

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 17»

Приказ № 95 от 16.10.2023 г

А. Н. Найдюшкина



Примерное

10-дневное меню

для организации питания в дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад № 17», детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет с пребыванием в учреждении
9 часов.

Всесезонно.

№ респ. Сб.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергия ккал	Минеральные вещества мг.							№ рецептур	№ сборник а.р.с.	
			Белки,г	Жиры,г		Са	Mg	P	Fe	В1	В2	ВР			С
1	2	3	4	5	6	7									
С/э: асеееелло															
Исход. перераб. поделенные															
Возрастная категория: от 1,5 до 10 лет, 103-х															
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	5,75	5,21	18,84	145,2	162	24,15	438	0,61	0,08	0,2	0,15	0,91	390
	Чай с сахаром	1/508	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,8	0,19	0	0	0,02	0,02	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	
	Итого за завтрак:	380	8,16	5,52	40,33	243,16	176,9	34,95	165,7	1,3	0,128	0,218	4,97	0,93	
	Обед:														
	Лоды с картофелем и сметаной	1/150	1,09	2,94	7,65	61,3	28,83	16,76	31,94	0,72	0,029	0,029	0,35	6,17	170 2013
	Филе рыбы морской тушеной в томате с овощами	1/6060	12,41	6,3	4,86	126,9	23,26	28,21	108,1	0,41	0,051	0,051	2,26	488 2013	
	Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	19,56	83,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14 286	
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,06	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11 300 2005	
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	
	Итого за обед:	580	19,93	13,83	69,16	512,11	86,2	89,67	272,77	4,18	0,282	0,178	6,46	22,84	
	Полдник:														
	Пряник	1/50	2,4	17,36	28,8	274,5	1,6	3,6	28,5	0,5	0,006	0,019	0,065	0	
	Чай с сахаром	1/1508	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,8	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01 2013	
	Итого за полдник:	210	2,47	17,37	35,9	303,5	10,9	4,8	30,9	0,71	0,006	0,016	0,085	0,01	
	Итого за день:	1170	34,8	42,05	150,02	1152,12	388,95	192,7	874,5	9,38	0,489	0,639	11,865	29,66	

2

№ рец. Сб. 2005 г.	2	3	4	5	6	7	Энергетическая ценность				Минеральные вещества мг.				Витамины мг.			№ рецептур в рец.	
							Пищевые вещества		ккал.	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
№ рец. Сб. 2005 г.	1	2	3	4	5	6	7	8										9	10
№ рец. Сб. 2005 г.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<p>Девч.: вторник Неделя: первая Сезон: лето Водост. или материал. нет. 1. Стади. до 1-х Завтрак</p>																			
		1,60	5,73	11,04	1,1	127	46,4	7,8	105	1,18	0,04	0,24	0,12	0,1	458	2013			
	Макаронные изделия отварные	180	2,96	2,41	14,1	89,84	2,66	11,20	19,82	0,59	0,03	0,01	0,42	0	413	2013			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	140	0,48	1,89	3,08	31	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	0	73	2006			
	Чай с сахаром	1:1508	0,07	0,01	7,1	29	8,4	1,3	2,4	0,21	0	0,02	0,01						
	Итого за завтрак:	360	11,61	15,65	39,85	346,8	81,29	36,28	186,32	2,88	0,128	0,288	5,52	3,11					
Обед:																			
	Суп картофельный с рисом	1:150	2,4	1,6	16,3	70,8	8	13,6	41	0,5	0,05	0,09	0,24	3,9	220	2013			
	Запеканка из говядины	1:60	9,32	7,07	9,64	139	28,1	19,3	89,7	0,8	0,05	0,1	2,05	0,09	809	2013			
	Каша гречневая вязкая	1:100	5,9	3,39	26,53	160	10,45	93,85	199,8	3,2	0,17	0,08	1,02	0	881	2013			
	Компот из смеси сухофруктов	1:150	0,17	0,01	26,45	106,65	6,05	2,10	6,09	0,51	0,002	0,003	0,08	0,11					
	Хлеб пшеничный 1 сорт	130	2,37	0,3	14,5	69,96	8,8	9,9	28,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0					
	Хлеб ржаной	1:30	1,98	0,4	0,36	53,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0					
	Итого за обед:	520	23,14	12,77	93,78	598,61	72	152,41	352,08	6,88	0,38	0,281	9,18	4,1					
Полдник:																			
	Булочка ванильная	1:60	4,74	4,88	32,69	193,2	13,44	17,04	45,96	0,84	0,08	0,04	0,84	0	422	2005			
	Чай с сахаром	1:1508	0,07	0,01	7,1	29	5,4	1,3	2,4	0,21	0	0,02	0,01		965	2013			
	Итого за полдник:	210	4,81	4,89	39,79	222,2	22,84	18,34	48,36	1,05	0,08	0,04	0,86	0,01					
	Итого за день:	1090	43,87	37,38	174,93	1266,61	363,33	231,83	725,86	12,14	0,658	0,829	15,91	11,26					

