

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ ГО Заречный «Детство»

Т.Ю. Шибаета

« 6 » февраля 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

День: 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК) I неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.10	Каша пшениная вязкая	180	5,2	4,80	24,96	164,80	0,11	0,10	0,34	78,02	0,83
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
13.1	Сыр сычужный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	14,57	12,28	66,21	398,84	0,16	0,22	0,77	291,72	2,00
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	3,60	7,67	68,40	0,03	0,03	7,42	24,84	0,86
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.9	Тефтели из говядины паровые	70	9,98	9,19	6,56	166,80	0,03	0,08	1,75	13,30	1,54
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
9.1	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,59	25,17	125,58	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
1.6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	24,30	99,00	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	651	19,75	17,26	79,90	575,01	0,19	0,18	9,87	104,92	6,09
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	152,05	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
3.3.	Омлет с картофелем	140	9,9	18,37	10,36	247,06	0,08	0,36	5,42	69,18	2,09
5.12	Кнели рыбные припущенные	70	9,84	1,28	4,32	104,26	0,04	0,07	0,28	34,30	0,35
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	22,89	19,97	42,76	500,22	0,16	0,45	6,96	115,98	3,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1766	65,33	55,76	228,20	1722,12	0,82	1,29	28,92	775,62	14,21

День: 2 (ВТОРНИК) I неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.18	Каша Фестивальная	180	5,50	7,81	19,01	148,62	0,05	0,16	0,68	3,30	0,44
3.5	Яйца варёные	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,80	0,00	22,00	1,00
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	15,91	15,64	55,59	403,96	0,15	1,11	1,85	147,20	2,16
	II ЗАВТРАК										
	Напиток	130	0,01	0,04	11,66	45,50	0,00	0,00	34,71	6,45	0,26
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	130	0,01	0,04	11,66	45,50	0,00	0,00	34,71	6,45	0,26
	ОБЕД										
4.3	Рассольник домашний	200	1,49	3,74	9,22	76,50	0,07	0,05	8,98	18,90	0,74
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
10.16	Суфле из печени с рисом	100	6,12	7,29	10,26	131,25	0,09		4,61	23,69	2,05
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
11.1	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,02	3,00	6,00	0,21
1.4	Компот из сушеных фруктов (груша)	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	711	15,10	19,65	77,45	548,85	0,40	0,22	22,41	138,70	5,69
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
15.2	Гренки из батона мелкопористого	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,91	4,67	19,10	145,53	0,09	0,28	2,34	220,53	0,44
	УЖИН										
5.3	Фрикадельки из кур	70	10,00	8,68	5,32	139,07	0,04	0,12	0,56	28,93	0,84
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
7.4	Каша ячневая рассыпчатая	120	3,95	5,47	24,61	163,44	0,00	0,00	0,00	32,04	0,72
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	17,81	16,87	60,61	485,34	0,09	0,16	0,77	90,24	2,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1876	55,74	56,87	224,41	1629,18	0,73	1,77	62,08	603,12	10,99

День: 3 (СРЕДА) I неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.13	Суп молочный с вермишелью	180	4,57	4,21	15,19	116,80	0,06	0,14	0,64	115,08	0,25
15.3	Гренки с сыром	27	4,34	4,16	14,63	117,50	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	387	9,01	8,37	38,22	288,30	0,07	0,19	0,71	212,06	0,81
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.16	Уха рыбацкая	200	4,43	1,76	7,69	65,34	0,08	0,05	8,23	22,68	0,74
5.1	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	12,64	17,84	10,64	253,75	0,06	0,12	0,40	88,38	1,29
7.1	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,58	6,28	29,66	202,44	0,17	0,10	0,00	11,40	3,64
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	6157	180,97	183,53	741,12	683,83	2,50	3,88	146,15	2088,54	39,26
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Баранка Яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,82	7,10	32,80	230,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
	УЖИН										
5.4	Голубцы "Ленивые" с мясом говядины	180	15,3	14,94	7,20	243,00	0,07	0,13	22,32	61,20	2,70
12.8	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,01	0,03	0,44	27,03	0,14
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	19,48	21,64	37,18	460,09	0,12	0,18	22,76	100,73	3,64
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7284	219,78	221,14	870,32	1758,22	2,80	4,60	180,94	2625,33	44,49

