Управление образования администрации Собинского района

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано

Главный специалист Г.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,	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)			Витамин	ol (ML)				Минеральнь	е вещества (м	г)		
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эк в)	B1	С	D	К	Ca	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											2 (34)					
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		
585	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	0,0
539	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	0,00
	Полдник																
55	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		
547	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	0,00
	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	0,00
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,86	43,53	43,73				-								

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)			Витамин	ны (мг)			M	Іинеральные в	ещества (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	B1	С	D	К	Ca	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	, !	
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		1048,08 65	21,2912	41,9405	169,410 2	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		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												

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые веще	ства (г)			Витамин	ны (мг)			Mı	инеральные вег	цества (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	B1	С	D	К	Ca	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		
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												

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2023- 2025)

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)			Витамин	ы (мг)			Mı	инеральные в	ещества (мг)				
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	Ι	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	\perp		
	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		\Box	
	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	\exists		
	Итого		39,23	58,11	172,79	1370	130	0,52	168,96		1928,253	458,8494	173,0226	707,5459	12,4379	\exists	\Box	\Box
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,45	38,17	50,45													

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	вые веще	ства (г)			Витамин	ны (мг)			М	Іинеральные в		педелијп			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe 1	i S	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15 1	.8 1	.9	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	\perp	\perp	
	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	1 1	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		1 1	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			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	_	\perp	
	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			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	_	\perp	
	Всего Полдник	320	24,28	18,13	31,92	391		0,1	0,24	-	173,2	155,9	37,6	263,1	1,69	_	4	
	Всего в день		63,51	51,47	195,37	1503		0,67	182,13		2303,2712	672,3595	229,8779	1060,1144	13,2577	_	\perp	
	Итого		63,51	51,47	195,37	1503	210	0,67	182,13		2303,2712	672,3595	229,8779	1060,1144	13,2577		\perp	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,9	30,82	51,99													

Категори Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещест	ъа (г)			Витамин	ы (мг)				Минераль	ные вещества	(мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	Α	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
							(рет. экв)											
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		Ш	
	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		Ш	
	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	200/20	4,59	6,03	12,4	122	20	0,08	5,37		361,8443	22,2059	20,0813	75,7596	1,1664			
	сметаной	/5																
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			
6 4 7	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	_							_					

Категори Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые вещес	тва (г)			Витам	ины (мг)				Минер	оальные вещес	ства (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.э кв)	B1	С	D	К	Ca	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			
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 мен за период в % от калорийности	ю	14,37	35,2	50,49													

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пище	зые веще	ства (г)			Витамин	ы (мг)			Ми	інеральные ве	ещества (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	B1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe I	Se	e 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	5	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	7	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	7	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	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	5	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	5	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	L	348,225	36,527	20,6103	85,3087	1,2875		
443	Плов	130/55	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64	1	410,5069	24,6987	44,6367	247,0801	3,2132		
707	Сок яблочный	180	0,6		16,95	70		0,02	3	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	5	1073,0569	125,2457	113,097	471,6038	9,4147		\perp
	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	.,	1,27	7	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		-, -	1,44		431,17	347,7032	58,6612	391,1706	1,7194		
	Всего в день		67,85	67,35	163,51	1532		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	1	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												

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пищев	ые веще	тва (г)			Витамин	ы (мг)			Ми	інеральные ве	ещества (мг)				
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	B1	С	D	К	Ca	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		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		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													

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пище	вые веще	ства (г)			Витаминь	ы (мг)			M	1инеральные в	ещества (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эк в)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I S	Se F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18 1	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	1 1	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		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	\dashv	+
	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		\perp
	Итого		61,83	50,47	185,09	1433	4960	0,89	192,62		2698,7028	710,7727	214,2527	1194,6835	18,9985		\perp
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,26	31,7	51,67												