

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ ГО Заречный «Детство»

Т.Ю. Шibaева

« 6 » февраля 2024г.

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

День: 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК) I неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.10А	Каша пшеничная с маслом растительным	180	6,48	5,88	41,76	245,88					
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
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	12,14	9,65	64,72	394,98	0,03	0,05	0,07	102,10	0,81
	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										
4.20А	Щи из свежей капусты	200	1,15	3,46	4,48	54,54	0,03	0,03	28,98	28,98	0,45
5.9А/5.3А	Тефтели из говядины паровые или фрикадельки из кур	70	9,69	12,35	6,10	174,29	0,03	0,08	1,75	13,30	1,54
12.18	Соус белый основной (на воде)	30	0,17	1,11	0,48	16,13	0,00	0,00	0,00	1,62	0,03
9.1А	Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,13	25,17	139,45	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46	0,00	15,90	65,44	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	645	19,01	19,53	65,49	519,45	0,18	0,15	31,20	88,04	5,62
	ПОЛДНИК										
1.10 А	Компот из сушеных фруктов (яблоко/чернослив)	180	0,40	0,02	18,98	77,74	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
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	1,4	1,27	30,11	139,79	0,20	0,09	0,36	67,64	2,10
	УЖИН										
3.3 А	Омлет с картофелем	140	9,9	19,43	10,36	255,91	0,08	0,36	5,42	69,18	2,09
5.12 А	Кнели рыбные припущенные	70	9,55	4,98	4,26	100,06	0,04	0,07	0,28	34,30	0,35
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	22,60	24,73	36,70	459,97	0,16	0,45	5,70	115,98	3,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1760	56,65	55,68	218,02	1610,19	0,61	0,79	47,33	381,76	12,37

День: 2 (ВТОРНИК) I неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.18А	Каша Фестивальная	180	2,96	3,04	19,72	118,08					
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
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	11,16	8,80	42,98	295,88	0,06	0,81	0,00	34,10	1,72
	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
10.16А/10.4А	Суфле из печени с рисом или суфле куриное с рисом	100	6,12	8,09	10,26	138,33	0,09		4,61	23,69	2,05
8.5 А	Картофельное пюре	160	3,36	8,93	17,44	163,57	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 А	Компот из сушеных фруктов (груша)	180	0,40	0,02	18,98	77,70	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	505	14,94	21,32	71,21	537,70	0,40	0,21	22,39	132,83	5,68
	ПОЛДНИК										
1.13 А	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,16	0,01	0,06	63,00	10,80	1,36
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	2,33	0,45	30,98	137,29	0,03	0,06	63,00	15,33	1,61
	УЖИН										
5.3А/5.9А	Фрикадельки из кур или тефтели из говядины	70	10,00	8,68	5,32	139,07	0,04	0,12	0,56	28,93	0,84
12.18	Соус белый основной (на воде)	30	0,17	1,11	0,48	16,13	0,00	0,00	0,00	1,62	0,03
7.4 А	Каша ячневая рассыпчатая	120	3,95	7,04	24,61	177,60	0,00	0,00	0,00	32,04	0,72
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	17,27	17,15	52,49	436,80	0,08	0,14	0,56	75,09	2,39
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1670	45,71	47,76	209,32	1453,17	0,57	1,22	120,66	263,80	11,66

