

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МК ДОУ ГО Заречный «Детство»

С.А. Гордиевских

25.05.2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

посещающих дошкольные образовательные учреждения городского
округа Заречный

**Информация о режиме пребывания детей с 3-7 лет в МК ДОУ ГО Заречный
«Детство» в разрезе структурных подразделений:**

Наименование структурного подразделения	Адрес	Режим пребывания детей в ДОУ
Рябинка	г. Заречный, ул. Мира, д.28	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Светлячок	г. Заречный, ул. Бажова, д.13	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Светлячок	г. Заречный, ул. Бажова, д.28	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Золотая рыбка	г. Заречный, ул. Ленина, д.30-А	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Радуга	г. Заречный, ул. Ленинградская, д.4-А.	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Сказка	г. Заречный, ул. Алещенкова, д.15-А	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Ласточка	г. Заречный, ул. Курчатова, д. 29-А	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Звездочка	г. Заречный, ул. Таховская, 7-А	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Дюймовочка	г. Заречный, ул. Алещенкова 25-А	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Теремок	с. Мезенское, ул. Новая, д. 16.	с 6.45 до 18.45 (12 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Журавлик	д. Курманка, ул. Юбилейная, д. 7-А	с 6.45 до 18.45 (12 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни

**Информация о кратности приема пищи и режиме питания детей с 3-7 лет в МК ДОУ
ГО Заречный «Детство».**

Пятиразовое питание:

Завтрак: 8.00

Второй завтрак: 10.00

Обед: 12.00

Полдник: 15.00

Ужин: 17.00

САД Основное меню

День: День 1 (Основное меню)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe		B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
264	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,33	6,00	28,33		192,62	111,18	1,32		0,14	0,12	0,28
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36		89,00	105,86	0,11		0,03	0,12	0,52
96	Батон нарезной с сыром	20/30	6,7	9,50	9,90		153,00	185,00	0,40		0,03	0,08	0,10
	П ЗАВТРАК												
537	Сок яблочный	200	1	0,20	20,20		92,00	14,00	2,80		0,02	0,02	4,00
	ОБЕД												
131	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28		81,00	33,48	0,75		0,04	0,04	8,65
394	Тефтели из мяса говядины	80	11,36	9,73	7,50		163,00	0,05	0,09		1,08	30,51	1,08
465	Соус красный основной	20	0,29	0,48	1,85		12,94	0,54	0,11		0,00	0,00	0,54
297	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41		188,00	12,82	0,74		0,06	0,02	0,00
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	27,00		110,00	28,00	1,50		0,01	0,01	0,50
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,50	6,00	0,33		0,03	0,02	0,00
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,20	10,50	1,17		0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК												
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	9,00	5,76	15,30		156,60	214,20	0,18		0,05	0,27	1,10
560	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,70	22,20		118,00	7,00	0,40		0,05	0,03	7,00
	УЖИН												
240	Запеканка овощная	200	11,96	9,74	9,88		175,83	28,26	0,97		0,06	0,10	0,26
446	Соус молочный	20	0,4	1,00	1,33		15,80	12,12	0,02		0,01	0,01	0,07
112	Овощи порционные (свежие или консервированные)	30	0,4	0,36	0,12		36,00	4,20	0,90		0,02	0,02	7,50
505	Чай с лимоном	200/5	0,08	0,01	9,23		61,00	5,00	0,40		0,00	0,00	1,40
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67		34,77	6,99	0,78		0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,25	56,33	240,34		1802,26	785,20	12,97		1,71	31,59	33,00

