

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 12 часовым пребыванием

в дошкольном образовательном учреждении, ЗАТО Северск

сезон: лето - осень

Неделя: 1
День: понедельник
Возрастная группа: от 7 лет и старше

№ 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	90/5	2,74	3,78	15,97	225	0,00				
392/11	Чай с сахаром	200	0,05	0,018	8,39	38	0,018				
	Итого		9,62	11,57	64,56	521	0,15				
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				
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 (птицей)	200	18,62	30,14	24,97	447	94,56				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюм)	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	827	105,76				
Полдник											
230	Ленивые вареники	140	19,18	17,00	19,82	309	0,25				
490/13	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	99	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		28,96	25,46	60,83	591	3,07				
	Всего		59,97	71,06	218,18	2031	121,88				

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/6	3,64	2,64	15,42	250	0,042				
395/11	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,39	12,76	126	1,17				
	Итого		13,69	14,27	66,18	639	2,95				
Второй завтрак 10ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
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)	90	13,98	22	6,31	360	0,063				
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,52	26,45	168	0,00	0,06	0,03	4,86	1,11
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	0,00	0,00	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		31,73	32,48	96,40	879	54,83				
Полдник											
134	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	4,68	14,27	32,76	286	14,4				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		7,13	14,44	57,05	395	14,41				
	Всего		51,77	59,13	227,77	2048	82,79				

Неделя: 1
День: среда
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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		
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	90/15	2,7	0,15	16,82	253	0,00				
397/11	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	119	1,43				
	Итого		12,69	13,54	58,94	595	2,33				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
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)	90	19,87	16,51	6,19	325	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	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		34,15	26,83	108,68	925	33,00				
Полдник											
215/11	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,20	0,075	7,95	51	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		58,03	57,65	198,18	1877	93,50				

Неделя: 1
День: четверг
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/5	2,74	3,78	15,97	252	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	200/14/5	0,16	0,00	14,4	63	1,98				
	Итого		10,41	12,8	66,54	571	5,22				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
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	90	12,03	4,23	8,99	122	0,39	0,072	0,09	47,39	0,675
321/11	Пюре картофельное и маслом	150/3	3,11	6,98	20,48	157	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	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		29,34	19,29	95,17	678	32,67				
Полдник											
240/11	Пудинг из творога с яблоками	100/5	13,66	14,3	14,7	242	1,33				
490/13	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	99	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	1,44	142	1,8				
	Итого		22,28	21,45	43,39	533	3,43				
	Всего		61,18	49,36	209,42	1856	54,22				

Неделя: 1
День: пятница
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	8,0	6,83	38,63	248	1,56				
3/13	Батон с сыром	90/6	3,64	2,64	15,42	250	0,042				
394/11	Чай с молоком	200	3,19	2,79	13,57	102	1,4				
	Итого		14,83	12,26	67,62	600	3,00				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
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	90	10,3	9,23	6,73	194	0,34	0,042	0,077	28,4	0,868
316/11	Рис припущенный	130	3,16	3,74	31,79	173	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	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
702/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		20,42	19,00	100,00	698	13,61				
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	Булочка «Алтайка»	40	3,28	1,84	20,6	115	0,02				
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17				
	Итого		13,44	13,22	63,03	432	2,11				
	Всего		46,61	43,04	231,60	1865	31,70				

Неделя: 2
День: понедельник
Возрастная группа: от 7 лет и старше

№ 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	90/5	2,74	3,78	15,97	252	0,00				
392/11	Чай с сахаром	200	0,05	0,018	8,39	38	0,018				
	Итого		9,12	12,45	61,96	543	1,76				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	24	48	20,1				
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	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
702/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		26,97	25,58	93,14	718	26,5				
Полдник											
2/12	Булочка творожная	120	12,40	13,08	48,48	432	0,12				
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		18,82	19,24	73,74	540	10,64				
	Всего		54,91	57,27	234,84	1893	43,92				

