

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 27»

Утверждаю:

Зам. заведующего по ВМР

МБДОУ «Детский сад № 27»

 Р.В. Автухова

«03» июня 2024 г.

20 – дневное меню

Для детей с 10,5 часовым пребыванием

в дошкольном образовательном учреждении, ЗАТО Северск

сезон: лето - осень

Неделя: 1
День: понедельник
Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		9,62	11,57	64,56	394	0,15				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	6	48	5,025				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
Обед											
93/04	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,85	46	4,8				
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей, сметаной	200/6/5	1,68	4,1	13,28	97	6,04				
306/11	Бигус с отварным мясом (птицы)	200	18,62	30,14	24,97	497	94,56				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		25,65	37,06	95,28	877	105,76				
Уплотненный полдник											
230	Ленивые вареники	120	16,44	14,57	16,99	265	0,22				
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		24,38	22,11	44,50	477	2,94				
	Всего		64,55	74,41	234,51	1840	122,01				

Неделя: 1
День: вторник
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины , мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17				
	Итого		13,69	14,27	66,18	447	2,95				
Второй завтрак 10ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
Обед											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с птицей	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56				
269	Котлеты (особые)	70	13,98	22	6,31	280	0,063				
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,52	26,45	168	0,00				
5/11	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,23	1,92	20	0,21				
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,36	0,00	17,3	65	45	0	0	6,66	0,18
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		31,97	32,48	96,40	790	54,83				
Уплотненный полдник											
134	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,9	11,89	27,30	238	12,0				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		5,15	11,98	43,64	310	12,01				
	Всего		53,99	61,59	241,18	1682	85,19				

Неделя: 1
День: среда
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,2	26,3	223	0,9				
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00				
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43				
	Итого		12,69	13,54	58,94	433	2,33				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
118	Плоды свежие (апельсин)	100	0,72	0,16	6,48	43	48				
Обед											
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	19,44				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	70	19,87	16,51	6,19	253	0,035				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,81	4,55	35,88	247	0,00				
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66				
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		35,45	27,03	116,88	893	33,00				
Уплотненный полдник											
215/11	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		10,47	17,12	19,33	274	5,17				
	Всего		60,69	57,95	214,85	1683	95,50				

Неделя: 1
День: четверг
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	205/3	7,51	9,02	36,17	256	3,24				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98				
	Итого		10,41	12,8	66,54	415	5,22				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
Обед											
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,55	0,1	3,25	24	5				
30	Щи донские	200	7,16	4,96	5,68	96	7,44				
255/11	Биточки рыбные запеченные	70	12,03	4,23	8,99	95	0,39	0,072	0,09	47,39	0,675
321/11	Пюре картофельное и маслом	150/5	3,13	8,43	20,51	170	18,16				
4/11	Соус сметано - томатный	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69				
382/11	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,054	27,18	111	0,99	0,00	0,015	11,775	0,285
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,0	0,25	26,5	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	3,25	0,5	20,5	60	0,00				
	Итого		32,26	21,04	114,0	664	32,67				
Уплотненный полдник											
240/11	Пудинг из творога с яблоками и маслом	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33				
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	1,44	142	1,8				
	Итого		21,11	16,95	35,12	455	3,33				
	Всего		65,27	55,61	236,52	1618	54,32				

Неделя: 1
День: пятница
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	200	8,0	6,83	38,63	248	1,56				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		14,83	12,26	67,62	440	3,00				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
обед											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
98/15	Суп крестьянский с птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9				
308/11	Фрикадельки из птицы	70	10,29	9,2	6,83	151	0,34	0,049	0,084	27,3	1,09
316/11	Рис припущенный и маслом	130/5	3,21	7,37	31,86	206	0,00				
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	2,13	25	0,010				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
702/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		22,06	22,70	110,77	710	13,61				
Уплотненный полдник											
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17				
	Итого		10,16	11,38	42,43	317	2,09				
	Всего		51,53	48,58	262,97	1602	31,72				