День: 3 (СРЕДА) I неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
9.1 А	Макаронные изделия отварные	130,00	4,90	2,13	25,17	139,45	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
15.3 А	Гренки с сыром	27	4,34	5,15	14,63	122,23	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	337	9,34	7,28	42,20	271,68	0,06	0,06	0,08	101,92	1,24
	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										
4.16А/4.37А	Уха рыбацкая или перловый с овощами Суп	200	3,27	3,89	12,08	96,37					
5.1 А/5.8А	Котлеты рубленые из кур, запеченные с белым соусом или Тефтели из говядины в соусе Бешамель	100	12,64	17,84	10,64	253,75	0,06	0,12	0,40	88,38	1,29
7.1 А	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,58	8,70	29,66	215,26	0,17	0,10	0,00	11,40	3,64
1.8 А	Компот из яблок	180	0,14	0,00	13,56	54,80					
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	23,27	30,91	79,30	689,78	0,30	0,25	0,40	113,78	6,49
	ПОЛДНИК										
1.5 А	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,28	0,00	12,10	49,52	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
Б/К	Баранка Яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	3,88	2,60	37,70	189,52	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
	УЖИН										
5.4 А/5.18 А	Голубцы "Ленивые" с мясом говядины или голубцы ленивые с курой	180	15,3	14,94	7,20	243,00	0,07	0,13	22,32	61,20	2,70
12.17	Соус Бешамель без молока и масла сливочного	30	0,36	0,99	0,62	12,81					
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	18,81	16,25	29,90	359,81	0,11	0,15	22,32	73,70	3,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1712	56,80	57,54	210,10	1606,79	0,51	0,51	33,52	306,40	12,37

День: 4 (ЧЕТВЕРГ) I неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.6 А	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	7,20	4,56	32,28	198,96					
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	10,30	5,72	55,24	313,76	0,03	0,01	0,00	12,10	0,72
	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										
4.19А	Щи из квашенной капусты с картофелем (и мясом или курой)	200	1,12	3,56	4,23	53,46	0,03	0,03	8,77	23,58	0,52
5.13 А	Котлета рыбная	70	8,33	6,42	5,93	114,78	0,05	0,08	0,28	24,50	0,42
12.18	Соус белый основной (на воде)	30	0,17	1,11	0,48	16,13	0,00	0,00	0,00	1,62	0,03
7.3А	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,2	7,14	30,82	208,34	0,02	0,04	0,00	19,56	2,14
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,28	0,00	12,10	49,52	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	635	17,74	18,71	66,92	511,83	0,17	0,18	9,77	92,26	5,21
	ПОЛДНИК										
1.18А	Компот из яблок	180	0,14	0,00	13,56	54,80					
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	7,56	4,16	53,84	282,20	0,08	0,03	0,00	12,00	0,70
	УЖИН										
7.10А	Плов вегетарианский	180	5,04	5,70	64,62	329,94	0,05	0,06	0,63	36,00	1,44
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	390	8,19	6,02	86,70	433,94	0,09	0,08	0,63	48,50	2,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1755	45,29	35,11	283,70	1637,73	0,41	0,35	20,40	172,86	9,47

День: 5 (ПЯТНИЦА) I неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.4А	Каша "Дружба"	180	4,21	9,33	20,05	180,96					
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	7,31	10,49	43,01	295,76	0,03	0,01	0,00	12,10	0,72
	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										
4.11	Суп крестьянский с крупой	200	1,53	3,67	10,48	81,00	0,04	0,03	7,16	18,90	0,52
6.5А/6.10А	Мясо тушеное/птица тушеная	80	12,16	13,92	1,76	181,60	0,03	0,09	0,56	8,80	1,76
8.3А	Картофель отварной	80	12,16	13,92	1,76	181,60	0,03	0,09	0,56	8,80	1,76
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.8А	Компот из свежих плодов	180	0,46	0,18	14,80	62,66	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	405	29,73	32,71	43,57	589,96	0,19	0,26	12,15	70,30	6,60
	ПОЛДНИК										
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46	0,00	15,90	65,44	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
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	1,86	1,25	27,03	127,49	0,20	0,09	0,46	64,20	3,46
	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
8.1А	Капуста тушеная	150	3,2	7,00	8,80	117,31	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	51,88	379,28	0,08	0,05	30,20	97,40	2,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1510	50,25	58,97	186,49	1488,49	0,54	0,46	52,81	252,00	14,18

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день первой недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
		50,94	51,01	221,53	1559,27	0,53	0,67	54,94	275,36

