Авдеенко Светлана Витальевна

Подписано цифровой подписью: Авдеенко Светлана Витальевна
Дата: 2023.11.13 15:42:00 +03'00'

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Управление образования администрации Собинского района

УТВЕРЖДАЮ _____ С.В. Авдеенко

Согласовано _____
Главный специалист Е.Ю. Камкина

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2-х недельное) **2023-2025 гг**

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2023-2025)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
333	Макароны с сыром	104,5/5/10,5	7,03	10,21	25,06	220	70	0,06	0,35		45,9917	139,5583	5,7667	100,842	0,5817			
685	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	11,37	46			0,02		0,3113	2,007	1,584	2,9664	0,3327			
	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46						5,8	4	18	0,42			
	Всего в Завтрак	290	**8,61**	**12,59**	**41,15**	**312**	**70**	**0,06**	**0,37**		**46,303**	**147,3653**	**11,3507**	**121,8081**	**1,3344**			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего в Второй завтрак	80	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**36**		**0,03**	**132**		**222,4**	**12,8**	**7,2**	**8,8**	**1,76**			
	Обед																	
133	Суп картофельный с мясом	150/15	5,58	4,85	12,07	114	10	0,09	6,36		434,3529	16,0436	22,4512	82,0246	1,2299			
534	Капуста тушеная с мясом	135/55	14,54	29,64	13	377	260	0,12	28		491,514	76,1992	40,668	172,2725	2,2867	0,0049		0,0518
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,81		32,14	132		0,02	0,54		0,3113	36,432	16,767	36,207	1,346			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего в Обед	545	**23,76**	**35,01**	**71,14**	**695**	**270**	**0,32**	**34,9**		**1023,9782**	**143,4748**	**101,6862**	**364,3041**	**6,5326**	**0,0049**		**0,0518**
	Полдник																	
65	Салат рыбный	100	7,83	19,3	9,58	243		0,1	5,68		429,1699	35,2897	29,4685	111,219	1,1877			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
647	Кисель из концентрата(плодово-	150	0,34		21,47	87					0,2059	0,1489			0,0223			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего в Полдник	305	**14,55**	**24,14**	**36,9**	**422**	**10**	**0,17**	**5,68**		**521,8258**	**63,8886**	**45,8185**	**227,619**	**2,96**			
	Всего в день		**47,24**	**72,06**	**157,03**	**1465**	**350**	**0,58**	**172,95**		**1814,507**	**367,5287**	**166,0554**	**722,5312**	**12,587**	**0,0049**		**0,0518**
	Итого		**47,24**	**72,06**	**157,03**	**1465**	**350**	**0,58**	**172,95**		**1814,507**	**367,5287**	**166,0554**	**722,5312**	**12,587**	**0,0049**		**0,0518**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,9**	**44,27**	**42,88**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2023-2025)**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая пшенная на молоке	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135,1637	85,0217	19,1203	90,0029	0,2719			
692	Кофейный напиток с молоком	150	1,24	1,38	15,49	79	10	0,02	0,2		45,816	40,77	4,725	30,375	0,0608			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	325	**6,5**	**11,27**	**44,5**	**306**	**50**	**0,11**	**0,6**		**230,7297**	**135,2917**	**39,2653**	**174,4779**	**1,3377**			
	Второй завтрак																	
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
	Всего Второй завтрак	80	**0,32**	**0,24**	**7,6**	**34**		**0,02**	**4**		**124**	**15,2**	**9,6**	**12,8**	**1,84**			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	40	0,29	2,29	0,9	25		0,01	1,52		44,4789	8,1972	4,8078	14,364	0,2078			
109	Борщ с мясом и сметаной	150/15/8	5,03	6,03	4,65	93	20	0,04	5,06		197,1045	28,7437	15,8728	62,8662	1,0872			
600	Соус сметанный	15	0,41	1,37	0,69	17	10		0,01		9,0968	6,0377	0,6407	4,4762	0,0228			
478	Запеканка картофельная с печенью	130/40	10,52	16,82	21,33	279		0,13	10,63		890,8735	18,0975	35,6494	143,9987	2,1586			
707	Сок абрикосовый	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1,875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед	588	**19,58**	**27,03**	**55,62**	**544**	**30**	**0,29**	**19,72**		**1394,3537**	**90,8761**	**86,2707**	**313,2551**	**7,0214**			
	Полдник																	
358	Сырники из творога с джемом	75/10	12,29	8,25	21,45	212	50	0,05	0,19		101,325	116,85	19,5	171,075	0,5775			
698	Ряженка	150	3,5	4	4,75	69	20	0,05	1		181,25	150	18,75	122,5	0,125			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Полдник	245	**16,64**	**12,41**	**29,9**	**301**	**70**	**0,13**	**1,19**		**306,875**	**271,15**	**45,95**	**319,975**	**1,2025**			
	Всего в день		**43,04**	**50,95**	**137,62**	**1185**	**150**	**0,55**	**25,51**		**2055,9584**	**512,5178**	**181,086**	**820,508**	**11,4016**			
	Итого		**43,04**	**50,95**	**137,62**	**1185**	**150**	**0,55**	**25,51**		**2055,9584**	**512,5178**	**181,086**	**820,508**	**11,4016**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,53**	**38,7**	**46,45**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2023- 2025)**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	146/4	2,71	МЕНЮ	17,12	114	20	0,09			51,2857	13,0714	28,1428	72,6428	0,7857			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97		160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325			
	Всего Завтрак	325	**7,27**	**11,06**	**44,2**	**306**	**60**	**0,18**	**0,97**		**261,6557**	**114,5214**	**59,7928**	**213,8928**	**2,3232**			
	Второй завтрак																	
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй завтрак	80	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**36**		**0,03**	**132**		**222,4**	**12,8**	**7,2**	**8,8**	**1,76**			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	40	0,81	3,83	3,31	51						17,63	6,45	15,91	0,301			
107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	150/10	6,46	6,09	7,45	110	10	0,06	0,08		91,3002	16,9514	19,2553	90,1037	1,3582			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5		133,2	26,325	15,75	95,85	1,1025			
