

УТВЕРЖАЮ:

Директор МК ДОУ ГО Заречный «Детство»

С.А. Гордиевских



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания детей с пищевой аллергией

в возрасте от 1,5 до 3 лет

посещающих дошкольные образовательные учреждения

«Золотая рыбка» городского округа Заречный

Информация о режиме пребывания детей с 1,5-3 лет, посещающих аллергогруппу в СП «Золотая рыбка» по адресу ул. Ленина, 30-А:

Наименование структурного подразделения	Адрес	Режим пребывания детей в ДОУ
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

Информация о кратности приема пищи и режиме питания детей с 1,5-3 лет, посещающих аллергогруппу в СП «Золотая рыбка» по адресу ул. Ленина, 30-А

Пятиразовое питание:

Завтрак: 8.00

Второй завтрак: 10.00

Обед: 12.00

Полдник: 15.00

Ужин: 17.00

ЯСЛИ Аллергогруппа

День: День 1

№ 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 пшеничная	150	4,75	4,50	21,20	144,50	83,40	0,99	0,11	0,12	0,21
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
97	Батон нарезной с сыром	15/30	5,00	8,10	7,40	123,00	137,00	0,30	0,02	0,05	0,10
	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	150	1,58	2,56	6,57	56,00	34,80	0,58	0,04	0,04	11,15
394	Тефтели из мяса говядины	80	11,36	9,73	7,50	163,00	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08
297	Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,60	125,33	8,55	0,50	0,04	0,01	0,00
527	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,80	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	УЖИН										
240	Запеканка овощная (картоф, капуста, лук)	180	10,76	8,77	8,89	158,25	25,43	0,87	0,05	0,09	0,23
457	Соус белый основной	20	0,24	0,81	1,17	12,96	1,10	0,03	0,00	0,00	0,15
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	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:		49,92	50,69	186,56	1365,77	585,23	12,66	0,58	1,15	81,69

День: День 3 (Аллергорушпа)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
272	Каша овсяная	150	5,54	5,90	22,11	164,25	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
97	Хлеб пшеничный с сыром	15/30	5,00	8,10	7,40	123,00	137,00	0,30	0,02	0,05	0,10
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	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										
160	Суп крестьянский с крупой	150	1,35	3,27	7,57	66,00	19,26	0,41	0,03	0,02	4,80
386	Биточек из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,20	27,30	1,96	0,06	0,11	0,00
254	Каша гречневая вязкая	100	3,5	2,69	13,35	91,00	7,31	0,09	0,08	0,00	0,00
531	Компот из чернослива	180	0,27	0,00	18,09	72,90	9,00	0,54	0,00	0,01	0,72
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Напиток кисломолочный "Ацидофилин"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
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	180	15,3	14,94	7,20	225,00	61,20	2,70	0,07	0,13	22,32
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	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:		55,67	60,8295	181,52	1460,28	611,32	14,598	0,648	1,178	51,96

День: День 5 (Аллергоруша)

№ 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 "Дружба" (рис, пшено)	150	3,95	8,75	18,80	169,65	94,95	0,42	0,06	0,10	0,99
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
	II ЗАВТРАК										
118	Фрукты свежие	200	0,8	0,80	19,60	54,00	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00
	ОБЕД										
149	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	3,00	11,89	88,50	21,29	1,11	0,11	0,04	3,39
374	Жаркое по-домашнему	170	21,27	18,98	13,58	310,00	28,64	2,78	0,13	0,19	6,22
526	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,79	86,40	19,80	0,99	0,18	0,02	3,87
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
608	Печенье заглазное	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН										
326	Сырники из творога	100	15,73	14,53	20,10	271,00	134,70	0,67	0,05	0,25	0,20
271	или Каша кукурузная	150	6,1	7,46	37,00	240,00	127,00	1,20	0,10	0,17	1,30
386	Котлета из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,20	27,30	1,96	0,06	0,11	0,00
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	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:		76,29	73,19	229,44	1843,28	695,69	16,30	0,95	1,59	37,07

День: День 7 (Аллергорушиа)

№ 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										
272	Каша овсяная	150	5,54	5,90	22,11	164,25	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	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										
145	Щи из свежей капусты	150	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	150	11,52	10,54	21,01	227,40	21,92	2,40	0,14	0,15	10,80
457	Соус белый основной	20	0,24	0,81	1,17	12,96	1,10	0,03	0,00	0,00	0,15
531	Компот из кураги	180	0,27	0,00	18,09	72,90	9,00	0,54	0,00	0,01	0,72
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
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 из отварной говядины	80	17,6	15,20	1,52	213,60	21,60	2,64	0,06	0,22	0,08
427	Овощи отварные	100	1,4	3,80	3,70	55,00	37,00	0,60	0,02	0,03	21,20
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,65	53,36	185,38	1398,64	481,37	15,75	0,69	1,32	68,12

День: День 9 (Аллергоруша)

№ 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										
261	Каша ячневая	150	4,48	3,95	23,04	146,25	87,14	0,55	0,08	0,09	0,31
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	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 овощей	150	2,21	2,64	9,17	69,30	29,85	0,87	0,07	0,04	9,42
346	Тефтели из говядины (ёжики)	100	8,64	13,91	10,36	200,91	19,09	1,36	0,05	0,12	0,73
434	Картофельное пюре	100	2,1	2,80	14,90	90,00	24,70	0,70	0,10	0,10	7,20
531	Компот из изюма	180	0,27	0,00	18,09	72,90	9,00	0,54	0,00	0,01	0,72
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Напиток кисломолочный "Ацидофилин"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
608	Печенье затыжное	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	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
386	или Шниель из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,20	27,30	1,96	0,06	0,11	0,00
459	Соус белый с овощами	20	0,24	0,81	1,17	12,96	1,10	0,03	0,00	0,00	0,15
297	Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,60	125,33	8,55	0,50	0,04	0,01	0,00
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,78	66,62	237,31	1782,38	677,74	15,08	0,75	1,53	39,93