День: 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК) II неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.1А	Каша из двух круп (гречнево-овсяная)	180	2,1	2,22	20,17	109,07					
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	5,2	3,38	43,13	223,87	0,03	0,01	0,00	12,10	0,72
	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										
4.20А	Щи из свежей капусты	200	1,15	3,46	4,48	54,54	0,03	0,03	28,98	28,98	0,45
10.5А	Картофельная запеканка с мясом (или с курой)	180	20,97	22,38	17,02	353,38	0,19	0,23	3,60	22,50	3,15
12.18	Соус белый основной (на воде)	30	0,17	1,11	0,48	16,13	0,00	0,00	0,00	1,62	0,03
8.3А	Картофель отварной	80	12,16	13,92	1,76	181,60	0,03	0,09	0,56	8,80	1,76
1.10А	Компот из сушеных фруктов (яблоко/чернослив)	180	0,40	0,02	18,98	77,74	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	705	37,09	41,37	56,08	752,99	0,32	0,38	33,50	104,54	6,95
	ПОЛДНИК										
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46	0,00	15,90	65,44	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
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	1,86	1,25	27,03	127,49	0,20	0,09	0,46	64,20	3,46
	УЖИН										
5.13 А	Биточки рыбные	70	8,33	6,42	5,93	114,78	0,05	0,08	0,28	24,50	0,42
12.17	Соус Бешамель без молока и масла сливочного	30	0,36	0,99	0,62	12,81					
7.9	Рис припущенный	120	2,83	6,25	25,92	171,25	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	14,67	13,98	54,55	402,84	0,11	0,11	0,28	40,84	1,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1820	60,32	60,48	201,79	1603,19	0,70	0,64	44,24	229,68	13,36

День: 7 (ВТОРНИК) II неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
9.2А/9.1А	Макароны, запечённые с яйцом/ Макароны отварные	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
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	11,31	7,40	50,21	353,04	0,08	0,10	0,00	47,30	1,97
	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										
4.17А/4.37А	Уха с крупой/Суп перловый с овощами	200	3,27	3,89	12,08	96,37					
5.7А/5.2А	Котлеты, биточки, шницели (говядина)/(курица)	70	12,5	17,14	10,02	244,34	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
8.1 А	Капуста тушеная	150	3,2	7,00	8,80	117,31	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.13А	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,16	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	22,25	28,79	64,78	614,78	0,14	0,20	93,20	130,00	6,48
	ПОЛДНИК										
1.8А	Компот из свежих плодов (яблоко и груша)	180	0,46	0,18	14,80	62,66	0,02	0,02	3,87	19,80	1,00
Б/К	Баранка Яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	4,06	2,78	40,40	202,66	0,02	0,02	3,87	19,80	1,00
	УЖИН										
8.4 А	Картофель, запеченный в белом соусе	150	3,8	11,88	13,50	176,12	0,11	0,10	4,10	47,00	0,80
11.3	Морковь отварная	60	4,8	4,56	8,04	90,73	0,04	0,02	1,98	18,00	0,20
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	11,75	16,76	43,62	370,85	0,19	0,14	6,08	77,50	1,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1795	49,38	55,77	210,67	1586,83	0,43	0,46	137,86	281,05	11,51