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25,094	3,176	2,304	4,448	0,0956			
508	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	20	0,02			27,05	0,91	10,89	40,63	0,351			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,81		32,14	132		0,02	0,54		0,3113	36,432	16,767	36,207	1,346			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Всего Обед	560	**22,2**	**24,56**	**89,29**	**667**	**80**	**0,23**	**1,6**		**350,4555**	**111,9244**	**85,5163**	**330,5487**	**5,7243**			
	Полдник																	
25	Салат"Степной"из разных овощей	125	3,2	4,73	15,04	115		0,07	6,4		377,1968	22,9486	23,4308	67,686	1,1601			
766	Сдоба обыкновенная	50	4,24	1,82	26,93	141	10	0,05	0,08		74,0725	24,9707	7,5723	44,6643	0,4609			
685	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	11,37	46			0,02		0,3113	2,007	1,584	2,9664	0,3327			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Полдник	335	**8,37**	**6,73**	**57,04**	**322**	**10**	**0,15**	**6,5**		**475,8806**	**54,2263**	**40,2871**	**141,7167**	**2,4537**			
	Всего в день		**38,16**	**42,67**	**198,37**	**1331**	**150**	**0,59**	**141,07**		**1310,3918**	**293,4721**	**192,7962**	**694,9582**	**12,2612**			
	Итого		**38,16**	**42,67**	**198,37**	**1331**	**150**	**0,59**	**141,07**		**1310,3918**	**293,4721**	**192,7962**	**694,9582**	**12,2612**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**11,47**	**28,85**	**59,62**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2023-2025)**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	МЕНЮ	11,92	87	20	0,03	0,39		124,587	81,9573	10,8425	68,0792	0,2182			
685/1	Чай с молоком	150	2	2,12	8,51	61	10	0,02	0,4		94,4609	80,74	9,773	59,9213	0,1668			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	325	**6,9**	**9,39**	**27,88**	**223**	**50**	**0,11**	**0,79**		**268,7979**	**172,1973**	**36,0355**	**182,1005**	**1,39**			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй завтрак	80	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**36**		**0,03**	**132**		**222,4**	**12,8**	**7,2**	**8,8**	**1,76**			
	Обед																	
142/1	Суп картофельный с рыбой	150/20	4,56	1,45	8,92	67	10	0,08	4,78		338,0459	18,8027	19,5466	74,3638	0,6635			
486	Голубцы(ленивые)	170	10,49	14,88	11,13	220	20	0,06	15,38		325,2893	69,247	28,8125	131,5036	1,8198			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1,875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед	530	**18,38**	**16,85**	**48,1**	**417**	**30**	**0,25**	**22,66**		**916,1352**	**117,8497**	**77,6591**	**293,4174**	**6,0283**			
	Полдник																	
52	Салат картофельный	40	0,72	1,44	5,32	37		0,03	2,73		160,8125	7,5438	9,4752	21,8124	0,3236			
733	Оладьи (с маслом)	90	6,36	9,9	36,13	259	20	0,08	0,25		140,7319	62,2651	13,4401	82,9393	0,6464			
685	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	11,37	46			0,02		0,3113	2,007	1,584	2,9664	0,3327			
	Пастила	20	0,1		15,36	62						2,2		1				
	Всего Полдник	300	**7,26**	**11,36**	**68,18**	**404**	**20**	**0,11**	**3**		**301,8557**	**74,0159**	**24,4993**	**108,7181**	**1,3027**			
	Всего в день		**32,86**	**37,92**	**152**	**1080**	**100**	**0,5**	**158,45**		**1709,1888**	**376,8629**	**145,3939**	**593,036**	**10,481**			
	Итого		**32,86**	**37,92**	**152**	**1080**	**100**	**0,5**	**158,45**		**1709,1888**	**376,8629**	**145,3939**	**593,036**	**10,481**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,17**	**31,6**	**56,3**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2023-2025)**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		24,3035	106,5541	7,4785	78,7926	0,4913			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126,2182	79,3201	17,9457	83,52	0,2767			
692	Кофейный напиток с молоком	150	1,24	1,38	15,49	79	10	0,02	0,2		45,816	40,77	4,725	30,375	0,0608			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	332,5	**8,73**	**9**	**51,84**	**323**	**60**	**0,1**	**0,84**		**220,6377**	**230,9442**	**37,8492**	**219,0876**	**1,3288**			
	Второй завтрак																	
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй завтрак	80	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**36**		**0,03**	**132**		**222,4**	**12,8**	**7,2**	**8,8**	**1,76**			
	Обед																	
577	Салат из свеклы	40	0,54	1,5	3,18	29		0,01	1,53		110,592	12,5031	7,3497	14,3655	0,4677			
123	Щи с мясом и сметаной	150/15/8	5,07	5,96	3,6	88	10	0,04	8,24		173,7012	30,8669	14,3947	59,7954	0,9135			
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	130	2,83	4,65	19,12	130	20	0,14	22,5		662,428	39,1387	28,6173	84,1447	1,0313			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,81		32,14	132		0,02	0,54		0,3113	36,432	16,767	36,207	1,346			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед	608	**24,54**	**17,79**	**76,54**	**566**	**60**	**0,37**	**33,32**		**1332,6025**	**177,8507**	**115,8587**	**446,1826**	**6,6085**			
	Полдник																	
366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	75/10	7	5,47	13,15	130	20	0,02	0,13		86,6271	94,4724	12,143	102,2533	0,2049			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,2	4,8	6,14	88												
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Полдник	245	**12,05**	**10,43**	**22,99**	**238**	**20**	**0,05**	**0,13**		**110,9271**	**98,7724**	**19,843**	**128,6533**	**0,7049**			
	Всего в день		**45,64**	**37,54**	**159,21**	**1163**	**140**	**0,55**	**166,29**		**1886,5673**	**520,3673**	**180,7509**	**802,7235**	**10,4022**			
	Итого		**45,64**	**37,54**	**159,21**	**1163**	**140**	**0,55**	**166,29**		**1886,5673**	**520,3673**	**180,7509**	**802,7235**	**10,4022**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,7**	**29,05**	**54,76**													