День: 4 (ЧЕТВЕРГ) I неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.6	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,73	7,52	23,04	182,72	0,14	0,16	1,24	125,44	1,00
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	13,17	12,94	59,58	440,96	0,35	0,66	2,42	244,64	2,08
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.19	Щи из квашенной капусты с картофелем (и мясом)	200	1,12	3,56	4,23	53,46	0,03	0,03	8,77	23,58	0,52
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.13	Котлета рыбная	70	9,95	4,68	7,05	110,27	0,05	0,08	0,28	24,50	0,42
12.6	Соус молочный	30	0,6	1,50	2,00	23,70	0,02	0,02	0,11	18,18	0,03
7.9	Рис припущенный	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,28	0,00	18,01	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	641	17,58	16,06	70,81	499,25	0,19	0,18	9,90	98,97	3,49
	ПОЛДНИК										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09	0,00	34,47	138,60	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45
16.5/16.6	Булочка Российская/Булочка Улитка	60	7,42	4,16	40,28	227,40	0,08	0,03	0,00	12,00	0,70
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	7,51	4,16	74,75	366,00	0,08	0,03	0,09	19,20	1,15
	УЖИН										
10.9	Запеканка из творога	180	14,04	15,00	30,48	313,20	0,16	0,17	0,12	78,00	1,44
12.1	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,64	98,40	0,02	0,12	0,30	92,10	0,06
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	19,35	17,87	75,20	559,60	0,22	0,31	0,42	182,60	2,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1791	59,11	51,53	301,34	1961,81	0,88	1,23	22,83	553,41	9,62

День: 5 (ПЯТНИЦА) I неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.4	Каша "Дружба"	180	4,21	9,33	20,05	180,96	0,06	0,11	1,07	101,28	0,45
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	82,80	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	11,17	14,20	82,78	463,50	0,11	0,20	2,15	228,58	1,65
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.11	Суп крестьянский с крупой	200	1,53	3,67	10,48	81,00	0,04	0,03	7,16	18,90	0,52
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
6.1	Азу	180	14,68	15,73	18,72	275,26	0,15	0,17	7,97	26,58	3,05
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.8	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,80	86,40	0,02	0,02	3,87	19,80	1,00
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	425	20,24	21,60	65,01	536,56	0,28	0,26	19,02	85,15	6,14
	ПОЛДНИК										
1.2	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	152,05	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
16.9	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (фарш в ассортименте)	60	3,5	6,70	21,00	157,97	0,04	0,03	0,00	7,00	0,40
8.1	Капуста тушеная	150	3,2	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	9,85	14,02	57,88	416,17	0,08	0,05	30,20	97,40	2,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1560	49,38	56,07	245,00	1664,28	0,78	0,95	62,69	674,13	13,47

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день первой недели планового периода		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
1 день		58,59	56,88	242,42	1747,12	0,78	1,25	44,58	657,89	12,37

День: 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК) II неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.1	Каша из двух круп (гречнево-овсяная)	180	4,62	5,09	25,84	167,62	0,13	0,03	0,00	25,76	1,47
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	82,80	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	12,21	10,51	83,86	508,66	0,34	0,54	1,90	148,56	2,67
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.20	Щи из свежей капусты	200	1,15	3,46	4,48	54,54	0,03	0,03	28,98	28,98	0,45
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
10.5	Картофельная запеканка с мясом	180	20,97	21,15	17,01	342,00	0,19	0,23	3,60	22,50	3,15
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.10	Компот из сушеных фруктов (яблоко/чернослив)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	661	26,69	29,03	57,20	598,17	0,30	0,32	33,53	97,12	5,79
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
БК	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	19,77	157,45	0,27	0,37	2,34	255,00	2,29
	УЖИН										
5.13	Биточки рыбные	70	9,84	1,28	4,32	104,26	0,04	0,07	0,28	34,30	0,35
12.6	Соус молочный	30	0,60	1,50	2,00	23,70	0,02	0,02	0,11	18,18	0,03
7.9	Рис припущенный	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	16,42	7,94	60,32	435,38	0,12	0,12	1,65	68,82	1,59
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1806	63,44	53,73	242,15	1795,66	1,07	1,40	49,42	577,50	12,94