Неделя: 2
День: понедельник
Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		9,12	12,45	61,96	389	1,76				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	12	48	10,05				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
Обед											
93/04	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,85	46	4,8				
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	19,44				
304/11	Плов из птицы	200	20,0	18,48	33,46	380	0,52				
3/10	Компот из яблок и чернослива	180	0,22	0,00	19,03	76	1,74				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
702/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		28,57	25,68	103,74	768	26,5				
Уплотненный полдник											
2/12	Булочка творожная	120	14,88	15,69	58,17	432	0,144	0,12	0,12	88,176	1,2
4356/06	Молоко 3,2 %	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		21,3	21,85	83,43	540	10,66				
	Всего		58,99	59,98	255,13	1789	43,94				

Неделя: 2
день: вторник
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98				
	Итого		10,16	9,58	70,12	406	25,52				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
Обед											
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с птицей	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56				
269	Котлеты (особые)	70	13,98	22	6,31	280	0,063				
336/11	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,62	4,72	38	8,58	0,015	0,02	27,72	0,40
321/11	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,10	0,09	0,07	24,65	0,67
123	Компот из свежзамороженных ягод	180	0,18	0,072	15,7	63	36			6,77	0,27
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		30,02	31,87	93,58	781	73,80				
Усиленный полдник											
180/12	Каша сборная молочная с сахаром	205	8,52	9,68	35,09	262	1,46				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0,15				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		12,91	12,54	56,61	392	3,01				
	Всего		54,61	54,39	240,85	1663	115,18				

Неделя:2
День: среда
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины,мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
176/12	Каша молочная рисовая с сахаром со сливочным маслом	200	6,12	6,65	53,13	297	0,87				
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00				
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43				
	Итого		12,49	9,99	85,77	507	2,3				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
118	Плоды свежие (апельсин)	100	0,72	0,16	6,48	43	48				
Обед											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
72/11	Щи по уральски с птицей, сметаной	200/6/5	1,64	4,06	5,76	66	9,48				
306/11	Биточки, рубленные из птицы	70	10,37	10,81	6,94	167	0,35				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,81	4,55	35,88	247	0,00				
354/11	Соус сметанный	30	0,42	1,75	1,76	22	0,012				
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		31,39	23,78	113,80	747	44,44				
Уплотненный полдник											
215/11	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195	0,15	0,07	0,44	85,65	2,18
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0,15				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		10,62	17,17	19,93	279	12,82				
	Всего		57,78	54,74	240,38	1692	72,44				

Неделя: 2
День: четверг
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины , мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		11,68	15,46	48,61	377	2,32				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
Обед											
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,55	0,1	3,25	24	5				
30	Щи донские	200	7,16	4,96	5,68	96	7,44				
268	Суфле из рыбы	70	13,85	6,44	3,25	111	0,65	0,06	0,12	43,86	0,64
321/11	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16				
356/11	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	26	0,38				
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,7	64	45,1				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,0	0,25	26,5	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		32,32	18,61	90,23	593	76,73				
Уплотненный полдник											
236/11	Пудинг из творога с рисом, маслом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	0,05	0,264	144,6	0,744
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		22,59	17,48	46,44	436	2,91				
	Всего		71,83	58,41	215,23	1490	95,09				

Неделя: 2
День: пятница
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17				
	Итого		13,23	12,32	60,98	408	2,2				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
Обед											
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
75/11	Рассольник «Домашний» с птицей, сметаной	200	1,66	4,08	11,82	91	9,44				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	70	19,87	16,51	6,19	253	0,035				
316/11	Рис припущенный и маслом	130/5	3,21	7,37	31,86	206	0,00				
1.370	Соус томатный овощами	30	0,77	1,44	2,54	26	0,021				
399г	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	78	3,60	0,02	0,02	12,60	2,52
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		31,31	29,95	100,69	781	25,60				
Уплотненный полдник											
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	200/5	8,05	10,46	38,7	281	1,56				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		9,3	10,55	55,04	353	15,78				
	Всего		55,76	53,06	235,89	1677	82,38				

