	78,79	553	4,34		
	Всего		67,49	57,94	271,45	1876	85,25		
	Всего за 10 дней:		612,52	584,90	2501,90	18032	811,54		
	Среднее количество пищевых веществ за день		61,25	58,49	250,19	1803	81,15		