День: День 3 (Основное меню)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
171	Суп молочный с вермишелью	200	3,4	3,70	12,40	95,00	88,60	0,30	0,00	0,10	0,40
96	Хлеб пшеничный с сыром	20/30	6,7	9,50	9,90	153,00	185,00	0,40	0,03	0,08	0,10
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	П ЗАВТРАК										
537	Сок грушевый	200	1	0,10	19,80	89,00	16,00	2,40	0,02	0,06	4,00
	ОБЕД										
137	Рассольник домашний со сметаной	200	1,81	4,43	11,02	93,00	25,57	0,75	0,06	0,05	8,41
417	Биточки из куриной грудки припущенные	90	13,5	9,64	8,35	169,71	33,42	1,02	0,09	0,15	0,78
254	Каша гречневая вязкая	150	5,25	4,04	20,03	136,50	10,97	0,14	0,12	0,00	0,00
446	Соус молочный	20	0,4	1,00	1,33	15,80	12,12	0,02	0,01	0,01	0,07
528	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,20	25,10	103,00	11,00	1,20	0,01	0,01	3,30
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	216,00	0,18	0,07	0,27	2,34
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	УЖИН										
377	Голубцы "Ленивые" с мясом говядины	200	17	16,60	8,00	250,00	68,00	3,00	0,08	0,14	24,80
453	Соус сметанный с томатом	20	1,97	9,71	16,26	159,00	42,20	2,02	0,03	0,04	5,57
507	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,4	77,026	225,686	1869,27	912,19	14,98775	0,72828	1,37119	53,07625

День: День 5 (Основное меню)

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe		B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
256	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51		178,00	93,65	0,39		0,06	0,11	0,42
306	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15		31,50	11,00	0,50		0,02	0,10	0,00
117	Багон нарезной	30	2,25	0,87	15,42		78,60	5,70	0,36		0,03	0,01	0,00
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36		89,00	105,86	0,11		0,03	0,12	0,52
	П ЗАВТРАК												
537	Сок абрикосовый	200	1	0,00	25,40		110,00	40,00	0,40		0,04	0,08	8,00
	ОБЕД												
136	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67		93,00	31,74	1,07		0,05	0,05	5,45
370	Азу	200	16,31	17,48	20,80		305,84	29,53	3,39		0,16	0,19	8,87
112	Овощи порционные (свежие или консервированные)	30	0,4	0,36	0,12		36,00	4,20	0,90		0,02	0,02	7,50
526	Компот из яблок и груш	200	0,5	0,20	23,10		96,00	22,00	1,10		0,20	0,02	4,30
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,50	6,00	0,33		0,03	0,02	0,00
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,20	10,50	1,17		0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК												
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	9,00	5,76	15,30		156,60	214,20	0,18		0,05	0,27	1,10
609	Пряник	50	3	3,92	29,76		166,80	11,60	0,84		0,03	0,02	0,00
	УЖИН												
562/630	Растегай с рыбой	60	3,65	5,66	21,48		163,15	12,15	0,52		0,06	0,04	0,53
428	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56		94,00	81,89	1,11		0,05	0,07	31,30
503	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09		60,00	5,00	0,40		0,00	0,00	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67		34,77	6,99	0,78		0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,84	52,59	258,17		1815,96	692,02	13,55		0,92	1,33	67,99

День: День 7 (Основное меню)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
272	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,38	7,86	29,47	219,00	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
508	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52
	П ЗАВТРАК										
118	Фрукты свежие	200	0,8	0,80	19,60	54,00	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00
	ОБЕД										
145	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,58	2,56	6,57	56,00	34,80	0,58	0,04	0,04	11,15
382	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,36	14,05	28,01	303,20	29,23	3,20	0,19	0,20	14,40
448	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,20	11,80	0,05	0,01	0,02	0,14
531	Компот из кураги	200	0,3	0,00	20,10	81,00	10,00	0,60	0,00	0,01	0,80
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Напиток кисломолочный "Ряженка"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,16	0,07	0,31	1,26
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	УЖИН										
341	Суфле рыбное	100	16	4,80	2,60	118,00	57,00	0,70	8,00	0,13	0,40
457	Соус белый основной	20	0,24	0,81	1,17	12,96	1,10	0,03	0,00	0,00	0,15
427	Овощи отварные с маслом сливочным	150/5	2,1	5,70	5,55	82,50	55,50	0,90	0,03	0,05	31,80
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
505	Чай с лимоном	200/5	0,08	0,01	9,23	61,00	5,00	0,40	0,00	0,00	1,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,09	56,35	229,83	1674,33	746,06	17,34	8,80	1,37	85,07

День: День 9 (Основное меню)

