

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МК ДОУ ГО Заречный «Детство»

С.А. Гордиевских

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания детей с туберкулезной интоксикацией

в возрасте от 1,5 до 3 лет

посещающих дошкольные образовательные учреждения «Рябинка»
городского округа Заречный

Информация о режиме пребывания детей с 1,5-3 лет с туберкулезной интоксикацией, посещающих СП «Рябинка» по адресу ул. Бажова-22.

Наименование структурного подразделения	Адрес	Режим пребывания детей в ДОУ
Рябинка	г. Заречный, ул.Бажова-22	с 6.45 до 18.45 (12 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Рябинка	г. Заречный, ул.Бажова-22	Дежурная группа с круглосуточным пребыванием детей (24 часа) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни

Информация о кратности приема пищи и режиме питания детей с 1,5-3 лет с туберкулезной интоксикацией, посещающих СП «Рябинка» по адресу ул. Бажова-22

Пятиразовое питание:

Завтрак: 8.00

Второй завтрак: 10.00

Обед: 12.00

Полдник: 15.00

Ужин: 17.30

Информация о кратности приема пищи и режиме питания детей с 1,5-3 лет с туберкулезной интоксикацией, посещающих дежурную группу с круглосуточным пребыванием СП «Рябинка» по адресу ул. Бажова-22

Шестиразовое питание:

Завтрак: 8.00

Второй завтрак: 10.00

Обед: 12.00

Полдник: 15.00

Ужин: 17.30

Второй ужин 20.00

ЯСЛИ д/с Рябинка
День: День 1 (д/с Рябинка)

№ 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											
256	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,50	70,24	0,29		0,04	0,08	0,31
508	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,50	100,58	0,99		0,03	0,12	0,47
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											
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	150	1,3	3,25	7,71	60,75	25,11	0,56		0,03	0,03	6,48
394	Тефтели из мяса говядины	70	9,7	8,90	6,09	14,28	1,75	1,54		0,04	0,08	1,75
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	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											
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	7,5	4,80	12,80	130,50	178,50	0,15		0,05	0,23	0,90
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10		0,06	0,04	2,53
	УЖИН											
396	Фрикадельки из говядины паровые	70	9,94	8,82	4,76	137,90	6,30	1,40		0,08	0,08	0,00
201	Рагу из овощей	100	1,6	2,50	10,70	65,00	22,80	0,60		0,00	0,10	7,10
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	180	0,07	0,01	8,10	32,40	1,78	0,05		0,00	0,00	0,70
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78		0,03	0,20	0,00
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	27,00	16,00	2,20		0,03	0,02	10,00
	ВТОРОЙ УЖИН											
503	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	8,18	31,50	0,24	0,02		0,00	0,00	0,00
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10		0,06	0,04	2,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,55	64,89	257,83	1729,73	660,41	16,68		0,61	1,34	90,05

День: День 3 (д/с Рябинка)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, 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	150	2,6	2,70	9,30	71,00	66,40	0,20	0,00	0,10	0,30
96	Хлеб с сыром	15/30	4,91	2,93	14,01	104,00	100,00	0,07	0,00	0,04	0,07
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
	II 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 домашний со сметаной	150	1,36	3,33	8,27	69,75	19,18	0,57	0,05	0,04	6,30
417	Биточки из куриной грудки припущенные	80	12	8,57	7,42	150,85	29,71	0,91	0,08	0,13	0,69
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 чернославя	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										
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	180,00	0,15	0,06	0,23	2,00
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	УЖИН										
109	Сельдь слабосоленая	30	6,75	3,75	0,00	60,60	24,00	0,33	0,01	0,04	0,00
431	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	16,50	1,20	0,15	0,09	20,85
503	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31,50	0,24	0,02	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
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	27,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	ВТОРОЙ УЖИН										
505	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	8,10	32,40	1,78	0,05	0,00	0,00	0,70
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,68	55,66	241,02	1654,93	665,19	10,81	0,72	1,38	55,16

День: День 5 (д/с Рябинка)

№ 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	150	4,75	4,50	21,20	144,50	83,40	0,99	0,11	0,12	0,21
386	Биточек паровой	70	12,46	12,25	10,01	200,20	27,30	1,96	0,06	0,11	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	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
	II ЗАВТРАК										
537	Сок грушевый	200	1	0,10	19,80	89,00	16,00	2,40	0,02	0,06	4,00
	ОБЕД										
136	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,28	8,75	69,75	23,81	0,80	0,03	0,04	4,08
370	Азу	150	12,23	13,11	15,60	229,38	22,15	2,54	0,12	0,14	6,65
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	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										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	7,5	4,80	12,80	130,50	178,50	0,15	0,05	0,23	0,90
608/609	Печенье или пряник	18	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
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,03	63,94	61,34	0,06	0,02	0,11	0,30
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	27,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
505	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,10	32,40	1,78	0,05	0,00	0,00	0,70
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:		68,35	61,28	223,61	1738,70	713,75	16,37	0,85	1,65	38,88