Неделя: 2
день: вторник
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/6	3,64	2,64	15,42	250	0,042				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	200/14/5	0,16	0,00	14,4	63	1,98				
	Итого		10,16	9,58	70,12	562	25,52				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
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)	90	13,98	22	6,31	360	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 свежемороженных 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	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		28,72	31,67	85,38	835	73,80				
Полдник											
180/12	Каша сборная молочная с сахаром	205	8,52	9,68	35,09	262	1,46				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		14,11	12,62	64,56	429	2,86				
	Всего		52,11	54,11	224,70	1951	115,33				

Неделя:2
День: среда
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/15	2,7	0,15	16,82	253	0,00				
397/11	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	119	1,43				
	Итого		12,49	9,99	85,77	669	2,3				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
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	90	10,37	10,81	6,94	215	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 (сушеных 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	795	44,44				
Полдник											
215/11	Омлет натуральный	120	10,58	20,38	2,03	234	0,18				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		13,58	20,65	28,22	355	12,70				
	Всего		54,82	51,26	232,09	1902	72,56				

Неделя: 2
День: четверг
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/5	2,74	3,78	15,97	252	0,00				
394/11	Чай с молоком	200	3,19	2,79	13,57	102	1,4				
	Итого		11,68	15,46	48,61	537	2,32				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
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	123	7,44				
268	Суфле из рыбы	90	13,85	6,44	3,25	127	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	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		30,72	18,51	79,63	636	76,73				
Полдник											
236/11	Пудинг из творога с рисом	120/5	17,73	15,56	22,79	302	0,22	0,04	0,22	120,5	0,62
490/13	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	99	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		27,51	24,02	63,8	584	3,04				
	Всего		65,31	51,77	187,27	1841	94,96				

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/6	3,64	2,64	15,42	250	0,042				
395/11	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	101	1,17				
	Итого		13,23	12,32	60,98	568	2,2				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
	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)	90	19,87	16,51	6,19	325	0,035				
316/11	Рис припущенный	130	3,16	3,74	31,79	173	0,00				
1.370	Соус томатный с 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		31,26	26,32	100,62	840	25,60				
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	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		9,3	10,55	55,04	390	15,78				
	Всего		54,51	49,35	227,87	1716	96,58				

Неделя: 3
День: понедельник
Возрастная группа: от 7 лет и старше

№ 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	90/5	2,74	3,78	15,97	252	0,00				
392/11	Чай с сахаром	200	0,05	0,018	8,39	38	0,018				
	Итого		10,69	12,98	52,56	518	0,52				
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											
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	90	8,79	12,88	7,52	225	0,26				
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150/5	5,52	4,51	26,44	168	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 (изюм)	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		22,6	24,36	107,72	793	7,12				
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		59,01	57,25	218,78	1862	23,62				

Неделя: 3

День: вторник

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/6	3,64	2,64	15,42	250	0,042				
394/11	Чай с молоком	200	3,19	2,79	13,57	102	1,4				
	Итого		14,07	14,67	66,99	615	3,18				
Второй завтрак 10ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
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)	90	13,98	22	6,31	360	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	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		27,71	34,46	90,63	863	24,93				
Полдник											
206/11	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,00	22,71	219	0,14	0,036	0,06	86,676	0,912
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		11,74	10,17	47,00	328	0,15				
	Всего		51,66	57,62	212,68	1941	41,24				

Неделя: 3
День: среда
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/15	2,7	0,15	16,82	253	0,00				
395/11	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	101	1,17				
	Итого		11,87	12,76	57,48	577	2,07				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
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	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,60	4,30	7,70	76	21,00				
306/11	Биточки, рубленные из птицы	90	10,37	10,81	6,94	215	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 свежемороженных 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	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		24,34	22,04	98,43	776	70,23				
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				
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		16,31	21,74	44,12	438	1,55				
	Всего		51,08	53,46	212,28	1874	86,82				

