

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, имеющих аллергические реакции на продукты (молочные продукты, яйцо, рыба, птица, кофе, какао, яблоко)

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 из ячневой крупы с маслом (без молока) | 200/5 | 3,93 | 4,77 | 35,49 | 201 | 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 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие (замена яблоки) | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 93/04 | Икра кабачковая | 60 | 0,6 | 2,35 | 3,85 | 46 | 4,8 | | | | |
| 76/11 | Рассольник «Ленинградский» с мясом, сметаной замена птицы | 200/6/5 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 97 | 6,04 | | | | |
| 282/11 | Котлеты рубленые (замена птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 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 и маслом | 100/3 | 2,07 | 5,38 | 13,67 | 112 | 12,10 | 0,09 | 0,07 | 24,65 | 0,67 |
| 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 | | 22,61 | 22,27 | 110,55 | 734 | 31,99 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Биточки рубленые (замена творога) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена молоко) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 18,42 | 12,84 | 52,34 | 400 | 8,54 | | | | |

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 из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (без молока) | 200/5 | 4,34 | 6,24 | 33,29 | 206 | 1,74 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 30/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 100 | 0,042 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена кофейного напитка) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 8,03 | 8,90 | 57,1 | 340 | 1,8 | | | | |
| 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 мясом замена птицы | 200/6 | 6,58 | 4,23 | 14,92 | 123 | 4,56 | | | | |
| 269 | Шницели рубленные (замена свинины) | 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 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (смеси сухофруктов) | 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 | | 31,97 | 32,45 | 106,33 | 760 | 5,39 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 134 | Картофель и овощи, тушенные 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 | | | | |

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 жидкая «Дружба» (без молока) | 200 | 3,42 | 7,2 | 21,59 | 166 | 0,9 | | | | |
| 3 | Батон с повидлом | 30/15 | 2,7 | 0,15 | 16,82 | 103 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена какао) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 6,17 | 7,37 | 46,8 | 303 | 0,91 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка (вишня и яблоко) | 50 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 20 | 5 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие (замена апельсин) | 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 | | | | |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,8 | 4,3 | 8,6 | 81 | 19,44 | | | | |
| 282/11 | Биточки рубленные (замена птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 171/07 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,81 | 4,55 | 35,88 | 212 | 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 (изюм) (замена яблока) | 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 | | 26,50 | 18,67 | 123,59 | 893 | 20,77 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Шницели рубленные (замена яйцо) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 17,22 | 12,44 | 35,54 | 344 | 0,548 | | | | |

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 с сахаром и маслом (без молока) | 205/3 | 4,61 | 6,02 | 31,46 | 199 | 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 | | 7,51 | 9,8 | 61,83 | 358 | 5,22 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка (черная смородина) | 100 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 40 | 5 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие (замена яблока) | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 4/07 | Горошек зеленый консервированный (отварной) | 60 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 24 | 5 | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей и сметаной (замена рыбы) | 200/6/5 | 3,86 | 5,24 | 7,71 | 93 | 14,75 | 0,04 | 0,04 | 34,67 | 0,64 |
| 282/11 | Биточки рубленные (замена рыбы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 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 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 24,9 | 25,04 | 99,49 | 724 | 39,7 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Котлеты рубленные (замена творога) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена какао) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 17,22 | 12,44 | 35,54 | 324 | 0,548 | | | | |

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 | | | Ca Fe | |
|---|--|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|------|-------|----------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 173/12 | Каша манная с сахаром и сливочным маслом (без молока) | 200 | 5,1 | 3,83 | 33,92 | 191 | 1,56 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 30/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 100 | 0,042 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (без молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 8,79 | 6,49 | 57,73 | 325 | 1,62 | | | | |
| 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 мясом (замена птицы) | 200/6 | 1,19 | 3,93 | 4,87 | 61 | 7,9 | | | | |
| 282/11 | Шницель рубленные (замена птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 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 | | 22,89 | 23,77 | 117,56 | 710 | 10,56 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,60 | 0,10 | 10,60 | 50 | 0,00 | | | | |
| 14/17 | Булочка «Алтайка» | 40 | 3,28 | 1,84 | 20,6 | 115 | 0,02 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена кофейного напитка) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 10,5 | 10,10 | 66,1 | 400 | 0,038 | | | | |