День: 8 (СРЕДА) II неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.12А	Каша ячневая вязкая	180	4,68	4,14	28,08	168,30					
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
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10,34	7,91	51,04	317,40	0,03	0,05	0,07	102,10	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										
4.33А	Суп с клёцками на курином бульоне	200	5,11	4,20	20,64	140,73			4,20	1,98	1,32
6.5А/6.10А	Мясо тушеное/птица тушеная	80	12,16	13,92	1,76	181,60	0,03	0,09	0,56	8,80	1,76
7.5А	Пюре из гороха с маслом	125	11,59	1,60	22,97	152,64	0,25	0,07	0,00	67,00	3,96
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,28	0,00	12,10	49,52	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	620	31,78	20,20	70,83	594,09	0,35	0,19	5,48	100,78	9,14
	ПОЛДНИК										
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (ИЗЮМ)	180	0,28	0,00	12,10	49,52	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
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	1,68	1,25	23,23	111,57	0,20	0,09	0,72	48,00	2,64
	УЖИН										
6.6 А/6.10А	Печень говяжья по - строгановски 60 или Птица тушеная (в соусе)50/40	80	13,09	10,04	3,13	154,91	0,21	1,49	6,48	16,73	4,87
8.5А	Картофельное пюре	160	3,36	8,93	17,44	163,57	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	19,29	42,65	422,48	0,39	1,62	11,92	70,83	6,79
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1685	64,90	49,15	208,75	1541,54	1,01	2,00	28,19	329,71	19,98

День: 9 (ЧЕТВЕРГ) II неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
3.4А	Омлет с сыром	160	21,71	32,69	3,43	395,43	0,09	0,46	0,46	457,14	2,74
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	24,81	33,85	26,39	510,23	0,12	0,47	0,46	469,24	3,46
	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										
4.9А	Суп картофельный с мясными или куриными фрикадельками	200	5,20	4,71	10,73	106,27	0,09	0,07	8,06	14,17	1,27
5.15А	Тефтели рыбные 50/20	100	8,71	5,29	9,26	119,46	0,07	0,11	0,70	29,00	0,70
7.9А	Рис припущенный	120	2,83	6,25	25,92	171,25	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
1.7А	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	180	0,40	0,02	18,98	77,74	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	20,31	16,81	80,20	556,32	0,28	0,24	12,12	95,65	4,15
	ПОЛДНИК										
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,28	0,00	12,10	49,52	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
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									
	УЖИН										
8.7А/6.3А	Мясо тушеное с капустой (Бигус)/ Куриное филе, тушеное с капустой	230	18,8	20,22	19,93	336,90	0,00	0,00	19,32	44,53	2,71
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	21,95	20,54	42,01	440,90	0,04	0,02	19,32	57,03	3,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1815	68,57	71,70	169,60	1603,45	0,48	0,78	41,90	629,92	11,72

День: 10 (ПЯТНИЦА) II неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.5А	Каша жидкая (греча/пшено)	180	2,54	4,42	14,18	106,68					
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	5,64	5,58	37,14	221,48	0,03	0,01	0,00	12,10	0,72
	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										
4.38	Бабушкин суп с мясом (с курой)	200	1,53	3,69	4,77	113,76	0,04	0,04	5,40	24,95	0,47
6.5А/6.10А	Мясо тушеное или птица тушеная (в соусе)	80	12,16	13,92	1,76	181,60	0,03	0,09	0,56	8,80	1,76
7.2А	Каша перловая рассыпчатая	125	3,95	7,04	24,61	177,66	0,07	0,02	0,00	32,04	0,72
1.18А	Компот из яблок	180	0,14	0,00	13,56	54,80					
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	20,42	25,13	58,06	597,42	0,21	0,18	5,96	79,79	4,51
	ПОЛДНИК										
1.4А	Компот из груш сушеных	180	0,40	0,02	18,98	77,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
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	3,84	7,54	50,18	319,29	0,06	0,04	0,36	39,04	0,60
	УЖИН										
10.19	Суфле рисовое с морковью	180	5,72	14,06	30,30	270,70					
12.3А	Соус из кураги	30	0,16	0,01	7,06	28,94	0,00	0,00	0,09	5,43	0,25
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	9,03	14,39	59,44	403,64	0,04	0,02	0,09	17,93	1,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1515	40,43	53,14	225,82	1637,83	0,38	0,30	16,41	156,86	7,48

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день второй недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
		56,72	58,05	203,33	1594,57	0,60	0,84	53,72	325,44