Неделя: 3
День: понедельник
Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
188/11	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшениная)	200	7,9	9,18	28,2	228	0,5				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		10,69	12,98	52,56	364	0,52				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	6	48	5,025				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
Обед											
245	Кукуруза консервированная отварная	60	1,12	0,82	5,62	42	2,4				
67/08	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	4				
307/11	Котлеты, рубленные из кур	70	8,79	12,88	7,52	175	0,26				
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир) и маслом	150/5	5,57	8,14	26,51	201	0,00	0,06	0,03	4,86	1,11
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	3,06	26	0,10				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		24,25	28,09	118,39	826	7,12				
Уплотненный полдник											
237/11	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24				
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		25,40	19,59	44,66	459	2,96				
	Всего		60,66	60,98	229,45	1737	23,62				

Неделя: 3
День: вторник
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У			С	В1	В2	Ca
Завтрак											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		14,07	14,67	66,99	455	3,18				
Второй завтрак 10ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
Обед											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
80/11	Суп с томатом, яйцом, птицей и сметаной	200/6/5	5,21	5,54	7,87	102	3,11				
269	Котлеты (особые)	70	13,98	22	6,31	280	0,063				
322/11	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,01	125	15,75				
354/11	Соус сметанный	30	0,42	1,75	1,76	22	0,012				
382/11	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,054	27,18	111	0,99	0,00	0,015	11,775	0,285
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		29,31	34,56	101,23	805	24,93				
Уплотненный полдник											
206/11	Макароны отварные с сыром	120	7,43	8,0	18,17	175	0,11				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		8,68	8,09	33,51	247	0,128				
	Всего		56,32	59,80	236,77	1642	41,26				

Неделя: 3
День: среда
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,2	26,3	223	0,9				
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17				
	Итого		11,87	12,76	57,48	417	2,07				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,72	0,16	6,48	43	48				
Обед											
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,60	4,30	7,70	76	21,0				
306/11	Биточки, рубленные из птицы	70	10,37	10,81	6,94	167	0,35				
356/11	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	26	0,38				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,81	4,55	35,88	247	0,00				
123	Компот из свежесамороженных ягод	180	0,18	0,072	15,7	63	36			6,77	0,27
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		27,24	22,34	117,23	817	70,23				
Уплотненный полдник											
215/11	Омлет натуральный	80	7,06	13,58	1,35	156	0,12				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
466/11	Сдоба обыкновенная	40	3,10	1,89	20,91	113	0,00	0,056	0,032	8,8	0,552
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		14,55	18,34	43,78	399	1,52				
	Всего		55,74	57,16	231,42	1717	86,85				

Неделя:3
День: четверг
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	205/5	7,53	10,47	36,2	269	3,24				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43				
	Итого		13,94	17,44	67,99	478	4,67				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
Обед											
93/04	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,85	46	4,8				
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,50				
256/11	Котлеты рыбные «Любительские»	70	9,63	3,13	7,8	98	2,48				
316/11	Рис припущенный и маслом	150/5	3,69	7,94	36,75	233	0,00				
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66				
3/10	Компот из яблок и чернослива	180	0,22	0,00	19,03	76	1,74				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		23,72	18,8	110,6	712	17,18				
Уплотненный полдник											
236/11	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19				
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		17,42	11,73	46,37	362	0,408				
	Всего		60,26	51,2	254,83	1636	35,39				

Неделя: 3
День: пятница
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	200/5	8,05	10,46	38,7	281	1,56				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98				
	Итого		11,85	13,1	68,52	438	35,82				
Второй завтрак 10 ч											
10ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
Обед											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной	200/6/5	1,68	4,1	13,28	97	6,04				
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,8	19,6	17,3	354	8,15				
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,7	64	45,1				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		27,40	24,50	95,58	748	64,29				
Уплотненный полдник											
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00	0,06			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		7,00	8,98	35,41	255	0,938				
	Всего		49,88	53,17	240,07	1676	114,04				

