

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ ГО Заречный «Детство»



Т.Ю.Шибасева

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-х ДО 7-ми 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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	395	11,04	8,69	56,46	348,93	0,03	0,05	0,07	99,50	0,73
	II ЗАВТРАК										
1.20А	Напиток морковно-яблочный	130	0,36	0,08	5,64	24,72	0,01	0,00	0,72	8,45	0,33
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	130	0,36	0,08	5,64	24,72	0,01	0,00	0,72	8,45	0,33
	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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	660	20,54	19,69	75,33	566,45	0,20	0,16	31,20	92,04	5,84
	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	21,08	24,57	26,86	412,97	0,14	0,44	5,70	111,98	3,02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1785	54,42	54,30	194,40	1492,86	0,58	0,74	38,05	379,61	12,02

2

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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	405	10,06	7,84	34,72	249,83	0,06	0,81	0,00	31,50	1,64
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (БАНАН)	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
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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	520	16,46	21,52	83,53	595,50	0,41	0,21	18,94	129,09	5,83
	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	15,75	16,99	42,65	389,80	0,06	0,13	0,56	71,09	2,17
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1635	46,10	47,30	212,88	1468,42	0,60	1,26	92,50	255,01	11,85

3

День: 3 (СРЕДА) I неделя

САД от 3-7 лет Аллергогруппы

№ рецеп.	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	4,90	2,13	25,17	139,45	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
11.3	Морковь отварная	60	4,80	4,56	8,04	90,73	0,04	0,02	1,98	18,00	0,2
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	397	14,14	11,84	50,24	362,41	0,10	0,08	2,06	119,92	1,44
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (ГРУШИ)	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					
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	650	24,80	31,07	89,14	736,78	0,32	0,26	0,40	117,78	6,71
	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	17,29	16,09	20,06	312,81	0,09	0,14	22,32	69,70	3,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1772	61,61	62,10	218,14	1697,52	0,55	0,53	35,50	324,40	12,57

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	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.6 А	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	7,20	4,56	32,28	198,96					
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	385	9,20	4,76	46,98	267,71	0,03	0,01	0,00	9,50	0,64
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	650	19,27	18,87	76,76	558,83	0,19	0,19	9,77	96,26	5,43
	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										
10.11А/10.19А	Пудинг творожный запеченный ИЛИ Суфле рисовое с морковью	180	24,8	23,60	45,24	464,40	0,12	0,41	0,36	274,80	1,68
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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	375	26,43	23,76	57,48	521,40	0,14	0,42	0,36	283,30	2,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1750	63,96	52,05	256,06	1726,14	0,48	0,70	20,13	409,06	9,63

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	Ca	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	365	15,78	21,62	18,39	329,67	0,13	0,55	0,49	139,96	3,10
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие (БАНАН)	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 картофельный с бобовыми (1-й вариант) (горох)	200	1,66	3,06	10,89	78,61	0,14	0,04	6,24	13,68	0,67
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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	420	31,39	32,26	53,82	634,57	0,31	0,28	11,23	69,08	6,97
	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	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	8,33	13,86	42,04	332,28	0,06	0,04	30,20	93,40	2,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1485	58,86	69,49	162,28	1520,01	0,74	1,01	52,38	374,64	16,71

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
		56,99	57,05	208,75	1580,99	0,59	0,85	47,71	348,54

День: 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК) II недели

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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	385	4,1	2,42	34,87	177,82	0,03	0,01	0,00	9,50	0,64
	II ЗАВТРАК										
1.23А	Компот из СЗМ фруктово-ягодной смеси	130	0,01	0,04	7,76	31,45	0,00	0,00	34,71	6,45	0,26
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	130	0,01	0,04	7,76	31,45	0,00	0,00	34,71	6,45	0,26
	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
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	27,24	28,15	65,57	631,89	0,31	0,30	32,94	99,74	5,41
	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					
9.1А	Макароньы отварные	130	4,90	2,13	25,17	139,45	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	15,22	9,70	43,96	324,04	0,12	0,10	0,29	37,94	1,68
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1805	48,43	41,56	179,19	1292,69	0,66	0,50	68,40	217,83	11,45

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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.4А	Каша Дружба	180	4,21	9,33	20,05	180,96					
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	385	6,21	9,53	34,75	249,71	0,03	0,01	0,00	9,50	0,64
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (БАНАН)	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										
4.17А/4.37А	Уха с крупой ИЛИ Суп перловый с овощами	200	3,27	3,89	12,08	96,37					
5.7А/5.2А	Котлеты, биточки, шницели (говядина) ИЛИ (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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	650	23,78	28,95	74,62	661,78	0,16	0,21	93,20	134,00	6,70
	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	10,23	16,60	33,78	323,85	0,17	0,13	6,08	73,50	1,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1760	45,78	58,36	204,55	1534,00	0,42	0,42	113,15	244,80	10,52