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 из гречневой крупы с маслом (без молока) | 200/5 | 3,43 | 5,65 | 32,89 | 196 | 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 | | 6,22 | 9,45 | 57,25 | 332 | 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 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие (замена яблока) | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| 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 | | | | |
| 282/11 | Биточки рубленные (замена птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 62 | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) и маслом | 130/5 | 3,96 | 8,70 | 22,08 | 184 | 10,79 | 0,208 | 0,104 | 32,59 | 0,79 |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (смеси сухофруктов) (замена яблоко) | 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 | | 23,58 | 24,17 | 109,56 | 752 | 35,5 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Котлеты рубленные (замена творога) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,60 | 0,10 | 10,60 | 50 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 368г/11 | Бананы свежие | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76 | 8,0 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 17,62 | 12,79 | 47,04 | 375 | 8,54 | | | | |

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 из кукурузной крупы с маслом (без молока) | 200/5 | 3,46 | 3,94 | 35,59 | 192 | 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 | | 7,26 | 6,58 | 65,41 | 349 | 25,52 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка (вишня и яблоко) | 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 мясом замена птицы | 200/6 | 6,58 | 4,23 | 14,92 | 123 | 4,56 | | | | |
| 269 | Шницели рубленные (замена свинины) | 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 |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (смеси сухофруктов) | 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 | | 28,99 | 31,52 | 96,31 | 781 | 25,86 | | | | |
| Усиленный полдник | | | | | | | | | | | |
| 180/12 | Каша сборная с сахаром (без молока) | 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 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром (без молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 14,87 | 13,87 | 59,38 | 424 | 1,89 | | | | |

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 рисовая с сахаром со сливочным маслом (без молока) | 200 | 3,22 | 3,65 | 48,42 | 240 | 0,87 | | | | |
| 3 | Батон с повидлом | 30/15 | 2,7 | 0,15 | 16,82 | 103 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена какао) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 9,59 | 6,99 | 81,06 | 450 | 2,3 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка (яблоко) | 100 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 40 | 5 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие (замена апельсин) | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 8 | 5 | | | | |
| 72/11 | Щи по – уральски с мясом, сметаной замена птицы | 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 (изюма) (замена яблоко) | 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 | | 25,72 | 24,76 | 114,07 | 747 | 13,32 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Котлеты рубленные (замена яйцо) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 17,22 | 12,44 | 35,54 | 324 | 0,548 | | | | |

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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 14 | Батон с маслом сливочным | 30/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 102 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (без молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 8,36 | 11,94 | 50,87 | 337 | 0,018 | | | | |
| 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 (замена яблока) | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 4/07 | Горошек зеленый консервированный (отварной) | 60 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 24 | 5 | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной (замена рыбы) | 200/6/5 | 3,86 | 5,24 | 7,71 | 93 | 14,75 | 0,04 | 0,04 | 34,67 | 0,64 |
| 282/11 | Котлеты рубленые (замена рыба) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 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 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов) (замена яблоко) | 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 | | 26,17 | 20,72 | 108,54 | 725 | 38,76 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Шницель рубленые (замена творог) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром (без молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 17,22 | 12,44 | 35,54 | 324 | 0,548 | | | | |

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 | | | | |
|---|--|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 182/07 | Каша из пшена с маслом (без молока) | 200/5 | 3,84 | 4,27 | 26,49 | 160 | 0,99 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 30/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 100 | 0,042 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена кофейного напитка) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 7,53 | 6,93 | 50,3 | 294 | 1,05 | | | | |
| 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 | | | | |
| 75/11 | Рассольник «Домашний» с мясом, сметаной замена птицы | 200 | 1,66 | 4,08 | 11,82 | 91 | 9,44 | | | | |
| 282/11 | Биточки рубленые (замена птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 316/11 | Рис припущенный и маслом | 130/5 | 3,21 | 7,37 | 31,86 | 206 | 0,00 | | | | |
| 5/11 | Соус томатный | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,81 | 23 | 2,03 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (смеси сухофруктов) | 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 | | 21,71 | 23,17 | 114,01 | 781 | 12,58 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 173/12 | Каша манная с сахаром и сливочным маслом (без молока) | 200 | 5,1 | 3,83 | 33,92 | 191 | 1,56 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,60 | 0,10 | 10,60 | 50 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 10,65 | 7,97 | 52,91 | 328 | 15,99 | | | | |