День: 7 (ВТОРНИК) II неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
9.2	Макароны, запечённые с яйцом	180	8,21	6,24	27,25	238,24	0,05	0,09	0,00	35,20	1,25
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	15,02	11,11	68,50	437,98	0,10	0,17	0,36	158,90	2,33
	II ЗАВТРАК										
	Напиток	130	0,01	0,04	11,66	45,50	0,00	0,00	34,71	6,45	0,26
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	130	0,01	0,04	11,66	45,50	0,00	0,00	34,71	6,45	0,26
	ОБЕД										
4.17	Уха с крупой	200	4,68	1,78	10,35	76,14	0,07	0,05	6,37	24,12	0,72
5.7	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	70	12,72	12,25	10,39	223,00	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
8.1	Капуста тушеная	150	3,2	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.13	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,30	0,01	0,06	63,00	10,80	1,36
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	635	23,88	21,79	63,42	566,24	0,21	0,25	99,57	154,12	7,20
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
БК	Баранка яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,82	7,10	32,80	230,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
	УЖИН										
8.4	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,8	8,70	13,50	169,00	0,11	0,10	4,10	47,00	0,80
11.5	Икра морковная	80	1,92	5,68	8,32	92,00	0,02	0,02	6,32	35,20	1,36
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	8,87	14,70	49,90	409,00	0,17	0,14	10,42	94,70	2,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1815	56,60	54,74	226,28	1688,72	0,55	0,86	146,38	630,17	12,93

День: 8 (СРЕДА) II неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.12	Каша ячневая вязкая	180	5,12	9,12	28,61	216,96	0,10	0,10	1,00	116,90	0,64
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
13.1	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10,78	12,89	57,57	410,06	0,13	0,15	1,07	219,00	1,45
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.33	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,6	4,61	18,58	120,97			4,20	1,98	1,32
5.2	Котлеты, биточки, шницели (курица)	70	10,5	7,50	6,50	148,55	0,07	0,11	0,60	26,00	0,80
7.5	Пюре из гороха с маслом	125	11,67	1,15	23,24	146,32	0,25	0,07	0,00	67,00	3,96
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	610	29,69	13,74	79,78	558,34	0,39	0,21	5,52	117,98	8,18
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	152,05	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
6.6	Печень говяжья по - строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	0,21	1,49	6,48	16,73	4,87
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	19,60	17,42	48,65	449,91	0,39	1,62	11,92	70,83	6,79
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1675	68,19	50,30	225,33	1666,36	1,22	2,42	29,83	670,81	19,30

День: 9 (ЧЕТВЕРГ) II неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3.4	Омлет с сыром	160	21,71	28,60	3,00	346,00	0,08	0,58	0,40	400,00	2,40
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	27,02	31,83	39,28	538,34	0,15	0,73	1,57	521,90	3,12
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,71	10,73	106,27	0,09	0,07	8,06	14,17	1,27
5.15	Тефтели рыбные 70/30	100	8,92	5,51	9,93	125,20	0,07	0,11	0,70	29,00	0,70
7.9	Рис припущенный	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
11.1	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,02	3,00	6,00	0,21
1.7	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	20,92	15,62	86,87	573,29	0,28	0,24	12,12	95,65	4,15
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
16.7	Ватрушка с творогом или яблочным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	118,00	0,05	0,03	0,00	7,00	0,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	8,82	6,20	29,40	208,00	0,12	0,33	1,32	223,00	0,58
	УЖИН										
8.7	Мясо тушеное с капустой (Бигус)	190	17,1	12,64	4,94	202,35	0,08	0,00	14,73	79,80	3,17
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	20,25	12,96	33,02	351,25	0,12	0,02	15,99	92,30	3,97
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1775	78,51	67,11	209,57	1766,88	0,71	1,37	41,00	940,85	12,42