№ рец. Сл.	Назначение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.						Витаминиз. мг.			№ рецептур сборник	г.г.
			Белки г	Жиры г		Углевод.	Са	Маг	Р	К	Ca	В1	В2	В6		
Ведь: среда																
Недели: первая																
Сезон: всесезонно																
Возрастная категория: от 1,5 года до 3х																
ЗАВТРАК																
	Каши молочные жидкая каша	1,180	4,52	4,07	30,57	177	10,5	7,9	39,2	0,45	0,04	0,02	0,45	0	390	2013
	Чай с сахаром и лимоном	1/150(8,6)	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
	Итого за завтрак:	380	6,96	4,38	52,17	275,96	26,9	19,1	67,7	1,26	0,068	0,038	5,27	0,01		
Обед:																
	Суп картофельный с горошком душечным	1/150	3,29	3,16	9,79	80,85	22,88	21,18	52,31	1,22	0,14	0,04	0,89	3,49	228	2013
	Плов из филе индейки бройлера Огурец или помидор салатный/свежий в парне (сезонно)	1/60(180)	18,9	15,95	33,45	353	42,15	43,5	186	1,98	0,05	0,08	3,8	0,51	304	2016
	Квасель из концентрата фруктового витаминный	1/150	1,02	0,05	21,76	87,14	8,3	0	0	0,1	0,001	0,002	0	0,3		2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,6	14,1	47,4	1,17	0,06	0,02	0,21	0		
	Итого за обед:	630	27,85	19,96	80,83	647,78	101,13	96,28	334,66	6,04	0,289	0,16	10,78	9,73		
Полдник:																
	Запеканка творожная со сметаной	1/100(20)	17,54	12,05	17,15	247	147,3	22,2	210,3	0,88	0,05	0,26	0,55	0,24	489	
	Кофейный напиток	1/150(8)	2,8	2,4	12,76	84	113,16	12,6	81	0,1	0,04	0,1	0,09	1,18		2013
	Итого за полдник:	270	17,54	14,45	29,91	331	260,46	34,8	291,3	0,99	0,09	0,37	0,64	1,22		
	Итого за день:	1270	55,27	41,87	170,85	1316,74	377,83	152,1	688,7	9,5	0,472	0,538	16,81	10,95		

№ п/п, С.В.В.З.	Наименование блюда	Масса порции	Жиры		Углевод		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.			№ рецептур	№ сборник п. №
			Безвзв.	Жирный	Углевод	Са		Мг	Р	Fe	В1	В2	РР		
День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон: всегодично															
Вопросная категория: 01, 5 года до 3-х															
ЗАВТРАК															
	Каша молочная ячменная рисовая	1/180	3,04	0,44	36,92	164	4,71	21,8	65,5	0,45	0,03	0,01	0,6	390	
	Чай с сахаром	1/150/8	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,8	0,18	0	0	0,02	0,02	2013
	Хлеб пшеничный сорт	1/20	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	20,1	0,6	0,048	0,016	4,8	0	
	Обед:														
	Щи из свежей капусты в картофель	1/150	1,04	2,93	5,09	35	25,89			0,47	0,034	0,027	11,07	67	2011
	Филе цыпленка брильяра теплого в соусе с овощами	1/60/180	24	3,9	2,7	556	0	0	0	0	0	0	0	43	2013
	Компот из смеси сухофруктов вишневым	1/150	0,17	0,01	26,43	106,65	8,05	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,08	0,11	2013
	Хлеб пшеничный сорт	1/20	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	20,1	0,6	0,048	0,016	4,8	0	
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,56	52,2	10,6	14,1	47,4	1,17	0,005	0,02	0,21	0	
	Итого за обед:	560	29,56	42,64	73,4	819,81	52,44	26,16	81,68	2,75	0,134	0,068	5,07	84,18	
	ПОЛДНИК:														
	Пирожок с повидлом	1/60	2	14,47	34	228,75	1,26	2,82	23,76	0,42	0,006	0,01	0,1	0	
	Чай с сахаром	1/150/8	0,07	0,01	7,1	29	8,4	1,2	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	2013
	Итого за полдник:	200/60	2,07	14,48	31,1	257,75	10,65	4,22	26,16	0,63	0,006	0,01	0,12	0,01	
	Итого за день:	1140/90	37,20	63,88	140,27	1299,52	180,75	57,38	224,13	5,05	0,19	0,31	10,25	67,39	