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, пшеничная) (без молока) | 200 | 5,0 | 6,18 | 23,49 | 171 | 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 | | 7,79 | 9,98 | 47,85 | 307 | 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 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие (замена яблок) | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| 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 | | | | |
| 282/11 | Котлета рубленые (замена птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 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 | | 26,33 | 23,46 | 122,12 | 806 | 6,97 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Шницель рубленые (замена творог) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,60 | 0,10 | 10,60 | 50 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 16,42 | 12,39 | 30,24 | 299 | 0,548 | | | | |

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 из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (без молока) | 200/5 | 4,34 | 6,24 | 33,29 | 206 | 1,74 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 30/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 100 | 0,042 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (без молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 8,03 | 8,90 | 57,1 | 340 | 1,8 | | | | |
| 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, мясом и сметаной замена птицы | 200/6/5 | 5,21 | 5,54 | 7,87 | 102 | 3,11 | | | | |
| 269 | Шницели рубленные (замена свинины) | 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 | 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 | | 27,96 | 36,48 | 93,0 | 805 | 22,10 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 206/11 | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,29 | 10,00 | 22,71 | 219 | 0,14 | | | | |
| 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 | | | | |

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 жидкая «Дружба» (без молока) | 200 | 3,42 | 7,2 | 21,59 | 166 | 0,9 | | | | |
| 3 | Батон с повидлом | 30/15 | 2,7 | 0,15 | 16,82 | 103 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена кофейного напитка) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 6,17 | 7,37 | 46,8 | 303 | 0,918 | | | | |
| 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 (замена апельсин) | 100 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 40 | 5 | | | | |
| 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 | | | | |
| 282/11 | Биточки рубленые (птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 356/11 | Соус сметанный с луком | 30 | 0,48 | 1,76 | 2,11 | 26 | 0,38 | | | | |
| 171/07 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,81 | 4,55 | 35,88 | 212 | 0,00 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (смеси сухофруктов) | 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 | | 25,11 | 19,33 | 113,67 | 817 | 22,05 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Котлеты рубленые (замена яйцо) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 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 |
| 392/11 | Чай с сахаром (без молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 15,22 | 10,23 | 48,5 | 347 | 0,128 | | | | |

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 с сахаром и маслом (без молока) | 205/5 | 4,61 | 6,02 | 31,46 | 199 | 3,24 | | | | |
| 14 | Батон с маслом сливочным | 30/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 102 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена какао) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 7,4 | 9,82 | 55,82 | 335 | 3,25 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка (вишня и яблоко) | 100 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 40 | 5 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие (замена яблока) | 100 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 40 | 5 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 93/04 | Икра кабачковая | 60 | 0,6 | 2,35 | 3,85 | 46 | 4,8 | | | | |
| 100 | Суп с куриными фрикадельками (замена рыбы) | 200/20 | 5,50 | 7,00 | 14,80 | 145 | 3,50 | 0,00 | | 26,60 | 1,20 |
| 282/11 | Биточки рубленые (замена рыбы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 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 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (изюма) (замена яблока) | 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 | | 25,78 | 26,91 | 122,76 | 836 | 9,43 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Шницель рубленые (замена творога) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 17,22 | 12,44 | 35,54 | 324 | 0,548 | | | | |

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 с сахаром и сливочным маслом (без молока) | 200 | 5,1 | 3,83 | 33,92 | 191 | 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 | | 8,9 | 6,47 | 63,74 | 348 | 3,58 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| 10ч РЦ.10.86.10 .590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка (черная смородина) | 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 мясом и сметаной замена птицы | 200/6/5 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 97 | 6,04 | | | | |
| 282/11 | Котлета рубленные (замена птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 321/11 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 18,16 | | | | |
| 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) (замена яблока) | 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 | | 23,76 | 21,60 | 117,98 | 748 | 28,13 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 469/11 | Булочка домашняя | 50 | 3,63 | 6,26 | 26,96 | 179 | 0,00 | 0,06 | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 13,15 | 18,44 | 61,86 | 467 | 0,438 | | | | |