Сезон: **Сезон**

Категор **Дети 1-3 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
340	Омлет натуральный	105	9,91	16,01	1,76	191	130	0,05	0,15		149,8159	67,9541	11,4736	151,0568	1,6895			
685	Чай с сахаром	150	0,08	МЕНЮ	11,37	46			0,02		0,3113	2,007	1,584	2,9664	0,3327			
	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46						5,8	4	18	0,42			
	Всего Завтрак	275	**11,49**	**18,39**	**17,85**	**283**	**130**	**0,05**	**0,17**		**150,1272**	**75,7611**	**17,0576**	**172,0232**	**2,4422**			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй завтрак	80	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**36**		**0,03**	**132**		**222,4**	**12,8**	**7,2**	**8,8**	**1,76**			
	Обед																	
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150/15/5	3,37	4,44	9,15	90	10	0,06	3,96		321,7778	16,3899	14,8218	55,9178	0,8608			
451	Биточки	75	15,66	21,3	8,83	290	90	0,09	0,1		271,8499	34,1264	28,7709	181,047	2,476	0,0016		0,0171
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25,094	3,176	2,304	4,448	0,0956			
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	96/4	5,62	7,23	27,46	202	10	0,14			173,4308	11,7108	79,17	118,5342	2,6769			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1,875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед	555	**28,21**	**34,33**	**75,1**	**727**	**120**	**0,41**	**7,04**		**1044,9525**	**95,2031**	**154,3667**	**447,497**	**9,6543**	**0,0016**		**0,0171**
	Полдник																	
71	Винегрет овощной	125	1,61	7,25	8,9	107		0,05	6,63		307,8117	43,4498	24,1178	45,0563	1,0031			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150	0,34		21,47	87					0,2059	0,1489			0,0223			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Полдник	290	**3,23**	**7,49**	**35,92**	**223**		**0,09**	**6,63**		**344,4676**	**50,0487**	**35,6678**	**84,6563**	**1,7754**			
	Всего в день		**43,25**	**60,53**	**136,71**	**1269**	**250**	**0,58**	**145,84**		**1761,9473**	**233,8129**	**214,2921**	**712,9765**	**15,6319**	**0,0016**		**0,0171**
	Итого		**43,25**	**60,53**	**136,71**	**1269**	**250**	**0,58**	**145,84**		**1761,9473**	**233,8129**	**214,2921**	**712,9765**	**15,6319**	**0,0016**		**0,0171**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,63**	**42,93**	**43,09**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая пшенная на молоке	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135,1637	85,0217	19,1203	90,0029	0,2719			
692	Кофейный напиток с молоком	150	1,24	1,38	15,49	79	10	0,02	0,2		45,816	40,77	4,725	30,375	0,0608			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	325	**6,5**	**11,27**	**44,5**	**306**	**50**	**0,11**	**0,6**		**230,7297**	**135,2917**	**39,2653**	**174,4779**	**1,3377**			
	Второй завтрак																	
386	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51			
	Всего Второй завтрак	85	**1,28**	**0,43**	**17,85**	**81**		**0,03**	**8,5**		**295,8**	**6,8**	**35,7**	**23,8**	**0,51**			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	40	0,62	2,03	3,62	35		0,01	15,42		68,889	19,576	5,798	10,836	0,2389			
	Суп с клецками на курином бульоне	150	9,7	7,99	10,63	153	10	0,02	0,5	0,01	66,7735	35,2792	8,4828	41,4155	0,3677	0,0032	0,0017	0,014
216	Картофель тушенный с цыпленком бройлера	130/40	20,3	21,03	16,84	338	50	0,15	8,51		836,2559	32,2835	41,839	207,3146	2,1134			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,81		32,14	132		0,02	0,54		0,3113	36,432	16,767	36,207	1,346			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед	550	**34,26**	**31,57**	**77,16**	**730**	**60**	**0,29**	**24,97**	**0,01**	**1070,0297**	**138,3707**	**94,6868**	**369,5731**	**5,736**	**0,0032**	**0,0017**	**0,014**
	Полдник																	
16	Салат из свежих огурцов	40	0,29	2,29	0,9	25		0,01	1,52		44,4789	8,1972	4,8078	14,364	0,2078			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
775	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	161		0,06	0,01		52,8333	13,6667	12,5833	36,4167	0,6167			
686	Чай с лимоном	150/4	0,15	0,04	10,37	42			0,8		7,0343	4,5293	2,8958	5,2529	0,4833			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Полдник	294	**9,91**	**11,1**	**43,03**	**311**	**10**	**0,13**	**2,33**		**184,6465**	**52,6932**	**32,7869**	**159,2336**	**2,8078**			
	Всего в день		**51,95**	**54,37**	**182,54**	**1428**	**120**	**0,56**	**36,4**	**0,01**	**1781,2059**	**333,1556**	**202,439**	**727,0846**	**10,3915**	**0,0032**	**0,0017**	**0,014**
	Итого		**51,95**	**54,37**	**182,54**	**1428**	**120**	**0,56**	**36,4**	**0,01**	**1781,2059**	**333,1556**	**202,439**	**727,0846**	**10,3915**	**0,0032**	**0,0017**	**0,014**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,55**	**34,27**	**51,13**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ2023- 2025)**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		24,3035	106,5541	7,4785	78,7926	0,4913			
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	МЕНЮ	11,92	87	20	0,03	0,39		124,587	81,9573	10,8425	68,0792	0,2182			
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97		160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	332,5	**10,2**	**11,38**	**38,87**	**299**	**80**	**0,11**	**1,63**		**333,8105**	**284,7614**	**42,251**	**260,4218**	**1,742**			
	Второй завтрак																	
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
	Всего Второй завтрак	80	**0,32**	**0,24**	**7,6**	**34**		**0,02**	**4**		**124**	**15,2**	**9,6**	**12,8**	**1,84**			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	40	0,81	3,83	3,31	51						17,63	6,45	15,91	0,301			
124	Щи из свежей капусты с картофелем,мясом и сметаной	150/15/8	5,09	5,99	4,91	94	10	0,04	7,09		212,9822	26,9502	15,1878	62,7557	0,9472			