День: День 7 (д/с Рябинка)

№ 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	150	5,54	5,90	22,11	164,25	98,84	1,11		0,13	0,12	0,39
376	Бифштекс рубленый паровой	70	14,28	8,89	1,47	142,80	6,30	1,40		0,04	0,09	0,00
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	180	3,48	3,13	20,61	121,50	100,58	0,99		0,03	0,12	0,47
	П ЗАВТРАК											
537	Сок яблочный	200	1	0,20	20,20	92,00	14,00	2,80		0,02	0,02	4,00
	ОБЕД											
145	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,19	1,92	4,93	42,00	26,10	0,43		0,03	0,03	8,36
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
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	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 "Рябенка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15		0,06	0,25	1,10
608/609	Печенье или пряник	18	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42		0,02	0,01	0,00
	УЖИН											
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,40	45,60	0,56		6,40	0,10	0,32
457	Соус белый	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	100/5	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 с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31,50	0,24	0,02		0,00	0,00	0,00
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	27,00	16,00	2,20		0,03	0,02	10,00
	ВТОРОЙ УЖИН											
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22		0,02	0,01	0,00
500	Джем фруктовый	30	0,00	0,02	3,81	18,66	7,56	0,08		0,00	0,00	3,30
	Йогурт	100	10	6,40	17,00	174,00	238,00	0,20		0,06	0,30	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,40	54,83	225,22	1700,10	847,53	16,34		7,13	1,69	62,15

День: День 9 (д/с Рябинка)

№ 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										
	каша ячменная молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	23,04	146,25	87,14	0,55	0,08	0,09	0,31
261											
394	Тефтели из мяса говядины	70	9,7	8,90	6,09	14,28	1,75	1,54	0,04	0,08	1,75
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
	П ЗАВТРАК										
537	Сок абрикосовый	200	1	0,00	25,40	110,00	40,00	0,40	0,04	0,08	8,00
	ОБЕД										
131	Борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	60,75	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
355	Тефтели рыбные в соусе	70/30	8,43	5,54	6,58	110,77	27,80	0,31	0,06	0,06	0,43
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
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	180,00	0,15	0,06	0,23	2,00
608/609	Печенье или пряник	18	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
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,03	63,94	61,34	0,06	0,02	0,11	0,30
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	180	0,72	0,11	29,52	100,50	28,80	0,29	0,02	0,04	0,36
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	27,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	ВТОРОЙ УЖИН										
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
500	Джем фруктовый	30	0,00	0,02	3,81	18,66	7,56	0,08	0,00	0,00	3,30
	Йогурт	100	10	6,40	17,00	174,00	238,00	0,20	0,06	0,30	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,03	62,73	287,22	1861,18	1104,97	11,86	0,83	2,03	42,82

День: День 11 (д/с Рябинка)

№ 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	150	5,54	5,90	22,11	164,25	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
508	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,50	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47
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										
537	Сок грушевый	200	1	0,10	19,80	89,00	16,00	2,40	0,02	0,06	4,00
	ОБЕД										
136	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,28	8,75	69,75	23,81	0,80	0,03	0,04	4,08
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	6,97	4,23	45,59	236,91	31,49	0,00	0,00	0,00	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										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	7,5	4,80	12,80	130,50	178,50	0,15	0,05	0,23	0,90
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	УЖИН										
331	Вареники ленивые со сливочн. маслом	180/10	26,87	20,45	26,00	375,00	160,00	0,90	0,08	0,36	0,36
505	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,10	32,40	1,78	0,05	0,00	0,00	0,70
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	27,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	ВТОРОЙ УЖИН										
503	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	8,18	31,50	0,24	0,02	0,00	0,00	0,00
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		89,75	86,99	299,99	2296,94	865,70	15,97	0,73	1,69	77,42

День: День 13 (д/с Рябинка)