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 | |
|---|--|-----------------|------------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 180/12 | Каша сборная с сахаром (без молока) | 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 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие (замена яблока) | 100 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 40 | 5 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 93/04 | Икра кабачковая | 60 | 0,6 | 2,35 | 3,85 | 46 | 4,8 | 0,03 | 0,03 | 21,3 | 0,28 |
| 83/11 | Суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками замена птицы | 200/10 | 3,97 | 4,71 | 11,65 | 105 | 6,67 | | | | |
| 282/11 | Шницель рубленые (замена птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 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 (смесь сухофруктов) (замена яблока) | 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 | | 23,28 | 20,62 | 96,18 | 663 | 35,15 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Биточки рубленые (замена творога) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 368г/11 | Фрукты свежие (банан) | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76 | 8,0 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 18,42 | 12,84 | 52,34 | 400 | 8,54 | | | | |

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 из кукурузной крупы с маслом (без молока) | 200/5 | 3,46 | 3,94 | 35,59 | 192 | 0,53 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 30/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 100 | 0,042 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена какао) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 7,15 | 6,60 | 59,4 | 326 | 0,59 | | | | |
| 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 мясом, сметаной замена птицы | 200/6/10 | 3,79 | 5,07 | 12,0 | 99 | 8,9 | | | | |
| 269 | Шницели рубленные (замена свинины) | 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 | 130 | 6,81 | 4,55 | 35,88 | 212 | 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 | | 30,47 | 33,32 | 112,84 | 797 | 9,73 | | | | |
| Усиленный 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 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром (без молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 9,97 | 12,12 | 41,48 | 317 | 7,67 | | | | |

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 рисовая с сахаром со сливочным маслом (без молока) | 200 | 3,22 | 3,65 | 48,42 | 240 | 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 | | 6,08 | 3,8 | 79,64 | 400 | 2,85 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| 10 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка (яблоко) | 100 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 40 | 5 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие (замена апельсин) | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| 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 | | | | |
| 282/11 | Биточки рубленые (замена птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 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 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (смеси сухофруктов) | 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 | | 25,58 | 20,16 | 114,12 | 677 | 22,36 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Котлеты рубленые (замена яйцо) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 469/11 | 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 | | 16,23 | 13,43 | 57,11 | 414 | 0,128 | | | | |

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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | 8,36 | 11,94 | 50,87 | 337 | 0,018 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| 15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка (вишня и яблоко) | 100 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 40 | 5 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие (замена яблока) | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 4/07 | Горошек зеленый консервированный (отварной) | 60 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 24 | 5 | | | | |
| 83 | Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками (замена рыба) | 200/10 | 3,97 | 4,71 | 11,65 | 105 | 6,67 | 0,09 | 0,07 | 18,5 | 0,90 |
| 282/11 | Шницель рубленые (замена рыба) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 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 (изюма) (замена яблока) | 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 | | 24,67 | 23,71 | 101,6 | 716 | 30,31 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 282/11 | Биточки рубленые (замена творог) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром (без молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 14,22 | 12,44 | 35,54 | 324 | 0,548 | | | | |

Неделя: 4

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 из пшена с маслом (без молока) | 200/5 | 3,84 | 4,27 | 26,49 | 160 | 0,99 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 30/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 100 | 0,042 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром (замена кофейного напитка) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 7,53 | 6,93 | 50,3 | 294 | 1,05 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 67/08 | Свекольник | 200 | 1,8 | 4,1 | 11,9 | 95 | 4 | | | | |
| 282/11 | Котлета рубленые (замена птицы) | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | 0,11 | 0,07 | 0,119 | 30,45 | 1,05 |
| 62 | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) и маслом | 130/5 | 3,96 | 8,70 | 22,08 | 184 | 10,79 | 0,208 | 0,104 | 32,59 | 0,79 |
| 350/11 | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30 | 0,62 | 1,58 | 3,06 | 26 | 0,10 | | | | |
| 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 | | 24,88 | 25,53 | 120,44 | 784 | 19,35 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 173/12 | Каша манная с сахаром и сливочным маслом (без молока) | 200/5 | 5,1 | 3,83 | 33,92 | 191 | 1,56 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 27 | Сыр порционно (замена молоко) | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 53 | 0,42 | 0,05 | 0,057 | 156 | 0,18 |
| 392/11 | Чай с сахаром (без молока) | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 11,45 | 8,01 | 58,21 | 353 | 15,99 | | | | |