День: 11 (ПОНЕДЕЛЬНИК) III неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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
2.9 А	Каша пшеничная вязкая	180гр	3,60	4,32	22,56	143,96					
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	210	6,70	5,48	45,52	258,76	0,03	0,01	0,00	12,10	0,72
	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										
5.35	Суп "Питательный" с мясом (курой)	200	3,15	4,41	7,47	81,90	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00
5.13А	Котлеты или биточки рыбные	70	8,33	6,42	5,93	114,78	0,05	0,08	0,28	24,50	0,42
12.17	Соус Бешамель без молока и масла сливочного	30	0,36	0,99	0,62	12,81					
7.9А	Рис припущенный	120	2,83	6,25	25,92	171,25	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46	0,00	15,90	65,44	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	635	17,77	18,55	69,20	515,78	0,14	0,12	2,22	67,54	3,75
	ПОЛДНИК										
1.7А	Компот из сушеных фруктов (яблоко, груша,изюм)	180	0,40	0,02	18,98	77,74	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
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	4,7	3,72	53,18	293,71	0,06	0,04	0,36	38,64	0,60
	УЖИН										
8.6	Рагу овощное с мясом или	200	14,64	17,28	14,82	273,64	0,10	0,12	10,88	36,42	2,70
8.9А	Рагу овощное	200	3,06	4,94	18,00	129,34	0,10	0,10	15,58	62,80	1,48
6.11А	Мясо кур отварное	25	5,9	5,60	0,05	74,00	0,02	0,04	0,28	6,68	0,50
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	270	12,11	10,86	40,13	377,64	0,16	0,16	15,86	81,98	2,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1445	42,78	39,11	229,03	1541,89	0,43	- 0,38	28,44	208,26	8,45

День: 12 (ВТОРНИК) III неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.3А	Каша гречневая вязкая	180	4,57	7,34	22,34	182,29					
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
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10,23	11,11	45,30	331,39	0,03	0,05	0,07	102,10	0,81
	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										
4.13А	Суп-пюре из картофеля	200	1,85	3,97	10,47	85,01	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
6.2А/6.10А	Гуляш говяжий с подливом или птица тушеная 90/120	90	11,30	11,69	3,61	164,03			4,56	27,46	1,89
9.1А	Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,13	25,17	139,45	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
1.8А	Компот из яблок и груш	180	0,46	0,18	14,80	62,66	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	530	22,84	18,62	77,87	570,88	0,26	0,19	15,37	155,51	6,17
	ПОЛДНИК										
1.3А	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,28	0,00	12,10	49,52	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
Б/К	Баранка Яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	3,88	2,60	37,70	189,52	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
	УЖИН										
5.21	Мясной хлебец "Деликатесный"	80	5,51	7,95	0,12	94,06					
7.12	Каша вязкая кукурузная на воде с маслом растительным	160	3,60	7,52	30,88	205,44	0,08	0,00	0,00	11,20	0,80
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	450,00	12,26	15,79	53,08	403,50	0,12	0,02	0,00	23,70	1,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1730,00	49,22	48,16	225,61	1540,79	0,41	0,26	50,87	296,76	9,38

День: 13 (СРЕДА) III неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
3.1А	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
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	16,88	22,58	26,65	375,72	0,13	0,55	0,49	142,56	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
5.17А/5.1А	Котлета полтавская запечённая или Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом белым.	100	12,64	17,84	10,64	253,75	0,06	0,12	0,40	88,38	1,29
8.8 А	Овощи тушеные в белом соусе	150	3,90	13,65	27,30	247,65	0,15	0,00	12,00	30,75	1,35
1.18А	Компот из яблок	180	0,14	0,00	13,56	54,80					
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	20,80	35,75	76,56	713,10	0,34	0,19	17,93	144,29	4,87
	ПОЛДНИК										
1.13А	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,16	0,01	0,06	63,00	10,80	1,36
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	2,33	0,45	30,98	137,29	0,03	0,06	63,00	15,33	1,61
	УЖИН										
10.4А/10.15А	Суфле куриное с рисом или суфле из говядины с рисом	120	20,85	21,77	6,28	305,96	0,25	0,13	0,00	60,96	0,00
11.3	Морковь отварная	60	4,80	4,56	8,04	90,73	0,04	0,02	1,98	18,00	0,20
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	390	28,80	26,65	36,40	500,69	0,33	0,17	1,98	91,46	1,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1720	70,31	85,93	191,59	1822,80	0,87	1,02	93,40	401,64	11,26