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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.12А	Каша ячневая вязкая	180	4,68	4,14	28,08	168,30					
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	395	9,24	6,95	42,78	271,35	0,03	0,05	0,07	99,50	0,73
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие (ГРУША)	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 клецками на курином бульоне	200	5,11	4,20	20,64	140,73			4,20	1,98	1,32
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
7.5А	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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	33,31	20,36	80,67	641,09	0,37	0,20	5,48	104,78	9,36
	ПОЛДНИК										
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (ИЗИОМ)	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 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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	355	18,08	19,13	32,81	375,48	0,37	1,61	11,92	66,83	6,57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1680	63,81	48,19	200,49	1495,49	1,01	2,00	28,19	327,11	19,90

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	Ca	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	Багон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	365	23,71	32,89	18,13	464,18	0,12	0,47	0,46	466,64	3,38
	II ЗАВТРАК										
14.2	Флоды свежие (ЯБЛОКО)	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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	680	21,84	16,97	90,04	603,32	0,30	0,25	12,12	99,65	4,37
	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	20,43	20,38	32,17	393,90	0,02	0,01	19,32	53,03	3,29
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1810	67,48	70,74	161,34	1557,40	0,48	0,78	41,90	627,32	11,64

11

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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	385	4,54	4,62	28,88	175,43	0,03	0,01	0,00	9,50	0,64
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (БАНАН)	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					
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	21,95	25,29	67,90	644,42	0,23	0,19	5,96	83,79	4,73
	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 ИЛИ 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										
10.11А/10.19А	Пудинг творожный запеченный ИЛИ Суфле рисовое с морковью	180	24,8	23,60	45,24	464,40	0,12	0,41	0,36	274,80	1,68
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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	26,59	23,77	64,54	550,34	0,14	0,42	0,45	288,73	2,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1495	58,42	61,72	232,50	1785,48	0,50	0,71	16,77	429,06	9,08

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	Ca	Fe
		56,78	56,11	195,61	1533,01	0,61	0,88	53,68	369,22

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	Ca	Fe
2.9 А	Каша пшеничная вязкая	180	3,60	4,32	22,56	143,96					
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	385	5,60	4,52	37,26	212,71	0,03	0,01	0,00	9,50	0,64
	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										
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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	650	19,30	18,71	79,04	562,78	0,16	0,13	2,22	71,54	3,97
	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 (к рагу овощн)	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	255	10,59	10,70	30,29	330,64	0,14	0,15	15,86	77,98	2,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1620	41,69	38,15	220,77	1495,84	0,43	0,38	28,44	205,66	8,37

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	Багон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	395	9,13	10,15	37,04	285,34	0,03	0,05	0,07	99,50	0,73
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (БАНАН)	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										
4.13А	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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	24,37	18,78	87,71	617,88	0,28	0,20	15,37	159,51	6,39
	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										
10.11А	Пудинг из творога запеченный ИЛИ	180	24,8	23,60	45,24	464,40	0,12	0,41	0,36	274,80	1,68
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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	435,00	26,43	23,76	57,48	521,40	0,14	0,42	0,36	283,30	2,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1680,00	65,31	55,79	240,93	1710,14	0,49	0,72	26,52	559,31	10,52

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	Ca	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	365	15,78	21,62	18,39	329,67	0,13	0,55	0,49	139,96	3,10
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (ГРУША)	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										
4.3	Рассольник домашний	200	1,49	3,74	9,22	76,50	0,07	0,05	8,98	18,90	0,74
5.17А/5.1А	Котлета полтавская запеченная или Котлеты рубленые из кур, запеченные 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					
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	57506	2039,53	2027,39	7403,14	56542,73	21,02	28,60	1706,99	13076,94	434,31
	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										
10.16А/10.18А	Суфле из печени с рисом ИЛИ Пудинг из грудки куриной с овощами	120	22,23	20,71	13,86	330,75	0,09	0,22	5,40	74,70	3,15
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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	375	28,66	25,43	34,14	478,48	0,15	0,25	7,38	101,20	3,93
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	58541	2087,80	2075,39	7507,65	57584,17	21,37	29,51	1787,86	13341,43	443,55