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
261	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	195,00	116,18	0,73	0,10	0,13	0,42
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
	П ЗАВТРАК										
118	Фрукты свежие	200	0,8	0,80	19,60	54,00	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00
	ОБЕД										
148	Суп из разных овощей со сметаной	200	2,94	3,52	12,23	92,40	39,80	1,16	0,09	0,05	12,56
355	Тефтели рыбные в соусе	80/30	9,27	6,09	7,24	121,85	30,58	0,34	0,07	0,07	0,47
434	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135,00	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74
457	Овощи порционные (свежие или консервированные или отварные)	30	0,4	0,36	0,12	36,00	4,20	0,90	0,02	0,02	7,50
531	Компот из изюма	200	0,3	0,00	20,10	81,00	10,00	0,60	0,00	0,01	0,80
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	216,00	0,18	0,07	0,27	2,34
608	Печенье	50	3	3,92	29,76	166,80	11,60	0,84	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
323	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,70	31,70	387,00	229,00	1,40	0,10	0,34	0,30
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,55	95,91	92,01	0,09	0,03	0,17	0,45
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
521	Кисель из кураги	200	0,99	0,05	28,60	115,00	31,37	0,60	0,01	0,03	50,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,67	55,56	286,13	1900,42	984,91	15,08	0,88	1,62	106,42

День: День 11 (Основное меню)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
272	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,38	7,86	29,47	219,00	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
96	Батон нарезной с сыром	20/30	6,7	9,50	9,90	153,00	185,00	0,40	0,03	0,08	0,10
	П ЗАВТРАК										
537	Сок яблочный	200	1	0,20	20,20	92,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	ОБЕД										
136	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67	93,00	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45
374	Жаркое по-домашнему	220	26,00	24,56	17,57	401,18	37,06	3,60	0,10	0,25	8,05
112	Овощи порционные	30	0,4	0,36	0,12	36,00	4,20	0,90	0,02	0,02	7,50
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	27,00	110,00	28,00	1,50	0,01	0,01	0,50
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	9,00	5,76	15,30	156,60	214,20	0,18	0,05	0,27	1,10
608/609	Печенье или пряник	28	3	3,92	29,76	166,80	11,60	0,84	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
326	Сырники из творога	150	23,595	21,80	30,15	406,50	202,05	1,01	0,08	0,38	0,30
346	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,55	95,91	92,01	0,09	0,03	0,17	0,45
503	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	60,00	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90,105	84,63	261,59	2236,45	1086,00	16,65	0,73	1,78	28,49

День: День 13 (Основное меню)

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
171	Суп молочный с вермишелью	200	3,4	3,70	12,40	95,00	88,60	0,30	0,00	0,10	0,40
96	Хлеб пшеничный с сыром	20/30	6,7	9,50	9,90	153,00	185,00	0,40	0,03	0,08	0,10
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	П ЗАВТРАК										
537	Сок грушевый	200	1	0,10	19,80	89,00	16,00	2,40	0,02	0,06	4,00
	ОБЕД										
160	Суп крестьянский с крупой со сметан	200	1,8	4,37	10,10	88,00	25,68	0,55	0,04	0,03	6,41
417	Котлеты, биточки, шницели из курицы	90	13,5	9,64	8,35	169,71	33,42	1,02	0,09	0,15	0,78
428	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	94,00	81,89	1,11	0,05	0,07	31,30
528	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,20	25,10	103,00	11,00	1,20	0,01	0,01	3,30
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	216,00	0,18	0,07	0,27	2,34
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	УЖИН										
217	Запеканка морковная	200	8	11,50	40,53	297,00	116,00	2,10	0,16	0,24	4,50
346	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,55	95,91	92,01	0,09	0,03	0,17	0,45
505	Чай с лимоном	200/5	0,08	0,01	9,23	61,00	5,00	0,40	0,00	0,00	1,40
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,11	61,108	247,788	1789,885	1020,853	13,24275	0,6975	1,57775	58,03