День: 14 (ЧЕТВЕРГ) III неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.8А	Каша молочная жидкая	180	5,22	4,92	44,82	244,44					
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	8,32	6,08	67,78	359,24	0,03	0,01	0,00	12,10	0,72
	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	1,30
5.14 А	Рыбные хлебцы (паровые)	70	10,09	3,22	4,46	123,46	0,05	0,06	0,21	27,30	0,42
12.18	Соус белый основной (на воде)	30	0,17	1,11	0,48	16,13	0,00	0,00	0,00	1,62	0,03
8.5А	Картофельное пюре	160	3,36	8,93	17,44	163,57	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,28	0,00	12,10	49,52	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	675	20,07	17,59	62,35	529,02	0,37	0,25	10,56	123,40	4,97
	ПОЛДНИК										
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46	0,00	15,90	65,44	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
Б/К	Баранка Яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	4,06	2,60	41,50	205,44					
	УЖИН										
6.5А/6.10А	Мясо тушеное или птица тушеная	80	12,16	13,92	1,76	181,60	0,03	0,09	0,56	8,80	1,76
7.3А	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,20	7,14	30,82	208,34	0,02	0,04	0,00	19,56	2,14
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	21,38	54,66	493,94	0,09	0,15	0,56	40,86	4,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1795	54,46	48,15	247,29	1683,64	0,53	0,46	21,12	184,36	10,99

День: 15 (ПЯТНИЦА) III неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.11 А	Каша рисовая вязкая	180	2,70	3,78	31,98	172,76					
15.3 А	Гренки с сыром	27	4,34	5,15	14,63	122,23	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	387	7,14	8,93	49,01	304,99	0,01	0,05	0,07	96,98	0,56
	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										
4.10А	Суп картофельный с рыбой (МИНТАЙ)	200	7,09	4,43	10,91	111,87	0,13	0,10	8,73	31,14	1,13
5.5А/5.3А	Кнели из говядины или фрикадельки из кур	70	10,61	10,45	4,77	155,12	0,04	0,10	0,00	14,00	1,54
7.1А	Греча рассыпчатая	120	4,58	8,70	29,66	215,26	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 А	Компот из груш сушеных	180	0,40	0,02	18,98	77,70	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	635	26,25	24,14	79,63	641,55	0,44	0,35	12,09	105,18	8,08
	ПОЛДНИК										
1.18А	Компот из яблок	180	0,14	0,00	13,56	54,80					
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	1,54	1,25	24,69	116,85	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	УЖИН										
5.10А	Котлеты картофельные	90	3,00	8,64	10,32	131,02	0,10	0,65	2,40	10,80	0,72
8.1А	Капуста тушеная	150	3,20	7,00	8,80	117,31	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	15,96	41,20	352,33	0,14	0,67	32,60	101,20	3,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1767	45,78	50,78	215,53	1511,72	0,83	1,21	54,76	350,36	14,46

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
		52,51	54,43	221,81	1620,17	0,61	0,67	49,72	288,28