5

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Минеральные вещества, мг.					Витамины, мг.			№ рецептур сборник а.б.ц.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	
Печен: печень, потаива														
Салат: весенний														
Воздушная яичная паста, 1. Блюда для 3-х														
ЗАПЕКАК														
Каша молочная рисовая	1/180	6,21	5,28	27,9	194	12,1	0	0	5,3	0,15	0,08	0	0	390
Чай с сахаром	1/150/8	0,04	0,01	6,98	28	0	0,9	1,8	0,19	0	0	0,02	0,02	2013
Сыр "Российский" порционно	1/10	2,52	2,96	0	38	88	3,5	60	1	0	0,03	0,02	0,07	2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,52	0,3	14,5	69,96	8,9	8,9	28,1	0,8	0,048	0,018	4,8	0	
Итого за завтрак:	390	11,29	8,58	49,39	317,96	116	14,3	77,7	6,09	0,198	0,128	4,84	0,08	
Обед:														
Суп картофельный с бобовыми	1/150	3,04	3,18	14,31	96,25	22,84	0	0	1,21	0,13	0,04	0	0,3	228
Клеши из мяса П.Б. с рисом	3/60	17	14	5,3	217	43,9	21,8	106,7	0,96	0,06	0,1	1,83	0,03	
Мякотиные изделия отварные	1/100	3,7	0,1	17,63	112,3	3,24	14,1	24,78	0,74	0,04	0,02	0,52	0	413
Компот из смеси сушеных фруктов	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,18	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11	2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,52	0,3	14,5	69,96	8,9	8,9	28,1	0,8	0,048	0,018	4,8	0	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,6	14,1	47,4	5,17	0,08	0,02	0,21	0	
Итого за обед:	520	28,26	17,99	78,85	656,36	98,43	61,86	213,06	5,19	0,33	0,201	7,42	0,44	
Полдник:														
Печенье	1/50	2,71	10,7	34,49	243	80	37,32	75	0,73	0,37	0,08	0,72	0,07	1088
Яблоко	1/100	0,26	0,17	13,81	55	16	9	9,7	2,2	0,03	0,03	0,4	10	2013
Чай с сахаром	1/150/8	3,15	2,72	12,96	89	114,7	16,7	95,9	0,41	0,04	0,14	0,13	1,2	2013
Итого за полдник:	210	6,12	13,59	61,26	387	180,7	43,02	181,6	3,34	0,14	0,26	1,28	11,27	
Итого за день:	1120	50,45	42,35	172,31	1339,48	252,45	114,18	469,66	12,82	0,648	0,559	13,21	3,73	

1	2	3	Макса			Пищевые вещества			7	Минеральные вещества мг.					№ рецептур	№ оборот в рас.
			впрыска	Белок, г	Жиры, г	Углевода	Са	Мg		P	Fe	B1	B2	PP		
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Секция: мясодели, вторая, помидель																
Возрастная категория: от 1 года до 3-х																
ЗАВТРАК																
	Каша молочная геркулесовая	1/180	5,4	7,59	27,15	198,7	25,2	66,1	144,83	1,55	0,15	0,04	0,39	0		
	Чай с сахаром	150/8	0,07	0,01	7,1	29	8,4	3,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	844	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,3	69,96	0,8	8,9	26,1	0,8	0,043	0,016	4,8	0		
	Итого за завтрак:	380	7,84	7,9	48,75	297,66	41,5	87,3	173,43	2,36	0,195	0,060	5,21	0,01		
Обед:																
	Суп картофельный с вермишелью	1/150	1,61	1,7	10,2	67,8	14,7			0,6	0,06	0,03		4,46	233	2011
	Шницель из рыбы минтай	1/60	8,98	2,68	5,84	83	20,3	21,2	122,8	0,63	0,06	0,05	1,24	1,88	511	2013
	Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	13,34	94,9	9,78	18,55	53,15	0,77	0,102	0,09	1,04	1,4	296	
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	8,05	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11		2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,3	69,96	0,8	8,9	26,1	0,8	0,046	0,018	4,8	0		
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
	Итого за обед:	520	17,02	7,97	73,69	469,51	60,31	68,91	247,53	4,28	0,302	0,181	7,35	20,39		
Ужин:																
	Пудинг	30	2,4	17,36	28,8	274,3	1,6	3,8	28,6	0,5	0,006	0,018	0,065	0		
	Чай с сахаром	1/150/8	0,07	0,01	7,1	29	8,4	3,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01		2013
	Итого за ужин:	200	2,47	17,37	35,9	303,5	10,9	4,8	30,9	0,71	0,006	0,016	0,085	0,01		
	Итого за день:	1100	30,78	39,19	172,89	1199,3	255,98	162,81	873,41	9,82	0,671	0,465	14,165	29,02		