443	Плов	110/50	18,71	17,83	27,18	344		0,06	1,39		348,9308	20,9939	37,9412	210,0181	2,7312			
707	Сок яблочный	150	0,75		15,9	66		0,02	3		180	10,5	6	10,5	2,1			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед	563	**28,19**	**28,17**	**65,23**	**627**	**10**	**0,21**	**11,48**		**839,713**	**90,8741**	**87,379**	**372,9838**	**7,7494**			
	Полдник																	
362	Пудинг из творога (запеченный)	75/10	10,31	8,36	11,54	163	40	0,02	0,13		89,8275	92,3274	13,5459	125,528	0,4046			
698	Йогурт	150	4,34	4,97	6,36	88	30	0,04	1,09		226,5517	186,2069	21,7241	147,4138	0,1552			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Полдник	245	**15,5**	**13,49**	**21,6**	**271**	**70**	**0,09**	**1,22**		**340,6792**	**282,8343**	**42,97**	**299,3418**	**1,0598**			
	Всего в день		**54,21**	**53,28**	**133,3**	**1231**	**160**	**0,43**	**18,33**		**1638,2027**	**673,6698**	**182,2**	**945,5474**	**12,3912**			
	Итого		**54,21**	**53,28**	**133,3**	**1231**	**160**	**0,43**	**18,33**		**1638,2027**	**673,6698**	**182,2**	**945,5474**	**12,3912**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**17,61**	**38,95**	**43,31**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая манная на молоке	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126,2182	79,3201	17,9457	83,52	0,2767			
685/1	Чай с молоком	150	2	2,12	8,51	61	8,33	0,02	0,4		94,4609	80,74	9,773	59,9213	0,1668			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	325	**7,01**	**8,55**	**44,99**	**285**	**38,33**	**0,11**	**0,77**		**270,4291**	**169,5601**	**43,1387**	**197,5413**	**1,4485**			
	Второй завтрак																	
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй завтрак	80	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**36**		**0,03**	**132**		**222,4**	**12,8**	**7,2**	**8,8**	**1,76**			
	Обед																	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлера	150	4,41	2,5	11,4	86	10	0,06	3,96		237,3761	13,2211	12,7746	33,5542	0,5451			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5		133,2	26,325	15,75	95,85	1,1025			
541	Рагу овощное	130	2,67	2,73	14,29	92		0,08	16,68		526,56	48,7784	30,3108	65,8503	1,0588			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,81		32,14	132		0,02	0,54		0,3113	36,432	16,767	36,207	1,346			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед	530	**20,2**	**15,61**	**81,86**	**549**	**50**	**0,31**	**21,68**		**995,2474**	**139,5565**	**97,4024**	**305,2615**	**5,7224**			
	Полдник																	
382	Рыба,запеченная с яйцом	125	13,7	4,8	2,34	107	40	0,05	0,33		286,4813	37,5705	22,1943	174,2621	0,9132			
685	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	11,37	46			0,02		0,3113	2,007	1,584	2,9664	0,3327			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Полдник	290	**15,06**	**5,06**	**19,26**	**182**	**40**	**0,09**	**0,35**		**323,2426**	**46,0275**	**35,3283**	**216,8285**	**1,9959**			
	Всего в день		**42,59**	**29,54**	**153,95**	**1052**	**128,33**	**0,54**	**154,8**		**1811,3191**	**367,9441**	**183,0694**	**728,4313**	**10,9268**			
	Итого		**42,59**	**29,54**	**153,95**	**1052**	**128,33**	**0,54**	**154,8**		**1811,3191**	**367,9441**	**183,0694**	**728,4313**	**10,9268**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16,2**	**25,27**	**58,54**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		24,3035	106,5541	7,4785	78,7926	0,4913			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126,2182	79,3201	17,9457	83,52	0,2767			
692	Кофейный напиток с молоком	150	1,24	1,38	15,49	79	10	0,02	0,2		45,816	40,77	4,725	30,375	0,0608			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	332,5	**8,73**	**9**	**51,84**	**323**	**60**	**0,1**	**0,84**		**220,6377**	**230,9442**	**37,8492**	**219,0876**	**1,3288**			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй завтрак	80	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**36**		**0,03**	**132**		**222,4**	**12,8**	**7,2**	**8,8**	**1,76**			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	40	0,29	2,29	0,9	25		0,01	1,52		44,4789	8,1972	4,8078	14,364	0,2078			
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом и сметаной	150/15/8	5,01	5,97	6,83	101	10	0,04	4,37		214,365	23,0842	15,8491	63,8345	1,0735			
431	Печень по-строгановски	60/25	13,82	6,87	1,75	124	3920	0,17	10,5		231,8956	14,5105	13,444	223,097	4,8231			
520	Картофельное пюре	130	2,83	4,65	19,12	130	20	0,14	22,5		662,428	39,1387	28,6173	84,1447	1,0313			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1,875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед	618	**25,28**	**20,3**	**56,65**	**510**	**3950**	**0,47**	**41,39**		**1405,9675**	**114,7306**	**92,0182**	**472,9902**	**10,6807**			
	Полдник																	
340	Омлет натуральный	60	6,23	10,07	1,1	120	80	0,04	0,1		94,17	42,714	7,212	94,95	1,062			
786	Булочка "Творожная"	50	3,9	1,84	23,56	126	10	0,04	0,04		53,286	17,5912	6,4467	41,7861	0,4785			
698	Йогурт	150	4,34	4,97	6,36	88	30	0,04	1,09		226,5517	186,2069	21,7241	147,4138	0,1552			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Полдник	270	**15,32**	**17,04**	**34,72**	**354**	**120**	**0,15**	**1,23**		**398,3077**	**250,8121**	**43,0828**	**310,5499**	**2,1957**			
	Всего в день		**49,65**	**46,66**	**151,05**	**1223**	**4130**	**0,75**	**175,46**		**2247,3129**	**609,2869**	**180,1502**	**1011,4277**	**15,9652**			
	Итого		**49,65**	**46,66**	**151,05**	**1223**	**4130**	**0,75**	**175,46**		**2247,3129**	**609,2869**	**180,1502**	**1011,4277**	**15,9652**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16,24**	**34,34**	**49,4**													