День: 16 (ПОНЕДЕЛЬНИК) IV неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
9.4А	Макаронные изделия запечённые с сыром	160	7,20	7,23	30,44	215,59	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
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	10,30	8,39	53,40	330,39	0,08	0,03	0,00	62,83	1,58
	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 А	Суп-харчо	200	5,72	6,77	8,78	118,98	0,02	0,00	0,47	11,34	0,63
10.12А	Картофельная запеканка с рыбой	180	12,84	9,48	29,42	254,36	-	-	4,15	-	-
12.17	Соус Бешамель без молока и масла сливочного	30	0,36	0,99	0,62	12,81					
1.7А	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	180	0,40	0,02	18,98	77,74	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	625	21,96	17,74	71,16	533,49	0,09	0,03	4,98	53,98	2,19
	ПОЛДНИК										
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46	0,00	15,90	65,44	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
Б/К	Печенье замятное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	1,86	1,25	27,03	127,49	0,20	0,09	0,46	64,20	3,46
	УЖИН										
10.3 А/10.18	Пудинг из говядины с овощами или пудинг из филе грудки куриной с овощами	180	22,23	20,71	13,86	330,75	0,09	0,22	5,40	74,70	3,15
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	26,16	21,57	37,35	448,25	0,13	0,24	5,40	87,20	3,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1710	61,78	49,45	209,94	1535,62	0,54	0,44	20,84	276,21	11,78

День: 17 (ВТОРНИК) IV неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.3А	Каша гречневая вязкая	180	4,57	7,34	22,34	182,29					
15.1	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,03	0,01	0,00	7,60	0,36
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	7,67	8,50	45,30	297,09	0,03	0,01	0,00	12,10	0,72
	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										
4.4/4.29	Бульон "Чебурашка" или бульон мясной детский	200	12,93	9,69	7,02	167,41	0,07	0,17	0,59	39,65	1,05
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
6.7А/6.10А	Печень, тушенная в соусе 40/40 или птица тушенная(в соусе) 50/40	80	15,98	10,74	6,60	186,96	0,19	1,41	10,00	25,00	4,80
8.5А	Картофельное пюре	160	3,36	8,93	17,44	163,57	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,28	0,00	12,10	49,52	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	670	36,88	30,01	66,98	687,19	0,49	1,72	16,75	133,78	9,32
	ПОЛДНИК										
1.4А	Компот из сушеных фруктов (груша)	180	0,40	0,02	18,98	77,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
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	1,69	0,19	29,44	127,83	0,02	0,00	0,36	33,17	0,25
	УЖИН										
7.10А	Плов вегетарианский	180	5,04	5,70	64,62	329,94	0,05	0,06	0,63	36,00	1,44
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	390	8,19	6,02	86,70	433,94	0,09	0,08	0,63	48,50	2,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1140	54,44	44,76	240,08	1591,55	0,63	1,81	52,45	234,00	12,79

День: 18 (СРЕДА) IV неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
3.1А	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
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	16,88	22,58	26,65	375,72	0,13	0,55	0,49	142,56	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										
4.8	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	2,05	13,55	80,10	0,08	0,04	5,94	10,98	0,68
5.2А/5.7А	Биточки припущенные (КУРА) или биточки (говядина)	70	12,50	17,14	10,02	244,34	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
7.6 А	Пюре из гороха с пассерованным луком	120	11,00	8,07	24,40	214,23	0,24	0,07	0,00	70,40	3,79
1.13 А	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,16	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	28,72	28,02	81,85	695,43	0,46	0,31	68,94	133,48	9,35
	ПОЛДНИК										
1.18А	Компот из яблок	180	0,14	0,00	13,56	54,80					
Б/К	Баранка Яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	3,74	2,60	39,16	194,80					
	УЖИН										
10.11А/5.20А	Пудинг творожный запеченный или кулеш с мясом (или с курой)	180	24,80	23,60	45,24	464,40	0,12	0,41	0,36	274,80	1,68
12.12А	Соус яблочный из свежих яблок (к пудингу)	30	0,02	0,03	4,83	19,65	0,00	0,00	0,54	1,32	0,15
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	27,97	23,95	72,15	588,05	0,16	0,43	0,90	288,62	2,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1765	78,81	77,65	240,81	1950,00	0,79	1,34	80,33	572,66	15,76