7

1	2	3	4	Пищевые вещества			5	6	7	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.			№ рецептурны	№ сборных рецептов																				
				Масса порция	Белкиг	Жирыг.				Углевод. мг	Энергия ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2			PP	C																		
Сезон: всевозможные, втущая, вторичная																																							
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет																																							
ЗАВТРАК																																							
Яйца отварные																				1шт	5,6	9,3	0	109,5	22	0	0	1	0,03	0,16	0	0,13	0	0,13	0	0,13	424	2013	
Макаронные изделия отварные																				1/100	3,7	0,1	17,63	112,5	8,24	14,1	24,78	0,74	0,04	0,02	0,02	0,02	0	0,02	0	0,02	413	2013	
Творог фабричный промышленного производства																				140	0,48	1,89	3,08	31	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	0,02	0,16	0,02	0,16	0,02	73	2005	
Чай с сахаром																				1/1508	0,04	0,01	6,99	28	8	8	0,19	0,19	0,046	0,016	4,8	0	0,02	0,16	0,02	0,16	0,02	73	2013
Хлеб пшеничный 1 сорт																				1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,0	28,1	0,5	0,046	0,016	4,8	0	0,02	0,16	0,02	0,16	0,02	73	2013
Итого за завтрак:																				360	12,19	11,6	42,2	350,76	66,14	30	69,98	2,81	0,128	0,238	6,48	3,15							
Обед:																																							
Суп картофельный с рыбными консервами "Сайра" с добавлением масла*																				1/150	5,16	5,04	8,6	100,4	27,18	28,41	106,8	0,76	0,08	0,087	2,15	5,47	2,15	5,47	2,15	5,47	220	2013	
Компот рубленый из яблок																				1/60	10,15	17,7	9,6	252	27,1	16,9	105,4	1,08	0,08	0,1	3,54	0,3	3,54	0,3	3,54	0,3	688	2013	
Каша ячменная вареная																				1/100	3,3	2,85	31,24	124	27,4	16,3	119,13	0,81	0,07	0,03	0,02	0	0,02	0,02	0	0,02	681	2013	
Каша из кукурузы																				1/150	1,02	0,05	21,76	87,14	8,3	0	0	0,1	0,001	0,002	0	0,3	0	0,3	0	0,3	0	2013	
Фруктового витаминный																				1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,0	28,1	0,5	0,046	0,016	4,8	0	0,02	0,16	0,02	0,16	0,02	73	2013
Хлеб пшеничный 1 сорт																				1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	0,02	0,16	0,02	0,16	0,02	73	2013
Хлеб ржаной																				1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	0,02	0,16	0,02	0,16	0,02	73	2013
Итого за обед:																				520,00	23,98	26,34	86,06	685,7	108,38	85,61	397,93	4,53	0,289	0,257	11,82	6,27							
Полдник:																																							
Булочка маюльная																				1/60	4,74	4,88	32,69	193,2	13,44	17,94	45,86	0,84	0,08	0,04	0,94	0	0,04	0,04	0,04	0,04	422	2006	
Чай с сахаром																				1/1508	3,15	2,72	12,96	80	114,7	16,7	95,8	0,41	0,04	0,14	0,13	1,2	0,13	1,2	0,13	1,2	0,13	965	2013
Итого за полдник:																				210,00	7,89	7,6	45,65	282,2	128,14	33,74	141,66	1,26	0,12	0,18	1,07	1,2							
Итого за день:																				1090	44,97	43,4	179,93	1328,52	382,06	163,02	699,55	10,5	0,647	0,785	19,38	18,82							