Авдеенко Светлана Витальевна

Подписано цифровой подписью: Авдеенко Светлана Витальевна
Дата: 2023.11.13 15:40:46 +03'00'

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Управление образования администрации Собинского района

УТВЕРЖДАЮ _____ С.В. Авдеенко

Согласовано _____
Главный специалист Е.Ю. Камкина

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2-х недельное) **2023-2025 гг**

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
333	Макароны с сыром	130/6/14	8,44	12,25	30,07	264	80	0,07	0,42		55,19	167,47	6,92	121,01	0,698			
685	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	13,64	55			0,02		0,3736	2,4084	1,9008	3,5597	0,3992			
	Печенье	35	2,63	4,13	8,26	81						10,15	7	31,5	0,735			
	Всего в Завтрак	365	**11,17**	**16,4**	**51,97**	**400**	**80**	**0,07**	**0,44**		**55,5636**	**180,0284**	**15,8208**	**156,0697**	**1,8322**			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всего в Второй завтрак	85	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**38**		**0,03**	**140,25**		**236,3**	**13,6**	**7,65**	**9,35**	**1,87**			
	Обед																	
133	Суп картофельный с мясом	200/20	7,44	6,46	16,09	152	10	0,11	8,48		579,1372	21,3915	29,935	109,3662	1,6399			
534	Капуста тушеная с мясом	160/60	16,84	34,31	15,07	436	310	0,14	32,42		569,1215	88,2306	47,0892	199,4733	2,6478	0,0057		0,06
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,97		38,57	158		0,02	0,65		0,3736	43,7184	20,1204	43,4484	1,6152			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего в Обед	672,5	**29**	**41,46**	**88,07**	**840**	**320**	**0,38**	**41,55**		**1276,9573**	**172,9155**	**126,3196**	**451,1379**	**8,1154**	**0,0057**		**0,06**
	Полдник																	
65	Салат рыбный	115	9,01	22,2	11,02	280		0,12	6,53		493,5454	40,5831	33,8888	127,9018	1,3659			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180	0,41		25,76	104					0,2471	0,1787			0,0268			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего в Полдник	355	**16,22**	**27,12**	**44,48**	**486**	**10**	**0,2**	**6,53**		**598,3925**	**71,3618**	**54,0888**	**257,5018**	**3,3927**			
	Всего в день		**56,73**	**85,32**	**192,85**	**1764**	**410**	**0,68**	**188,77**		**2167,2134**	**437,9057**	**203,8792**	**874,0594**	**15,2103**	**0,0057**		**0,06**
	Итого		**56,73**	**85,32**	**192,85**	**1764**	**410**	**0,68**	**188,77**		**2167,2134**	**437,9057**	**203,8792**	**874,0594**	**15,2103**	**0,0057**		**0,06**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,86**	**43,53**	**43,73**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9,272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая пшенная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162,1965	102,0261	22,9444	108,0035	0,3263			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,49	1,66	18,59	95	10	0,02	0,24		54,9792	48,924	5,67	36,45	0,073			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	390	**7,64**	**15,06**	**52,68**	**377**	**70**	**0,12**	**0,72**		**272,4757**	**161,8501**	**45,5864**	**204,6135**	**1,5073**			
	Второй завтрак																	
	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13,6	1,955			
	Всего Второй завтрак	85	**0,34**	**0,26**	**8,08**	**36**		**0,02**	**4,25**		**131,75**	**16,15**	**10,2**	**13,6**	**1,955**			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,44	1,36	38		0,02	2,28		66,7183	12,2958	7,2117	21,546	0,3118			
109	Борщ с мясом и сметаной	200/20/10	6,69	8,02	6,18	124	30	0,05	6,73		315,7186	38,2142	21,1026	83,5793	1,4454			
600	Соус сметанный	20	0,54	1,83	0,92	22	10		0,01		12,129	8,0502	0,8543	5,9682	0,0304			
478	Запеканка картофельная с печенью	150/50	12,38	19,79	25,09	328		0,15	12,51		1048,0865	21,2912	41,9405	169,4102	2,5395			
707	Сок абрикосовый	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	742,5	**24,41**	**33,77**	**68,84**	**676**	**40**	**0,35**	**24,53**		**1756,9774**	**117,4264**	**109,2841**	**395,8537**	**8,7896**			
	Полдник																	
358	Сырники из творога с джемом	100/20	16,39	11	28,6	282	60	0,07	0,25		135,1	155,8	26	228,1	0,77			
698	Ряженка	180	4,2	4,8	5,7	83	30	0,06	1,2		217,5	180	22,5	147	0,15			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Полдник	320	**22,29**	**16,12**	**41,7**	**404**	**90**	**0,18**	**1,45**		**401,2**	**344,4**	**63,9**	**427,9**	**1,92**			
	Всего в день		**54,68**	**65,21**	**171,3**	**1493**	**200**	**0,67**	**30,95**		**2562,4031**	**639,8265**	**228,9705**	**1041,9672**	**14,1719**			
	Итого		**54,68**	**65,21**	**171,3**	**1493**	**200**	**0,67**	**30,95**		**2562,4031**	**639,8265**	**228,9705**	**1041,9672**	**14,1719**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,65**	**39,31**	**45,89**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9,272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	175/5	3,25	4,7	20,55	137	20	0,11			61,5429	15,6857	33,7714	87,1714	0,9429			
693	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	20	0,04	1,17		192,744	110,34	19,476	104,58	0,639			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	390	**8,57**	**14,8**	**52,33**	**377**	**80**	**0,21**	**1,17**		**309,5869**	**136,9257**	**70,2194**	**251,9114**	**2,6899**			
	Второй завтрак																	
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всего Второй завтрак	85	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**38**		**0,03**	**140,25**		**236,3**	**13,6**	**7,65**	**9,35**	**1,87**			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	60	1,22	5,75	4,97	77						26,445	9,675	23,865	0,4515			
107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	200/15	8,68	8,18	10,01	148	10	0,08	0,11		122,6846	22,7784	25,8743	121,0768	1,8251			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,33	12,63	209	50	0,08	0,63		166,5	32,9063	19,6875	119,8125	1,3781			