Неделя:3
День: четверг
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	205	7,48	6,84	36,13	236	3,24				
14	Батон с маслом сливочным	90/5	2,74	3,78	15,97	252	0,00				
397/11	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	119	1,43				
	Итого		13,89	13,81	67,92	607	4,67				
Второй завтрак 10 ч											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
	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»	90	9,63	3,13	7,8	126	2,48				
316/11	Рис припущенный и маслом	150/5	3,69	7,63	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	18,49	110,6	740	17,18				
полдник											
236/11	Пудинг из творога с рисом	120	17,67	11,92	22,71	269	0,23	0,04	0,22	120,5	0,62
490/13	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	99	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		22,28	14,64	63,65	477	0,548				
	Всего		55,35	44,35	237,48	1908	35,25				

Неделя: 3
День: пятница
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/6	3,64	2,64	15,42	250	0,042				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	200/14/5	0,16	0,00	14,4	63	1,98				
	Итого		11,85	13,1	68,52	594	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	9,5	40	10				
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	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		24,58	24,20	76,78	658	64,29				
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	50	3,63	6,26	26,96	179	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
469/11	Булочка домашняя	50	3,63	6,26	26,96	179	0,00	0,06			
	Итого		9,43	15,17	54,42	575	0,93				
	Всего		44,63	46,68	202,26	1962	114,05				

Неделя: 4
День: понедельник
Возрастная группа: от 7 лет и старше

№ 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	90/5	2,74	3,78	15,97	252	0,00				
392/11	Чай с сахаром	200	0,05	0,018	8,39	38	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	24	48	20,1				
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	90	11	11,26	11,64	225	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	774	32,45				
Полдник											
2/12	Булочка творожная	120	12,40	13,08	48,48	360	0,12				
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		18,82	19,24	73,74	468	10,64				
	Всего		55,07	58,63	238,91	1732	49,58				

Неделя: 4
день: вторник
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/6	3,64	2,64	15,42	250	0,042				
397/11	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	119	1,43				
	Итого		13,67	12,77	71,54	618	20,02				
Второй завтрак 10 ч											
10 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	9,5	40	10				
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 ей, сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12,0	99	8,9				
269	Котлеты (особые)	90	13,98	22	6,31	360	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 (изюм)	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	977	22,03				
Полдник											
137/11	Рагу из овощей и маслом	180/5	3,62	7,93	17,19	155	7,24				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
294/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		9,21	10,87	46,66	322	8,64				
	Всего		51,84	56,02	231,24	2052	62,52				

Неделя: 4
День: среда
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/15	2,7	0,15	16,82	253	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	200/14/5	0,16	0,00	14,4	63	1,98				
	Итого		8,98	6,8	84,35	613	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	9,5	40	10				
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	21,00				
308/11	Фрикадельки из птицы	90	10,29	9,2	6,83	194	0,34	0,049	0,084	27,3	1,09
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир) и маслом	150/5	5,57	8,15	26,52	201	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	0,00	0,00	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		23,21	24,67	89,24	712	72,03				
Полдник											
215/11	Омлет натуральный	120	10,58	20,38	2,03	234	0,18				
469/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
701/11	Булочка домашняя	40	2,91	5,01	21,57	143	0,00	0,048	0,024	7,92	0,52
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		14,74	25,48	39,94	449	0,02				
	Всего		43,73	50,47	225,44	1857	88,02				

Неделя: 4
День: четверг
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ 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	90/5	2,74	3,78	15,97	252	0,00				
392/11	Чай с сахаром	200	0,05	0,018	8,39	38	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	9,5	40	10				
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	90	11,97	3,57	7,79	125	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				
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		28,68	21,04	97,95	712	33,26				
полдник											
236/11	Пудинг из творога с рисом	120/5	17,72	15,55	22,78	302	0,23	0,04	0,22	120,5	0,62
490/13	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	99	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	1,44	142	1,8				
	Итого		27,14	22,75	56,77	618	2,33				
	Всего		59,77	50,27	193,39	1733	49,39				

Возрастная категория: от 7 лет и старше

[illegible]