8

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецептур в разл.	№ сборник в разл.
		Белкиг	Жирыг		Углевод	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
Сезон: лето															
Июль: вторая смена															
Сезон: весна															
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет															
ЗАПРАК															
Каша молочная жареная манная	1180	4,52	4,07	30,57	177	10,6	7,9	38,2	0,45	0,04	0,02	0,46	0	360	2013
Чай с сахаром	1/150/8	0,04	0,01	6,99	28	8		0,19					0,02		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
Итого за завтрак:	380	6,93	4,38	52,06	274,96	25,5	17,8	65,3	1,24	0,088	0,038	5,25	0,02		
Обед:															
Щи с картофелем и свеклой капустой	1/150	1,04	2,93	5,09	50,85	26	1,36	28,08	0,46	0,03	0,03	0,48	11,08	187	2013
Котлета рубленая из мяса пшеница бородача	1/60	10,15	17,7	9,6	25,2	27,1	18,9	105,4	1,09	0,08	0,1	3,54	0,5	668	2013
Каша пшеничная вязкая	1/100	4,34	2,9	26,7	150	150	18,83	23,53	109,26	1,88	0,09	0,03	0,51	681	2013
Компот из смеси сухофруктов яблочный	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,18	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	3,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
Хлеб ржаной	1/30														
Итого за обед:	520	18,07	23,84	82,34	629,46	219,06	47,24	191,69	111,94	2,03	0,241	8,92	12,2		
Полдник:															
Ватрушка с творогом	1/75	4,1	8,1	65,7	306	13,1	14,7	36,1	1,12	0,08	0,1	0	0,01	1058/1095	2018
Кофейный напиток	1/150/8	2,8	2,4	12,76	84	113,16	12,8	8,1	0,1	0,04	0,1	0,09	1,8		2013
Итого за полдник:	235	6,9	10,5	78,46	390	126,28	27,3	115,1	1,22	0,12	0,2	0,09	1,8		
Итого за день:	1290	55,12	48,22	187,03	1407,05	524,13	116,04	692,21	116,22	2,233	0,769	15,06	15,03		

9

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.							№ рецептур	№ сборник в раз.		
		Белкиг	Жирыг.		Углеводг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2			PP	C
Итого за завтрак:															
Обед:															
Суп картофельный с капустой домашней	1/150	1,53	3,04	4,76	61,35	11,82	6,27	17,98	0,35	0,03	0,09	0,25	0,3	216	2013
Котлета рубленная из филе курицы	1/60	14,1	3,6	0,4	91	29	17	138	1	0,04	0	0	0	637	2013
Каша перловая вязкая	1/100	3,1	2,79	21,8	124,66	13,6	13,1	106,8	0,87	0,03	0,02	0,61	0		
Повидло соевое в паровой	1/50	0,29	0	0,97	4,63	12,45	7,6	22,85	0,86	0	0	1,28	5,43		
Компот из смеси сухофруктов малиновый	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,16	8,99	0,67	0,002	0,003	0,06	0,11		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	28,1	0,6	0,048	0,078	4,8	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
Итого за обед:	580	23,34	10,14	69,24	516,45	93,32	70,13	338,81	5,23	0,2	0,07	7,24	14,84		
Подвечер:															
Пирожок с повидлом	1/60	2	14,47	24	228,75	1,25	2,82	23,76	0,42	0,009	0,01	0,1	0		
Чай с сахаром	1/150	0,07	0,01	7,1	29	6,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01		2013
Итого за подвечер:	300	2,07	14,48	31,1	257,75	10,65	4,22	26,15	0,63	0,006	0,01	0,12	0,01		
Итого за день:	1360	36,37	33,06	184,36	1234,9	267,97	132,55	477,96	11,93	0,475	0,38	8,12	20,05		

Итого за завтрак:

Обед:

Подвечер:

Итого за день:

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая		Минеральные вещества мг.						Витамины мг.	№ рецептур	№ сб. в р.ц.	
		Белки г	Жиры г	Углевод г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2				pp
Возрастная категория: от 3-х лет до 3-х															
ЗАВТРАК															
Каша молочная пшеница	1/180	5,3	6,08	26,7	222,53	15,07	38,1	109,07	1,27	0,137	0,03	0,94	0	300	
Чай с сахаром	1/1500	0,04	0,01	6,99	28	8	0	0,19	0	0	0	0	0,02	2013	
Сыр "Российский" порционное	1/10	2,32	2,36	0	36	88	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	115	2003
Хлеб пшеничный сорт	1/30	1	0,3	14,5	69,96	6,9	9,0	28,1	0,8	0,048	0,018	4,8	0		
Итого за завтрак:	385	8,66	8,75	50,19	356,49	117,97	41,6	186,17	3,08	0,185	0,078	5,46	0,09		
Обед:															
Рисовый плов	1/150	1,26	3,07	9,95	72,45	15,87	15,84	43,17	0,50	0,08	0,04	0,85	4,52	197	2013
Котлета из филе рыбы минтай	1/60	8,02	2,82	5,99	81	31,6	18,1	110,4	0,46	0,05	0,06	1,11	0,28	810	2013
Салат овощной заправка	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	18,55	53,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14	286	
Картофель отварной	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,06	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11	388	2005
Компот из смеси сухофруктов	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,0	28,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
Хлеб пшеничный сорт	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,3	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
Хлеб ржаной	520	14,45	6,41	62,64	494,71	68,11	83,81	245,13	3,5	0,252	0,161	7,22	14,37		
Итого за обед:															
Полдник:															
Печенье	1/50	2,71	10,7	34,49	243	50	17,32	76	0,73	0,07	0,08	0,72	0,04	1008	1882
Чай с сахаром	1/1500	2,34	2	10,63	70	84,3	10,3	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	2013	
Итого за полдник:	200	3,34	12,7	45,12	313	144,3	27,82	143,5	0,83	0,1	0,19	0,8	1,02		
Итого за день:	1205	26,66	27,22	149,03	982,75	202,03	130,2	456,7	8,66	0,5	0,406	12,98	20,26		
Итого за весь период:		417,19	418,12	1681,3	12526,09										

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Меню подготовил: Инженер-технолог МУП "БЦ ООО"


 Н. В. Бельях

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 17»

Приказ № 95 от 16.10.2023 г

А. Н. Найдошкина



Примерное

10-дневное меню

для организации питания в дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад № 17», детей в возрасте от 3 до 7 лет с пребыванием в учреждении 9 часов.

Всесезонно.

№ реч. Сб. 2005 г.	Наименование блока	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг.						Витаминный мг.			№ протокола	№ сборных я реч.
			Белки,г	Жиры,г		Углевод	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
	Населя: перья, попельник Сезон: весна Возрастная категория: 0,3 лет до 7,1															
	Завтрак															
	Суп картофель с маринованным картошкой	1/180	5,75	5,21	18,84	162	24,10	130	0,51	0,08	0,2	0,15	0,51	200		
	Чай с сахаром	1/180/8	0,08	0,01	8,5	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,07			
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,57	0,3	14,5	69,96	6,9	9,8	28,1	0,6	0,040	0,018	4,8	0		
	Итого за завтрак:	410	8,2	5,52	41,84	180,2	35,65	167	1,36	0,128	0,218	4,97	0,92			
	Обед:															
	Рис с картофелем и сосисой картущой	1/200	1,8	4,9	12,75	44,38	28,26	83,23	1,2	0,048	0,026	0,043	10,28	170	2013	
	Филе рыбы морской тушеной в томате с овощами	1/60/60	12,41	6,3	4,86	23,38	28,21	106,1	0,41	0,051	0,051		2,28	488	2013	
	Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	18,85	53,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14	266	
	Компот из смеси сушеных ягод/фруктов	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,8	2,88	9,7	0,61	0,002	0,002	0,07	0,12	2013	
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,8	28,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	34,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
	Итого за обед:	630	20,67	14,79	79,51	106,7	100,6	286,68	4,76	0,201	0,178	6,163	28,67			
	Полдник:															
	Принес:	1/60	2,4	17,36	28,8	274,5	1,5	3,5	26,5	0,5	0,006	0,016	0,065	0		
	Чай с сахаром	1/180/8	3,78	3,76	15,55	106,8	137,84	20,04	115,08	0,49	0,05	0,17	0,15	1,44	2013	
	Итого за полдник:	240	6,18	20,62	44,35	381,3	139,14	23,54	143,68	0,99	0,058	0,186	0,225	1,44		
	Итого за день:	1280	36,33	40,93	165,7	425,04	159,7	606,3	7,11	0,485	0,562	11,355	29,03			