Неделя: 4
День: понедельник
Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
180/12	Каша сборная молочная с сахаром	205	8,52	9,68	35,09	262	1,46				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		11,31	13,48	59,45	398	1,47				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	12	48	10,05				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
Обед											
93/04	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,85	46	4,8	0,03	0,03	21,3	0,28
100	Суп с куриными фрикадельками	200/20	5,50	7,00	14,80	145	3,50	0,00		26,60	1,20
305/11	Котлеты, рубленные из птицы	70	11	11,26	11,64	191	0,58				
321/11	Пюре картофельное	50	1,02	1,60	6,82	46	6,05	0,045	0,035	12,325	0,335
336/11	Капуста свежая тушёная	100	2,07	3,24	9,43	75	17,16	0,03	0,04	55,45	0,81
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	0,00	0,00		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		24,94	25,91	99,72	742	32,45				
Уплотненный полдник											
2/12	Булочка творожная	120	14,88	15,69	58,17	432	0,144	0,12	0,12	88,176	1,2
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		21,3	21,85	83,43	540	10,66				
	Всего		57,55	61,24	248,6	1772	49,60				

Неделя: 4
день: вторник
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43				
	Итого		13,67	12,77	71,54	456	2,00				
Второй завтрак 10 ч											
10 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
Обед											
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12,0	99	8,9				
269	Котлеты (особые)	70	13,98	22	6,31	280	0,063				
5/11	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,23	1,92	20	0,21				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,81	4,55	35,88	247	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	0,00	0,00		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		30,42	33,42	111,19	797	22,03				
Усиленный полдник											
137/11	Рагу из овощей и маслом	150/5	3,04	6,64	14,4	130	6,07				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
294/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		7,43	9,51	35,92	260	7,47				
	Всего		53,62	57,38	241,98	1697	45,67				

Неделя: 4
День: среда
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
176/12	Каша молочная рисовая с сахаром со сливочным маслом	200	6,12	6,65	53,13	297	0,87				
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98				
	Итого		8,98	6,8	84,35	457	2,85				
Второй завтрак 10 ч											
10 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
118	Плоды свежие (апельсин)	100	0,72	0,16	6,48	43	48				
Обед											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,60	4,30	7,70	76	21,0				
308/11	Фрикадельки из птицы	70	10,29	9,2	6,83	151	0,34	0,042	0,077	28,4	0,868
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,52	26,45	168	0,00				
4/11	Соус сметано - томатный	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69				
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,36	0,00	17,3	65	45	0	0	6,66	0,18
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		24,76	21,14	99,77	677	72,03				
Уплотненный полдник											
215/11	Омлет натуральный	80	7,06	13,58	1,35	156	0,12	0,07	0,44	85,65	2,18
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0,00				
469/11	Булочка домашняя	40	2,91	5,01	21,57	143	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		11,22	18,68	39,26	371	0,14				
	Всего		48,80	53,74	236,65	1588	87,90				

Неделя: 4
День: четверг
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак											
171	Суп молочный с макаронными изделиями, маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		8,54	12,69	43,43	319	0,94				
Второй завтрак 10 ч											
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
Обед											
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,55	0,1	3,25	24	5				
87/11	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	134	7,28				
258	Шницель рыбный натуральный	80	11,97	3,57	7,79	111	2,45				
321/11	Пюре картофельное и маслом	150/5	3,11	8,43	20,51	170	18,16				
354/11	Соус сметанный	30	0,42	1,75	1,76	22	0,012				
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	0,00	0,00		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,0	0,25	26,5	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	3,25	0,5	20,5	60	0,00				
	Итого		31,58	21,34	116,75	698	33,26				
Уплотненный полдник											
236/11	Пудинг из творога с рисом и маслом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	0,048	0,264	144,6	0,744
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	1,44	142	1,8				
	Итого		22,23	16,22	39,42	470	2,19				
	Всего		67,58	57,10	229,54	1571	49,53				

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

[illegible]