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		31,3675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
508	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	182	20	0,02			35,165	1,183	14,157	52,819	0,4563			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,97		38,57	158		0,02	0,65		0,3736	43,7184	20,1204	43,4484	1,6152			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Всего Обед	722,5	**28,64**	**32,42**	**112,77**	**858**	**90**	**0,28**	**1,99**		**447,9657**	**144,1261**	**110,0192**	**425,8317**	**7,3082**			
	Полдник																	
25	Салат"Степной"из разных овощей	125	3,2	4,73	15,04	115		0,07	6,4		377,1968	22,9486	23,4308	67,686	1,1601			
766	Сдоба обыкновенная	60	5,09	2,19	32,32	169	10	0,06	0,1		88,887	29,9649	9,0868	53,5972	0,5531			
685	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	13,64	55			0,02		0,3736	2,4084	1,9008	3,5597	0,3992			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Полдник	380	**9,67**	**7,18**	**66,55**	**368**	**10**	**0,17**	**6,52**		**502,9074**	**61,7719**	**45,9684**	**164,4429**	**2,8624**			
	Всего в день		**47,22**	**54,74**	**239,98**	**1641**	**180**	**0,69**	**149,93**		**1496,76**	**356,4237**	**233,857**	**851,536**	**14,7305**			
	Итого		**47,22**	**54,74**	**239,98**	**1641**	**180**	**0,69**	**149,93**		**1496,76**	**356,4237**	**233,857**	**851,536**	**14,7305**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**11,51**	**30,02**	**58,5**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023- 2025)**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9,272	33,76	0,608			
160	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	20	0,04	0,47		149,5044	98,3488	13,011	81,6951	0,2619			
685/1	Чай с молоком	180	2,4	2,54	10,21	73	10	0,02	0,48		113,3531	96,888	11,7276	71,9056	0,2002			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	390	**8,12**	**12,79**	**32,74**	**278**	**70**	**0,12**	**0,95**		**318,1575**	**206,1368**	**41,7106**	**213,7607**	**1,5701**			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всего Второй завтрак	85	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**38**		**0,03**	**140,25**		**236,3**	**13,6**	**7,65**	**9,35**	**1,87**			
	Обед																	
142/1	Суп картофельный с рыбой	200/22	6,06	1,92	11,88	89	10	0,1	6,38		450,6904	23,4511	25,9664	99,1516	0,8718			
486	Голубцы(ленивые)	190	12,23	26,15	12,44	334	30	0,06	18,1		459,8562	81,3087	33,7579	153,9618	2,1305			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	644,5	**22,64**	**28,76**	**59,61**	**587**	**40**	**0,29**	**27,48**		**1224,8716**	**142,3348**	**97,8993**	**368,4634**	**7,4648**			
	Полдник																	
77	Икра кабачковая	60	1,22	5,75	4,97	77						26,445	9,675	23,865	0,4515			
733	Оладьи (с маслом)	95	6,71	10,45	38,14	273	20	0,08	0,26		148,5503	65,7244	14,1869	87,5471	0,6823			
685	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	13,64	55			0,02		0,3736	2,4084	1,9008	3,5597	0,3992			
	Пастила	20	0,1		15,36	62						2,2		1				
	Всего Полдник	355	**8,13**	**16,22**	**72,11**	**467**	**20**	**0,08**	**0,28**		**148,9239**	**96,7778**	**25,7627**	**115,9718**	**1,533**			
	Всего в день		**39,23**	**58,11**	**172,79**	**1370**	**130**	**0,52**	**168,96**		**1928,253**	**458,8494**	**173,0226**	**707,5459**	**12,4379**			
	Итого		**39,23**	**58,11**	**172,79**	**1370**	**130**	**0,52**	**168,96**		**1928,253**	**458,8494**	**173,0226**	**707,5459**	**12,4379**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**11,45**	**38,17**	**50,45**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		32,2286	141,3	9,9171	104,4858	0,6515			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151,4618	95,1841	21,5349	100,224	0,3321			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,49	1,66	18,59	95	10	0,02	0,24		54,9792	48,924	5,67	36,45	0,073			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	400,5	**10,73**	**11,43**	**61,93**	**394**	**70**	**0,12**	**1,05**		**262,9696**	**289,7081**	**44,822**	**267,5598**	**1,5566**			
	Второй завтрак																	
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всего Второй завтрак	85	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**38**		**0,03**	**140,25**		**236,3**	**13,6**	**7,65**	**9,35**	**1,87**			
	Обед																	
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,3		165,888	18,7546	11,0246	21,5482	0,7016			
123	Щи с мясом и сметаной	200/20/10	6,9	8,1	4,88	120	20	0,05	11,17		284,105	41,8334	19,5359	81,298	1,2418			
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,97		38,57	158		0,02	0,65		0,3736	43,7184	20,1204	43,4484	1,6152			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	747,5	**28,16**	**21,57**	**93,19**	**680**	**70**	**0,42**	**40,59**		**1630,8016**	**213,1514**	**139,8059**	**520,1046**	**8,1411**			
	Полдник																	
366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	100/20	17,54	12,05	17,15	247	70	0,05	0,24		124,6	147,3	22,2	210,3	0,69			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,04	5,76	7,37	105												
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Полдник	320	**24,28**	**18,13**	**31,92**	**391**	**70**	**0,1**	**0,24**		**173,2**	**155,9**	**37,6**	**263,1**	**1,69**			
	Всего в день		**63,51**	**51,47**	**195,37**	**1503**	**210**	**0,67**	**182,13**		**2303,2712**	**672,3595**	**229,8779**	**1060,1144**	**13,2577**			
	Итого		**63,51**	**51,47**	**195,37**	**1503**	**210**	**0,67**	**182,13**		**2303,2712**	**672,3595**	**229,8779**	**1060,1144**	**13,2577**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16,9**	**30,82**	**51,99**													