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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.11А	Каша рисовая вязкая	180	2,70	3,78	31,98	172,76					
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	385	4,70	3,98	46,68	241,51	0,03	0,01	0,00	9,50	0,64
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие (ЯБЛОКО)	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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	690	21,60	17,75	72,19	576,02	0,39	0,26	10,56	127,40	5,19
	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	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	395	18,99	21,22	44,82	446,94	0,07	0,14	0,56	36,86	4,48
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1790	50,85	46,05	226,19	1565,91	0,53	0,46	21,12	181,76	10,91

17

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										
2.8А	Каша кукурузная жидкая	180	5,22	4,92	44,82	244,44					
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	9,66	10,07	61,85	376,67	0,01	0,05	0,07	96,98	0,56
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (БАНАН)	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
10.4А/10.3А	Суфле куриное с рисом ИЛИ Пудинг из говядины с овощами	120	20,85	21,77	6,28	305,96	0,25	0,13	0,00	60,96	0,00
11.1	Зеленый 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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	580	33,44	26,92	61,32	624,13	0,50	0,29	12,09	144,74	3,12
	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	435	7,83	15,80	31,36	305,33	0,12	0,66	32,60	97,20	2,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1697	53,97	54,54	200,22	1518,98	0,87	1,14	54,76	385,92	9,28

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	Ca	Fe
		459,92	453,98	1679,15	12775,01	4,74	6,44	383,74	2934,82

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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
9.4А/9.1А	Макаронные изделия запечённые с сыром ИЛИ Макаронные изделия отварные	160	7,20	7,23	30,44	215,59	0,05	0,02	0,00	50,73	0,86
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	365	9,20	7,43	45,14	284,34	0,08	0,03	0,00	60,23	1,50
	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										
4.15 А	Суп-харчо	200	5,72	6,77	8,78	118,98	0,02	0,00	0,47	11,34	0,63
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
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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	32,52	28,14	64,82	644,07	0,20	0,26	6,23	132,68	5,56
	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										
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					
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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	1845	78,65	63,18	218,61	1761,81	0,80	0,71	17,06	390,92	17,99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	3115	123,73	100,50	376,60	2913,71	1,32	1,14	33,75	656,03	29,11

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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.3А	Каша гречневая вязкая	180	4,57	7,34	22,34	182,29					
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	385	6,57	7,54	37,04	251,04	0,03	0,01	0,00	9,50	0,64
	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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	38,41	30,17	76,82	734,19	0,51	1,73	16,75	137,78	9,54
	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	375	6,67	5,86	76,86	386,94	0,07	0,07	0,63	44,50	2,02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1120	53,35	43,80	231,82	1545,50	0,63	1,81	52,45	231,40	12,71

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	Ca	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	385	15,78	21,62	18,39	329,67	0,13	0,55	0,49	139,96	3,10
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	30,25	28,18	91,69	742,43	0,48	0,32	68,94	137,48	9,57
	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	435	26,45	23,79	62,31	541,05	0,14	0,42	0,90	284,62	2,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1760	77,72	76,69	232,55	1903,95	0,79	1,34	80,33	570,06	15,68

22

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 (БАНАН)	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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	450	24,83	30,45	98,04	766,90	0,44	0,31	23,84	112,85	3,94
	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	15,70	19,43	23,31	337,01	0,07	0,12	36,99	112,30	3,93
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1592	52,43	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	Ca	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
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	385	13,30	14,26	43,44	355,27	0,06	0,81	0,00	31,50	1,64
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (ГРУША)	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
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
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	640	20,49	18,28	103,71	638,40	0,18	0,21	6,05	88,15	4,27
	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 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
11.3	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	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	335	14,83	12,99	64,55	433,06	0,19	0,16	7,31	86,50	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1655	52,16	47,56	264,35	1671,94	0,68	1,38	86,36	263,95	9,97

24

Средние значения за период (5 ДНЕЙ)

Средний химический состав за 1 день (четвёртой недели) планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
		71,88	65,94	265,25	1929,79	0,80	1,24	64,87	422,04

Итого за период (20 ДНЕЙ)

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
20 дней	3227,88	3165,44	11743,86	89094,02	33,72	47,06	2750,01	19717,07	685,86

Средние значения за период (20 ДНЕЙ)

Средний химический состав за 1 день планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
	161,39	158,27	587,19	4454,70	1,69	2,35	137,50	985,85	34,29

СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЗА ПЕРИОД (20 ДНЕЙ) В % ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ

Химический состав за плановый период	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
20 дней	384,27	336,75	289,26	247,48	0,09	0,13	7,64	54,77	1,91

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430461

Владелец Шибеева Татьяна Юрьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025