11

День: 10 (ПЯТНИЦА) II неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.5	Каша жидкая (греча/пшено)	180	3,50	3,73	23,82	142,48	0,11	0,02	0,00	9,98	0,83
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	10,31	8,60	65,07	342,22	0,16	0,10	0,36	133,68	1,91
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.34	Борщ на курином бульоне	200	3,23	7,60	7,77	111,60	0,03	0,03	7,66	33,84	1,00
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
6.4	Курица с томатом	80	9,07	9,00	2,73	128,00	0,01	0,05	1,53	22,67	0,67
7.2	Каша перловая рассыпчатая	120	3,95	5,47	24,61	163,44	0,07	0,02	0,00	32,04	0,72
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	19,33	23,73	71,31	576,14	0,19	0,15	12,19	118,32	5,04
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
16.2/16.4	Булочка домашняя/Булочка пермская	60	3,84	7,52	31,20	241,59	0,06	0,04	0,00	10,40	0,60
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	60	9,06	12,02	38,40	331,59	0,13	0,34	1,32	226,40	0,78
	УЖИН										
10.10	Пудинг из творога с рисом	180	24,96	24,96	33,84	464,40	0,08	0,41	0,36	210,00	1,20
12/1	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,12	0,30	92,10	0,06
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	30,27	27,83	78,57	710,80	0,14	0,55	0,66	314,60	2,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1475	70,47	72,68	274,35	2056,75	0,66	1,19	24,53	801,00	10,39

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день второй недели планового периода		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
1 день		67,44	59,71	235,54	1794,87	0,84	1,45	58,23	724,07	13,60

День: 11 (ПОНЕДЕЛЬНИК) III недели

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
2.9	Каша пшеничная молочная вязкая	180	5,89	6,98	28,26	195,39	0,13	0,16	1,24	129,24	2,14
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	82,80	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	13,48	12,40	86,28	536,43	0,34	0,67	3,14	252,04	3,34
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.5	Свекольник	200	1,57	3,20	8,66	69,84	0,05	0,05	6,61	27,18	1,10
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.13	Котлеты или биточки рыбные	70	9,95	4,68	7,05	110,27	0,05	0,08	0,28	24,50	0,42
12.8	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,01	0,03	0,44	27,03	0,14
7.9	Рис припущенный	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
1.6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	24,30	99,00	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	641	18,23	20,58	81,43	587,12	0,20	0,21	7,81	127,62	5,00
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
16.1/16.3	Булочка Веснушка/Булочка молочная	50	4,7	3,70	34,20	215,97	0,06	0,04	0,00	10,00	0,60
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	9,92	8,20	41,40	305,97	0,13	0,34	1,32	226,00	0,78
	УЖИН										
8.6	Рагу овощное с мясом	200	14,64	17,28	14,82	273,64	0,10	0,12	10,88	36,42	2,70
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА УЖИН	290	17,79	17,60	42,90	421,64	0,14	0,14	10,88	48,92	3,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1681	60,92	59,28	273,01	1947,16	0,85	1,41	33,15	662,58	13,22

День: 12 (ВТОРНИК) III неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.3	Каша гречневая вязкая	180	7,33	10,30	26,08	22,40	0,15	0,18	1,09	108,64	2,75
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
13.1	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	16,70	17,78	67,33	256,44	0,20	0,30	1,52	322,34	3,92
	II ЗАВТРАК										
	Напиток	130	0,01	0,04	11,66	45,50	0,00	0,00	34,71	6,45	0,26
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	130	0,01	0,04	11,66	45,50	0,00	0,00	34,71	6,45	0,26
	ОБЕД										
4.13	Суп-пюре из картофеля	200	3,49	4,64	18,82	126,50	0,10	0,13	6,93	84,78	0,79
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
6.2	Гуляш говяжий с подливом	90	11,30	11,69	3,61	164,03			4,56	27,46	1,89
9.1	Макаронные изделия отварные	120	4,9	0,59	25,17	125,58	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
1.8	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,80	86,40	0,02	0,02	3,87	19,80	1,00
15.5	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	24,47	17,75	92,22	622,24	0,26	0,19	15,37	155,51	6,17
	ПОЛДНИК										
1.3	Напиток кисломолочный кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Баранка яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,82	7,10	32,80	230,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
	УЖИН										
10.13/10.11	Вареники ленивые/ пудинг творожный запеченный	180	24,80	23,60	45,24	464,40	0,12	0,41	0,36	274,80	1,68
12.3	Соус из кураги (2-й вариант)	30	0,16	0,01	7,06	28,94	0,00	0,00	0,09	5,43	0,25
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	420,00	28,11	23,93	80,38	642,24	0,16	0,43	1,71	292,73	2,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1700,00	78,11	66,60	284,39	1796,42	0,69	1,22	54,63	993,03	13,26