День: 19 (ЧЕТВЕРГ) IV неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.2А	Каша вязкая молочная "Рябчик"	180	2,18	2,54	27,02	100,44					
15.3 А	Гренки с сыром	27	4,34	5,15	14,63	122,23	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	387	6,62	7,69	44,05	232,67	0,01	0,05	0,07	96,98	0,56
	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										
4.12 А	Суп "Снежок" с мясом птицы или	200	6,36	10,20	21,84	204,60	0,20	0,27	11,48	35,46	0,81
5.16 А	Шницель рыбный натуральный	70	10,00	6,00	6,72	120,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8.2А	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,90	13,59	27,30	247,11	0,15	0,00	12,00	30,75	1,35
1.10А	Компот из сушеных фруктов (яблоко чернослив)	180	0,40	0,02	18,98	77,74	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	435	23,30	30,29	88,20	719,90	0,42	0,30	23,84	108,85	3,72
	ПОЛДНИК										
1.6 А	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46	0,00	15,90	65,44	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
16.8/БК	Манник или печенье затяжное	60	3,32	3,09	18,65	115,85	0,03	0,00	0,09	33,41	0,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	3,78	3,09	34,55	181,29	0,03	0,00	0,55	58,61	1,36
	УЖИН										
5.6А/5.2А	Котлеты из говядины с овощами или биточки припущенные (кура)	70	10,87	12,27	2,27	162,70	0,05	0,11	6,79	25,90	1,75
8.1А	Капуста тушеная	150	3,20	7,00	8,80	117,31	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	17,22	19,59	33,15	384,01	0,09	0,13	36,99	116,30	4,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1592	52,42	61,16	220,95	1613,87	0,59	0,53	71,45	388,74	10,39

День: 20 (ПЯТНИЦА) IV неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.7А	Каша манная вязкая	180	6,20	9,46	28,44	223,52					
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
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	14,40	15,22	51,70	401,32	0,06	0,81	0,00	34,10	1,72
	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										
4.21а	Щи по-уральски (с геркулесом)	200	1,53	3,69	4,77	113,76	0,04	0,04	5,40	24,95	0,47
6.8А/6.14А	Плов из отварной птицы или плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	55,35	316,80	0,05	0,13	0,29	16,56	2,02
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.7А	Компот из сушеных фруктов (яблоки, груши и изюм)	180	0,40	0,02	18,98	77,74	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	625	18,96	18,12	93,87	591,40	0,16	0,20	6,05	84,15	4,05
	ПОЛДНИК										
1.13	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,16	0,01	0,06	63,00	10,80	1,36
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	2,04	1,53	31,65	149,21	0,21	0,15	63,00	49,80	3,46
	УЖИН										
16.11/16.9	Шанежка с картофелем 60/80 пирожки печённые из слоб. теста с фаршем 40/60	80	8,40	8,27	44,27	285,33	0,13	0,13	5,33	60,00	1,20
11.3	Морковь отварная	60	4,80	4,56	8,04	90,73	0,04	0,02	1,98	18,00	0,20
1.16А	Чай без сахара	180	0,10	0,00	2,40	10,00	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	350	16,35	13,15	74,39	480,06	0,21	0,17	7,31	90,50	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1660	53,25	48,52	272,61	1717,99	0,68	1,38	86,36	266,55	9,83

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день (четвёртой недели) планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	60,14	56,31	236,88	1681,81	0,65	1,10	62,29	347,63	12,11

Итого за период двадцать дней

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
20 дней	1101,55	1098,97	4417,70	32279,08	11,94	16,34	1103,34	5907,37	239,19

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	55,08	54,95	220,89	1613,95	0,60	0,82	55,17	295,37	11,96

Средние значения за период в %

Химический состав за плановый период		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
20 дней		131,14	116,91	108,81	89,66

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430461

Владелец Шибеева Татьяна Юрьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025