Сезон: **Сезон**

Категори **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Кукуруза сладкая консервированная	37	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2			
340	Омлет натуральный	105	9,91	16,01	1,76	191	130	0,05	0,15		149,8159	67,9541	11,4736	151,0568	1,6895			
685	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	13,64	55			0,02		0,3736	2,4084	1,9008	3,5597	0,3992			
	Печенье	35	2,63	4,13	8,26	81						10,15	7	31,5	0,735			
	Всего Завтрак	357	**13,74**	**20,36**	**29,26**	**356**	**130**	**0,06**	**2,57**		**150,1895**	**83,0125**	**20,3744**	**211,1165**	**3,0237**			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всего Второй завтрак	85	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**38**		**0,03**	**140,25**		**236,3**	**13,6**	**7,65**	**9,35**	**1,87**			
	Обед																	
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/20/5	4,59	6,03	12,4	122	20	0,08	5,37		361,8443	22,2059	20,0813	75,7596	1,1664			
451	Биточки	75	15,66	21,3	8,83	290	90	0,09	0,1		271,8499	34,1264	28,7709	181,047	2,476	0,0016		0,0171
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		31,3675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	125/5	7,3	9,4	35,7	263	10	0,18			225,46	15,224	102,921	154,0944	3,48			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	687,5	**32,19**	**38,47**	**94,23**	**858**	**130**	**0,49**	**9,07**		**1204,8467**	**113,1013**	**192,8282**	**531,811**	**11,7044**	**0,0016**		**0,0171**
	Полдник																	
72	Винегрет с сельдью	125/25	6,08	10,65	8,9	156		0,05	6,63		411,3575	57,0042	34,4063	43,5544	0,9697			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180	0,41		25,76	104					0,2471	0,1787			0,0268			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Полдник	350	**8,19**	**10,97**	**42,06**	**299**		**0,1**	**6,63**		**460,2046**	**65,7829**	**49,8063**	**96,3544**	**1,9965**			
	Всего в день		**54,46**	**70,14**	**173,88**	**1551**	**260**	**0,68**	**158,52**		**2051,5408**	**275,4967**	**270,6589**	**848,6319**	**18,5946**	**0,0016**		**0,0171**
	Итого		**54,46**	**70,14**	**173,88**	**1551**	**260**	**0,68**	**158,52**		**2051,5408**	**275,4967**	**270,6589**	**848,6319**	**18,5946**	**0,0016**		**0,0171**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,05**	**40,7**	**44,84**													

