

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 27»**

**Утверждаю:**

**Заведующий**

**МБДОУ «Детский сад № 27»**

**Т.А. Разбегаева**

**«05» ноября 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: зима - весна**

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											
24/96	Свекла отварная (дольками)	60	0,6	0	3,55	19	0,2				
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	768	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	403	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											
24/96	Морковь отварная (дольками)	60	0,6	0,00	3,55	19	0,2				
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	19,44				
282/11	Биточки рубленые (замена птицы)	70	10,87	8,25	11,25	162	0,11	0,07	0,119	30,45	1,05
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	898	20,77				
Уплотненный полдник											
282/11	Шницели 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				
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	349	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				
			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				
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											
55/11	Икра овощная	60	0,65	2,07	3,67	42	2,18				
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	744	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	434	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	Са	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											
24/96	Морковь отварная (дольками)	60	0,6	0,00	3,55	19	0,2				
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	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74				
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	786	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	429	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											
54/11	Икра морковная	60	1,18	2,3	6,67	60	3,36				
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	799	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	376	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 Витощка	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 рубленные (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											
59	Свекла тушеная	60	0,82	1,5	4,09	41	0,64				
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	808	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	355	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	Са	Fe
Завтрак											
188/11	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная) (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

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 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 Витощка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
	368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0			
Обед											
55/11	Икра овощная	60	0,65	2,07	3,67	42	2,18				
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	839	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	362	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											
24/96	Морковь отварная (дольками)	60	0,6	0,00	3,55	19	0,2				
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	822	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	352	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											
54/11	Икра морковная	60	1,18	2,3	6,17	60	3,36				
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 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	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	800	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	519	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 Витощка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
Обед											
24/96	Свекла отварная (дольками)	60	0,6	0,00	3,55	19	0,2				
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	802	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	322	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											
24/96	Морковь отварная (дольками)	60	0,6	0,00	3,55	19	0,2				
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	685	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	422	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 Витощка (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											
54/11	Икра морковная	60	1,18	2,3	6,17	60	3,36				
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	850	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	399	15,99				