День: 13 (СРЕДА) III неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3.1	Омлет натуральный	160	13,78	21,42	3,69	260,92	0,10	0,54	0,49	130,46	2,46
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	19,09	24,65	39,97	453,26	0,17	0,69	1,66	252,36	3,18
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.4	Рассольник "Ленинградский"	200	1,48	3,78	11,70	87,30	0,06	0,04	5,53	11,16	0,67
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.17	Котлета полтавская запечённая	70	10,27	5,92	4,76	112,80	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
8.8	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,90	11,85	27,30	238,20	0,15	0,00	12,00	30,75	1,35
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	641	18,73	23,21	79,96	611,40	0,29	0,09	20,60	71,68	4,67
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
15.2	Гренки из батона мелкопористого	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,91	4,67	19,10	145,53	0,09	0,28	2,34	220,53	0,44
	УЖИН										
10.4	Суфле куриное с рисом	120	20,85	19,84	7,31	287,00	0,25	0,13	0,00	60,96	0,00
11.5	Икра морковная	80	1,92	5,68	8,32	92,00	0,02	0,02	6,32	35,20	1,36
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	25,92	25,84	43,71	527,00	0,31	0,17	6,32	108,66	2,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1716	72,15	78,87	203,74	1833,19	0,90	1,28	40,92	661,23	11,05

День: 14 (ЧЕТВЕРГ) III неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.8	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,70	6,24	28,42	184,19	0,03	0,10	0,41	90,37	0,10
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	11,51	11,11	69,67	383,93	0,08	0,18	0,77	214,07	1,18
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.7	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант) С ФАСОЛЬЮ	200	3,53	3,85	14,51	106,74	0,11	0,05	4,19	29,88	1,03
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.14	Рыбные хлебцы (паровые)	70	10,09	3,22	4,46	123,46	0,05	0,06	0,21	27,30	0,42
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	681	20,77	18,01	70,71	565,33	0,38	0,28	10,79	144,42	4,76
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Баранка яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,82	7,10	32,80	230,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
	УЖИН										
6.5	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,76	181,60	0,03	0,09	0,56	8,80	1,79
7.3	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,20	5,57	30,82	194,16	0,02	0,04	0,00	19,56	2,14
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	20,51	19,81	60,66	523,76	0,09	0,15	0,56	40,86	4,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1801	63,11	56,53	254,84	1799,02	0,66	0,96	23,44	623,35	11,45

День: 15 (ПЯТНИЦА) III неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.11	Каша рисовая вязкая	180	5,02	9,46	29,60	223,52	0,05	0,13	1,14	104,80	0,45
15.3	Гренки с сыром	27	4,34	4,16	14,63	117,50	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.16	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	387	9,46	13,62	52,63	395,92	0,06	0,18	2,47	201,78	1,01
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.10	Суп картофельный с рыбой (МИНТАЙ)	200	7,09	3,47	10,91	103,32	0,13	0,10	8,73	31,14	1,13
6.10	Птица тушеная	120	14,11	12,94	3,53	204,72	0,25	0,10	0,01	37,27	1,09
7.1	Греча рассыпчатая	120	4,58	6,28	29,66	202,44	0,17	0,10	0,00	11,40	3,64
11.1	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,02	3,00	6,00	0,21
1.4	Компот из груш сушеных	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	29,75	23,25	84,39	693,78	0,65	0,35	12,10	128,45	7,63
	ПОЛДНИК										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья/ напитков кисломолочный "Снежок"	180	0,09	0,00	34,47	138,60	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	1,49	1,25	45,60	200,65	0,20	0,09	0,09	46,20	2,55
	УЖИН										
5.10	Котлеты картофельные	90	3,00	4,44	10,32	119,79	0,10	0,65	2,40	10,80	0,72
8.1	Капуста тушеная	150	3,20	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	9,35	11,76	47,20	377,99	0,14	0,67	32,60	101,20	3,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1817	51,55	50,38	250,82	1764,34	1,09	1,34	57,26	485,63	14,91