День: День 11 (Аллергруппа)

№ 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	150	5,54	5,90	22,11	164,25	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39	
97	Батон нарезной с сыром	15/30	5,00	8,10	7,40	123,00	137,00	0,30	0,02	0,05	0,10	
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	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											
167	Суп-пюре овощной (карт, капуста, лук)	150	1,76	3,02	7,98	66,15	43,20	0,45	0,04	0,06	5,65	
374	Жаркое по-домашнему	170	21,27	18,98	13,58	310,00	28,64	2,78	0,13	0,19	6,22	
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	180	0,44	0,02	16,44	64,80	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14	
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00	
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00	
	ПОЛДНИК											
535	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10	
608	Печенье замяжное	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00	
	УЖИН											
326	Сырники из творога	100	15,73	14,53	20,10	271,00	134,70	0,67	0,05	0,25	0,20	
503	или Пирожок с мясом	100	3,6	4,25	27,58	160,00	0,15	0,25	0,05	0,28	0,75	
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,31	62,09	190,48	1559,37	689,07	12,78	0,64	1,49	87,05	

День: День 13 (Аллергорушпа)

№ 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	Капша пшеничная	150	4,75	4,50	21,20	144,50	83,40	0,99	0,11	0,12	0,21
97	Хлеб пшеничный с сыром	15/30	5,00	8,10	7,40	123,00	137,00	0,30	0,02	0,05	0,10
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	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										
160	Суп крестьянский с крупой	150	1,35	3,27	7,57	66,00	19,26	0,41	0,03	0,02	4,80
386	Шниель из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,20	27,30	1,96	0,06	0,11	0,00
428	Капуста тушеная	100	2,33	1,90	9,04	62,66	54,60	0,74	0,03	0,04	20,87
531	Компот из кураги	180	0,44	0,02	16,44	64,80	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	УЖИН										
240	Запеканка овощная (картоф, капуста, лук)	180	10,76	8,77	8,89	158,25	25,43	0,87	0,05	0,09	0,23
457	Соус белый основной	20	0,24	0,81	1,17	12,96	1,10	0,03	0,00	0,00	0,15
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	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:		49,58	53,2995	177,506	1350,3	612,526	13,078	0,57	1,18	95,13

День: День 15 (Аллергоруша)

№ 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 "Дружба" (рис, пшено)	150	3,95	8,75	18,80	169,65	94,95	0,42	0,06	0,10	0,99
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	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										
152	Суп картофельный с вермишелью	150	7,24	4,11	12,97	119,00	27,39	1,01	0,10	0,08	6,70
372	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,11	11,04	1,92	155,20	21,33	1,76	0,04	0,11	0,53
254	Каша гречневая вязкая	100	3,5	2,69	13,35	91,00	7,31	0,09	0,08	0,00	0,00
527	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,79	86,40	19,80	0,99	0,18	0,02	3,87
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Напиток кисломолочный "Ацидофилин"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
608	Печенье заварное	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	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
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
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	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:		47,09	41,37	198,42	1348,78	461,99	13,24	0,83	1,14	44,69

День: День 17 (Аллергорушпа)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
266	Каша рисовая	150	4,71	8,86	27,75	209,50	98,25	0,42	0,04	0,11	1,06
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	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										
152	Суп картофельный с вермишелью	150	7,24	4,11	12,97	119,00	27,39	1,01	0,10	0,08	6,70
386	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,20	27,30	1,96	0,06	0,11	0,00
428	Капуста тушеная	100	2,33	1,90	9,04	62,66	54,60	0,74	0,03	0,04	20,87
526	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,79	86,40	19,80	0,99	0,18	0,02	3,87
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
608	Печенье затяжное	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН										
386	Биточек из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,20	27,30	1,96	0,06	0,11	0,00
431	Картофель отварной	100	2,05	2,81	13,76	90,00	24,75	0,72	0,08	0,07	7,16
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,84	50,40	201,60	1445,49	521,40	14,97	0,81	1,25	60,76

День: День 19 (Аллергоруппа)

№ 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										
266	Каша "Дружба" (рис, пшено)	150	3,95	8,75	18,80	169,65	94,95	0,42	0,06	0,10	0,99
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	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										
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,32	1,77	8,82	56,55	9,75	0,66	0,07	0,04	6,64
386	Котлета из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,20	27,30	1,96	0,06	0,11	0,00
434	Картофельное пюре	100	2,1	2,80	14,90	90,00	24,70	0,70	0,10	0,10	7,20
531	Компот из чернослива и изюма	180	0,59	0,03	19,43	76,50	15,56	0,34	0,01	0,02	45,17
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
608	Печенье заварное	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН										
379	Запеканка капустная	200	7,11	11,52	21,78	219,60	102,60	1,53	0,08	0,12	37,89
503	Чай без сахара	180	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	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:		40,67	45,16	191,01	1290,03	516,87	12,78	0,64	1,20	118,99

Итого за период

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
	1116,79	1054,47	4105,13	29731,85	11511,88	284,73	14,86	27,83	1179,74

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
1 день	55,84	52,72	205,26	1486,59	575,59	14,24	0,74	1,39	58,99

Средние значения за период в % от калорийности

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
20 дней	3,756217	3,54659	13,8072	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., Тапешкина Н.В.
- 2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Граценков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.