День: День 15 (Основное меню)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
256	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	178,00	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
306	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	11,00	0,50	0,02	0,10	0,00
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	П ЗАВТРАК										
537	Сок абрикосовый	200	1	0,00	25,40	110,00	40,00	0,40	0,04	0,08	8,00
	ОБЕД										
137	Рассольник Ленинградский со сметан	200	1,81	4,43	11,02	93,00	25,57	0,75	0,06	0,05	8,41
373	Гуляш из мяса говядины	100	17,16	2,20	0,43	247,50	14,16	2,66	0,06	0,13	1,09
254	Каша гречневая вязкая	150	5,25	4,04	20,03	136,50	10,97	0,14	0,12	0,00	0,00
527	Компот из яблок и груш	200	0,5	0,20	23,10	96,00	22,00	1,10	0,20	0,02	4,30
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	9,00	5,76	15,30	156,60	214,20	0,18	0,05	0,27	1,10
608/609	Печенье или пряник	28	3	3,92	29,76	166,80	11,60	0,84	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
572	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,20	33,20	214,00	45,00	0,90	0,10	0,10	4,00
124	Икра свекольная или морковная	150	3,6	10,65	15,60	172,50	66,00	2,55	0,05	0,05	11,85
507	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,72	50,79	272,95	1988,47	742,26	13,23	0,98	1,35	39,95

День: День 17 (Основное меню)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
266	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	6,28	11,81	37,00	279,30	131,00	0,56	0,05	0,15	1,41
117	Багон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
508	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52
	П ЗАВТРАК										
118	Фрукты свежие	200	0,8	0,80	19,60	54,00	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00
	ОБЕД										
152	Суп картофельный с вермишелью	200	7,24	4,11	12,97	119,00	27,39	1,01	0,10	0,08	6,70
386	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,00	11,44	228,80	31,20	2,24	0,07	0,13	0,00
428	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	94,00	81,89	1,11	0,05	0,07	31,30
526	Компот из яблок и груш	200	0,5	0,20	23,10	96,00	22,00	1,10	0,20	0,02	4,30
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,16	0,07	0,31	1,26
608/609	Печенье или пряник	28	3	3,92	29,76	166,80	11,60	0,84	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
343	Рыба запеченная в омлете	100	15,9	7,80	3,20	147,00	40,00	1,00	0,09	0,14	0,50
112	Овощи порционные (свежие или консервированные или отварные)	50	0,67	0,60	0,20	60,00	7,00	1,50	0,03	0,03	12,50
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
505	Чай с лимоном	200/5	0,08	0,01	9,23	61,00	5,00	0,40	0,00	0,00	1,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,13	55,79	237,03	1766,97	746,03	18,06	0,93	1,36	79,89

День: День 19 (Основное меню)

№ рп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
266	Каша "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,90	26,40	175,00	114,90	0,50	0,10	0,10	0,50
306	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	11,00	0,50	0,02	0,10	0,00
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
507	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	П ЗАВТРАК										
118	Фрукты свежие	200	0,8	0,80	19,60	54,00	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00
	ОБЕД										
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,40	13,00	0,88	0,09	0,05	8,85
348	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/40	11,64	6,24	3,48	116,40	37,80	0,60	0,08	0,07	1,92
434	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135,00	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74
112	Овощи порционные (свежие или консервированные)	30	0,4	0,36	0,12	36,00	4,20	0,90	0,02	0,02	7,50
531	Компот из черносливы и изюма	200	0,65	0,03	21,59	85,00	17,29	0,37	0,01	0,02	50,19
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	9,00	5,76	15,30	156,60	214,20	0,18	0,05	0,27	1,10
609	Пряник	50	3	3,92	29,76	166,80	11,60	0,84	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
379	Запеканка капустная с говядиной		24,5	23,00	10,50	347,00	119,00	3,70	0,11	0,26	8,80
446	Соус молочный	20	0,4	1,00	1,33	15,80	12,12	0,02	0,01	0,01	0,07
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
505	Чай с лимоном	200/5	0,08	0,01	9,23	61,00	5,00	0,40	0,00	0,00	1,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,09	59,03	227,96	1752,57	711,48	17,09	0,86	1,36	111,33

Итого за период

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ость, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
20 дней	1389,33	1235,84	5008,82	37401,19	16236,04	297,48	25,55	61,40	1455,62

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ость, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
1 день	69,47	61,79	250,44	1870,06	811,80	14,87	1,28	3,07	72,78

Средние значения за период в % от калорийности

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ость, ккал
20 дней	3,7	3,3	13,4	100

Источники рецептуры:

1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений - Уральский региональный центр питания, 2013 год. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Ташешкина Н.В.

2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.