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
1 день		65,17	62,33	253,36	1828,03	0,84	1,24	41,88	685,16	12,78

День: 16 (ПОНЕДЕЛЬНИК) IV неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
9.4	Макаронные изделия запечённые с сыром	160	7,20	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,00	50,73	0,86
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	14,01	10,49	71,69	401,11	0,10	0,10	0,36	174,43	1,94
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.15	Суп-харчо	180	5,72	6,77	8,78	118,98	0,02	0,00	0,47	11,34	0,63
10.12	Картофельная запеканка с рыбой	180	13,22	10,36	28,04	258,55			4,15		
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
1.7	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	22,57	20,01	70,88	554,86	0,10	0,05	5,55	51,11	2,81
	ПОЛДНИК										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья или напиток кисломолочный "Кефир"	180	0,09	0,00	34,47	138,60	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	1,49	1,25	45,60	200,65	0,20	0,09	0,09	46,20	2,55
	УЖИН										
10.3	Пудинг из говядины с овощами	180	22,23	18,18	13,86	307,80	0,09	0,22	5,40	74,70	3,15
12.8	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,01	0,03	0,44	27,03	0,14
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	27,19	25,42	45,25	539,29	0,14	0,27	7,10	114,23	4,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1720	66,76	57,67	254,42	1791,91	0,58	0,56	23,10	393,97	11,99

День: 18 (СРЕДА) IV неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3.1	Омлет натуральный	160	13,78	21,42	3,69	260,92	0,10	0,54	0,49	130,46	2,46
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	20,59	26,29	44,94	460,66	0,15	0,62	0,85	254,16	3,54
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.8	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	2,05	13,55	80,10	0,08	0,04	5,94	10,98	0,68
5.2	Котлеты биточки, шницели припущенные (КУРА)	70	10,50	7,50	6,50	148,55	0,07	0,11	0,60	26,00	0,80
7.6	Пюре из гороха с пассерованным луком	120	11,00	3,60	24,40	200,05	0,24	0,07	0,00	70,40	3,79
1.13	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,30	0,01	0,06	63,00	10,80	1,36
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	26,72	13,91	78,33	585,60	0,47	0,31	69,54	132,18	8,19
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Баранка яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,82	7,10	32,80	230,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
	УЖИН										
10.14/10.11	Сырники/пудинг творожный запеченный	180	24,80	23,60	45,24	464,40	0,12	0,41	0,36	274,80	1,68
12.12/12.15	Соус яблочный из свежих яблок/ соус сметанный сладкий	30	0,42	1,50	10,31	56,42	0,01	0,01	0,01	8,44	0,09
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	28,37	25,42	83,63	668,82	0,17	0,44	0,37	295,74	2,57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1735	86,00	73,22	260,70	2041,08	0,90	1,72	82,08	906,08	15,08