№ 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	150	2,6	2,70	9,30	71,00	66,40	0,20	0,00	0,10	0,30
96	Хлеб с сыром	15/30	4,91	2,93	14,01	104,00	100,00	0,07	0,00	0,04	0,07
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
	П ЗАВТРАК										
537	Сок яблочный	200	1	0,20	20,20	92,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	ОБЕД										
160	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,35	3,27	7,57	66,00	19,26	0,41	0,03	0,02	4,80
417	Шницель куриный	80	12	8,57	7,20	150,80	29,70	0,91	0,08	0,13	29,71
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 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										
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	180,00	0,15	0,06	0,23	2,00
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	УЖИН										
109	Сельдь слабосоленая	30	6,75	3,75	0,00	60,60	24,00	0,33	0,01	0,04	0,00
431	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	16,50	1,20	0,15	0,09	20,85
507	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	27,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	ВТОРОЙ УЖИН										
503	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	8,18	31,50	0,24	0,02	0,00	0,00	0,00
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,69	56,28	232,59	1627,29	732,53	13,71	0,65	1,39	99,08

День: День 15 (д/с Рябинка)

№ 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										
256	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,50	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31
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	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
	II 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.	150	1,36	3,33	8,27	69,75	19,18	0,57	0,05	0,04	6,30
372	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,11	11,04	1,92	155,20	21,33	1,76	0,04	0,11	0,53
439	Сложный гарнир	100	3,54	2,52	21,60	125,33	8,55	0,50	0,04	0,01	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										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	7,5	4,80	12,80	130,50	178,50	0,15	0,05	0,23	0,90
608/609	Печенье или пряник	18	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН										
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	27,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
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	100	2,4	7,10	10,40	115,00	44,00	1,70	0,03	0,03	7,90
507	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23
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:		50,92	46,72	240,43	1580,21	635,13	12,18	0,78	1,30	42,51

День: День 17 (д/с Рябинка)

№ 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										
319	Запеканка из творога	100	17,05	10,07	16,15	225,00	139,25	0,59	0,04	0,22	0,19
346	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,03	63,94	61,34	0,06	0,02	0,11	0,30
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	180	3,48	3,13	20,61	121,50	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47
	II ЗАВТРАК										
537	Сок грушевый	200	1	0,10	19,80	89,00	16,00	2,40	0,02	0,06	4,00
	ОБЕД										
152	Суп картофельный с вермишелью	150	1,28	0,83	8,55	48,75	6,38	0,53	0,00	0,00	1,80
376	Бифтек рубленый паровой	70	14,28	8,89	1,47	142,80	6,30	1,40	0,04	0,09	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	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
608/609	Печенье или пряник	18	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	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
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	27,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
507	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23
	ВТОРОЙ УЖИН										
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
500	Джем фруктовый	30	0,00	0,02	3,81	18,66	7,56	0,08	0,00	0,00	3,30
	Йогурт	100	10	6,40	17,00	174,00	238,00	0,20	0,06	0,30	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,32	50,67	220,88	1722,14	974,05	15,66	0,80	1,89	60,33

День: День 19 (д/с Рябинка)

№ 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) с маслом сливочным	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
507	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23
	П ЗАВТРАК										
537	Сок яблочный	200	1	0,20	20,20	92,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	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
351	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,10	24,50	0,42	0,05	0,08	0,28
451	Соус сметанный	30	4,62	31,90	10,14	345,90	127,20	0,33	0,05	0,15	0,21
434	Картофельное пюре	100	2,1	2,80	14,90	90,00	24,70	0,70	0,10	0,10	7,20
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 чернославя	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										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	7,5	4,80	12,80	130,50	178,50	0,15	0,05	0,23	0,90
608/609	Печенье или пряник	18	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН										
379	Запеканка капустная с говядиной	180	22,05	20,70	9,45	312,30	107,10	3,33	0,10	0,23	7,92
448	Соус молочный с морковью	20	1,97	9,71	16,26	159,00	42,20	2,02	0,03	0,04	5,57
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
538	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,51	58,50	3,68	0,19	0,00	0,01	80,10
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	27,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	ВТОРОЙ УЖИН										
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
500	Джем фруктовый	30	0,00	0,02	3,81	18,66	7,56	0,08	0,00	0,00	3,30
	Йогурт	100	10	6,40	17,00	174,00	238,00	0,20	0,06	0,30	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,60	94,29	257,19	2206,09	989,15	17,58	0,82	1,84	181,21

Итого за период									
Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
20 дней	1391,77	1302,08	4984,78	36759,32	15942,35	312,71	22,01	34,65	1572,33

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		69,59	65,10	249,24	1837,97	797,12	15,64	1,10	1,73	78,62

Средние значения за период в % от калорийности							
Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал			
20 дней	3,8	3,5	13,5	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. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.