Сезон: **Сезон**

Категори **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9,272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая пшенная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162,1965	102,0261	22,9444	108,0035	0,3263			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,49	1,66	18,59	95	10	0,02	0,24		54,9792	48,924	5,67	36,45	0,073			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	390	**7,64**	**15,06**	**52,68**	**377**	**70**	**0,12**	**0,72**		**272,4757**	**161,8501**	**45,5864**	**204,6135**	**1,5073**			
	Второй завтрак																	
386	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51			
	Всего Второй завтрак	85	**1,28**	**0,43**	**17,85**	**81**		**0,03**	**8,5**		**295,8**	**6,8**	**35,7**	**23,8**	**0,51**			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,43	53		0,02	23,13		103,3335	29,364	8,697	16,254	0,3584			
	Суп с клецками на курином бульоне	200	12,93	10,65	14,17	204	10	0,03	0,67	0,01	89,0314	47,0389	11,3104	55,2207	0,4902	0,0042	0,0022	0,0187
216	Картофель тушенный с цыпленком	150/50	23,68	24,53	19,62	394	50	0,18	9,93		975,632	37,664	48,8122	241,867	2,4656			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,97		38,57	158		0,02	0,65		0,3736	43,7184	20,1204	43,4484	1,6152			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед	687,5	**41,83**	**38,84**	**94,28**	**894**	**60**	**0,35**	**34,38**	**0,01**	**1284,5455**	**175,2103**	**114,265**	**442,4401**	**6,8919**	**0,0042**	**0,0022**	**0,0187**
	Полдник																	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,44	1,36	38		0,02	2,28		66,7183	12,2958	7,2117	21,546	0,3118			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
775	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193		0,07	0,01		63,4	16,4	15,1	43,7	0,74			
686	Чай с лимоном	180/4	0,18	0,05	12,39	50			0,96		8,4046	5,4116	3,4599	6,2762	0,5774			
	Всего Полдник	359	**11,23**	**13,14**	**52,91**	**373**	**10**	**0,16**	**3,25**		**230,9729**	**62,5574**	**42,1216**	**187,9222**	**3,3792**			
	Всего в день		**61,98**	**67,47**	**217,72**	**1725**	**140**	**0,66**	**46,85**	**0,01**	**2083,7941**	**406,4178**	**237,673**	**858,7758**	**12,2884**	**0,0042**	**0,0022**	**0,0187**
	Итого		**61,98**	**67,47**	**217,72**	**1725**	**140**	**0,66**	**46,85**	**0,01**	**2083,7941**	**406,4178**	**237,673**	**858,7758**	**12,2884**	**0,0042**	**0,0022**	**0,0187**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,37**	**35,2**	**50,49**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		32,2286	141,3	9,9171	104,4858	0,6515			
160	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	20	0,04	0,47		149,5044	98,3488	13,011	81,6951	0,2619			
693	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	20	0,04	1,17		192,744	110,34	19,476	104,58	0,639			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	400,5	**12,5**	**14,29**	**46,37**	**365**	**90**	**0,14**	**2**		**398,777**	**354,2888**	**50,1041**	**317,1609**	**2,0524**			
	Второй завтрак																	
	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13,6	1,955			
	Всего Второй завтрак	85	**0,34**	**0,26**	**8,08**	**36**		**0,02**	**4,25**		**131,75**	**16,15**	**10,2**	**13,6**	**1,955**			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	60	1,22	5,75	4,97	77						26,445	9,675	23,865	0,4515			
124	Щи из свежей капусты с картофелем,мясом	200/20/10	6,94	8,15	6,64	128	20	0,06	9,61		348,225	36,527	20,6103	85,3087	1,2875			
443	Плов	130/55	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		410,5069	24,6987	44,6367	247,0801	3,2132			
707	Сок яблочный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	707,5	**34,52**	**35,57**	**78,9**	**774**	**20**	**0,27**	**14,25**		**1073,0569**	**125,2457**	**113,097**	**471,6038**	**9,4147**			
	Полдник																	
362	Пудинг из творога (запеченный)	100/20	13,75	11,15	15,39	217	50	0,03	0,17		119,77	123,1032	18,0612	167,3706	0,5394			
698	Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	40	0,05	1,27		262,8	216	25,2	171	0,18			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Полдник	320	**20,49**	**17,23**	**30,16**	**357**	**90**	**0,13**	**1,44**		**431,17**	**347,7032**	**58,6612**	**391,1706**	**1,7194**			
	Всего в день		**67,85**	**67,35**	**163,51**	**1532**	**200**	**0,56**	**21,94**		**2034,7539**	**843,3877**	**232,0623**	**1193,5353**	**15,1415**			
	Итого		**67,85**	**67,35**	**163,51**	**1532**	**200**	**0,56**	**21,94**		**2034,7539**	**843,3877**	**232,0623**	**1193,5353**	**15,1415**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**17,72**	**39,57**	**42,69**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9,272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая манная на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151,4618	95,1841	21,5349	100,224	0,3321			
685/1	Чай с молоком	180	2,4	2,54	10,21	73	10	0,02	0,48		113,3531	96,888	11,7276	71,9056	0,2002			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	390	**8,25**	**11,78**	**53,27**	**352**	**60**	**0,12**	**0,93**		**320,1149**	**202,9721**	**50,2345**	**232,2896**	**1,6403**			
	Второй завтрак																	
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всего Второй завтрак	85	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**38**		**0,03**	**140,25**		**236,3**	**13,6**	**7,65**	**9,35**	**1,87**			
	Обед																	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлера	200	5,83	4,92	15,29	129	10	0,09	5,28		430,8871	20,2155	20,5043	73,9709	0,9644			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,33	12,63	209	50	0,08	0,63		166,5	32,9063	19,6875	119,8125	1,3781			
541	Рагу овощное	150	3,08	3,15	16,49	106		0,09	19,25		607,5692	56,2828	34,974	75,9811	1,2217			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,97		38,57	158		0,02	0,65		0,3736	43,7184	20,1204	43,4484	1,6152			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	657,5	**25,48**	**21,09**	**101,32**	**696**	**60**	**0,39**	**25,81**		**1333,6549**	**172,698**	**124,4612**	**412,0629**	**7,3919**			
	Полдник																	
382	Рыба,запеченная с яйцом	125	13,7	4,8	2,34	107	40	0,05	0,33		286,4813	37,5705	22,1943	174,2621	0,9132			
685	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	13,64	55			0,02		0,3736	2,4084	1,9008	3,5597	0,3992			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Полдник	325	**15,5**	**5,14**	**23,38**	**201**	**40**	**0,1**	**0,35**		**335,4549**	**48,5789**	**39,4951**	**230,6218**	**2,3124**			
	Всего в день		**49,57**	**38,35**	**186,3**	**1287**	**160**	**0,64**	**167,34**		**2225,5247**	**437,849**	**221,8408**	**884,3243**	**13,2146**			
	Итого		**49,57**	**38,35**	**186,3**	**1287**	**160**	**0,64**	**167,34**		**2225,5247**	**437,849**	**221,8408**	**884,3243**	**13,2146**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,41**	**26,82**	**57,9**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		32,2286	141,3	9,9171	104,4858	0,6515			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151,4618	95,1841	21,5349	100,224	0,3321			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,49	1,66	18,59	95	10	0,02	0,24		54,9792	48,924	5,67	36,45	0,073			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак	400,5	**10,73**	**11,43**	**61,93**	**394**	**70**	**0,12**	**1,05**		**262,9696**	**289,7081**	**44,822**	**267,5598**	**1,5566**			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всего Второй завтрак	85	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**38**		**0,03**	**140,25**		**236,3**	**13,6**	**7,65**	**9,35**	**1,87**			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,44	1,36	38		0,02	2,28		66,7183	12,2958	7,2117	21,546	0,3118			
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом и сметаной	200/20/10	6,83	8,12	9,25	137	20	0,06	5,93		350,482	31,2893	21,5064	86,7703	1,4585			
431	Печень по-строгановски	75/35	16,89	8,4	2,14	152	4790	0,21	12,83		283,4279	17,7351	16,4316	272,6741	5,8949			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед	782,5	**31,79**	**26,02**	**70,1**	**641**	**4830**	**0,58**	**50**		**1779,2932**	**144,0552**	**116,3447**	**593,4304**	**13,3177**			
	Полдник																	
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
786	Булочка "Творожная"	60	7,98	2,16	33,36	176	10	0,05	0,05		77,04	21,1094	7,736	50,1433	0,5742			
698	Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	40	0,05	1,27		262,8	216	25,2	171	0,18			
	Всего Полдник	290	**18,97**	**12,68**	**44,73**	**360**	**60**	**0,16**	**1,32**		**420,14**	**263,4094**	**45,436**	**324,3433**	**2,2542**			
	Всего в день		**61,83**	**50,47**	**185,09**	**1433**	**4960**	**0,89**	**192,62**		**2698,7028**	**710,7727**	**214,2527**	**1194,6835**	**18,9985**			
	Итого		**61,83**	**50,47**	**185,09**	**1433**	**4960**	**0,89**	**192,62**		**2698,7028**	**710,7727**	**214,2527**	**1194,6835**	**18,9985**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**17,26**	**31,7**	**51,67**													