День: 19 (ЧЕТВЕРГ) IV неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.2	Каша вязкая молочная "Рябчик"	180	5,32	6,08	22,52	165,28			1,52		
15.3	Гренки с сыром	27	4,34	4,16	14,63	117,50	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	387	14,10	14,50	53,13	436,22	0,19	0,54	2,77	204,08	0,92
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.12	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	5,77	6,49	12,33	182,07	0,20	0,27	11,48	35,46	0,81
5.16	Шницель рыбный натуральный	70	10,01	4,62	6,72	119,01					
8.2	Картофель и овощи тушеные в соусе	120	3,90	11,85	27,30	238,20	0,15	0,00	12,00	30,75	1,35
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	405	22,60	23,62	82,31	701,58	0,43	0,31	26,46	90,11	4,80
	ПОЛДНИК										
1.27/1.2	Напиток молочный / молоко кипяченое	180	2,92	2,4	20,08	113,46	0,04	0,14	1,76	117,79	0,18
16.8	Манник	60	3,32	3,09	18,65	115,85	0,03	0,00	0,09	33,41	0,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	6,24	5,49	38,73	229,31	0,07	0,14	1,85	151,20	0,18
	УЖИН										
5.6	Котлеты из говядины с овощами	70	11,00	13,02	2,45	170,80	0,05	0,11	6,79	25,90	1,75
8.1	Капуста тушеная	150	3,20	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	17,35	20,34	39,33	429,00	0,09	0,13	36,99	116,30	4,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1562	61,79	64,45	234,50	1892,11	0,82	1,17	78,07	569,69	10,65

День: 20 (ПЯТНИЦА) IV неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.7	Каша манная вязкая	180	6,20	9,46	28,44	223,52	0,06	0,10	1,00	98,42	0,27
3.5	Яйцо вареное	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,80	0,00	22,00	1,00
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	16,61	17,29	65,02	478,86	0,16	1,05	2,17	242,32	1,99
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.21	Щи по-уральски (с геркулесом)	200	1,53	3,69	4,77	113,76	0,04	0,04	5,40	24,95	0,47
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
6.8	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,03	0,07	1,11	28,29	1,11
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.7	Компот из яблок сушеных	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	631	19,22	19,36	77,25	617,07	0,14	0,15	6,89	101,75	3,15
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	152,05	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
16.11/16.9	Шанежка с картофелем 60/80 пирожки печённые из сдоб. теста с фаршем 40/60	80	8,40	8,27	44,27	285,33	0,13	0,13	5,33	60,00	1,20
11.5	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,25	0,03	7,90	44,00	1,70
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА УЖИН	390	13,95	15,69	82,75	548,33	0,42	0,18	13,23	116,50	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1706	57,90	58,59	264,35	1892,31	1,03	1,82	33,61	723,57	8,02

День: 20 (ПЯТНИЦА) IV неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.7	Каша манная вязкая	180	6,20	9,46	28,44	223,52	0,06	0,10	1,00	98,42	0,27
3.5	Яйцо вареное	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,80	0,00	22,00	1,00
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	16,61	17,29	65,02	478,86	0,16	1,05	2,17	242,32	1,99
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.21	Щи по-уральски (с геркулесом)	200	1,53	3,69	4,77	113,76	0,04	0,04	5,40	24,95	0,47
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
6.8	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,03	0,07	1,11	28,29	1,11
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.7	Компот из яблок сушеных	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	631	19,22	19,36	77,25	617,07	0,14	0,15	6,89	101,75	3,15
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	152,05	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
16.11/16.9	Шанежка с картофелем 60/80 пирожки печённые из сдоб. теста с фаршем 40/60	80	8,40	8,27	44,27	285,33	0,13	0,13	5,33	60,00	1,20
11.5	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,25	0,03	7,90	44,00	1,70
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА УЖИН	390	13,95	15,69	82,75	548,33	0,42	0,18	13,23	116,50	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1706	57,90	58,59	264,35	1892,31	1,03	1,82	33,61	723,57	8,02

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день (четвёртой недели) планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	63,38	57,71	256,41	1842,92	0,81	1,48	55,34	626,65	11,78

Итого за период

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
20 дней	1429,27	1340,16	5595,80	36064,71	18,46	30,70	1134,71	15017,03	283,54

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	71,46	67,01	279,79	1803,24	0,92	1,54	56,74	750,85	14,18

Средние значения за период в %

Химический состав за плановый период	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
20 дней	170,15	142,57	137,83	100,18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430461

Владелец Шибеева Татьяна Юрьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025