2

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность		Минеральный состав мг.							Витаминный состав мг.			№ рецептур сборник
			Белкиг	Жирыг	Углеводг	ккал	кДж	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ЗАВТРАК																	
	Каши молочная жидкая манная	1/180	4,52	4,07	30,57	177	10,8	7,9	38,2	0,45	0,04	0,02	0,45	0	380	2013	
	Чай с сахаром и лимоном	1/180/8/5	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,8	2,9	0,25	0	0,02	0,01	0,01	944	2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	6,9	26,1	0,8	0,040	0,018	4,6	0			
	Итого за завтрак:	410	6,97	4,38	53,57	281,76	28,8	19,4	68,2	1,3	0,088	0,038	6,27	0,01			
	Обед:																
	Суп паровый с горохом душистым	1/200	5,48	5,3	16,3	134,75	39,98	35,3	87,18	2,03	0,23	0,07	1,05	5,82	225	2013	
	Плов из филе теленка бройлера	1/60/200	18,9	15,95	33,45	353	42,12	48,5	186	1,96	0,05	0,08	3,8	0,51	804	2018	
	Огурец или помидор соевый(соевый) и чеснок (соевый)	1/40	0,29	0	0,97	4,63	12,46	7,8	22,85	0,88	0	0	1,28	5,43		2005	
	Кисель из концентрата фруктового апельсиновый	1/180	1,22	0,06	26,11	104,6	7,86	0	0	0,1	0,001	0,002	0	0,36		2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	6,9	26,1	0,8	0,048	0,018	4,8	0			
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	10,5	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0			
	Итого за обед:	760	30,24	22,01	91,69	719,14	117,62	110,4	388,53	5,85	0,379	0,19	11,24	12,12			
	Полдник:																
	Закусочная творожная со сметаной	1/100/20	17,54	12,05	17,15	247	147,3	22,2	210,3	6,69	0,05	0,28	0,53	0,24	489		
	Кефирный напиток с молоком	1/150/8	2,81	2,4	12,76	84	113,16	12,6	81	0,1	0,04	0,13	0,09	1,2		2013	
	Итого за полдник:	300	20,35	14,45	29,91	331	260,46	34,8	291,3	6,79	0,08	0,37	0,61	1,22			
	Итого за день:	1470	67,66	40,84	175,17	1331,8	406,88	164,6	729	8,94	0,547	0,598	17,12	13,35			

4

№ реп. С/б.	Полчеловые блода	Масса лодыня	Личиное вещество		Энергетич коэффици	Минеральные вещества мг.						Витамини мг.			№ рецептур	№ сборник		
			Белки,г.	Жиры,г.		Углевода	Са.	Мг	Р	Ca	B1	B2	PP	C				
Неделя: первая, четверг																		
Сезон: весенний																		
Возрастная категория: 12-14 лет																		
ЗАВТРАК																		
	Каша молочная ячменная рисовая	1/180	3,04	0,44	36,92	164	4,71	21,8	85,5	0,48	0,03	0,01	0,8					
	Чай с сахаром	1/180/8	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01			380	
	Хлеб пшеничный ГОСТ	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0				
	Итого за завтрак:	410	2,45	0,31	2,3	104,76	18,2	11,4	28	0,85	0,048	0,018	4,82	0,01				
	Обед:																	
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,7	4,88	8,48	58,3	43,32	0	0	0,78	0,06	0,046	0	18,46	87		2011	
	Филе индейки бройлера теплого в соусе с овощами	1/68/200	24	39	27	556	0	0	0	0	0	0	0	53	649		2013	
	Компот из смеси сухофруктов																	
	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,8	2,59	9,7	0,81	0,002	0,003	0,07	0,13				2013	
	1/40	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,8	0,048	0,018	4,8	0					
	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	16,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0					
	Хлеб ржаной	760	30,35	44,59	82,04	864,44	71,82	26,68	83,2	3,16	0,16	0,088	5,08	71,88				
	Итого за обед:																	
	Ужин:																	
	1/60	2	14,47	24	238,75	1,25	2,82	23,75	0,42	0,000	0,01	0,1	0					
	1/180/8	3,18	2,8	13,57	97,4	134,4	16,2	99,1	0,33	0,05	0,17	0,13	1,43				2013	
	230,00	5,18	17,27	37,57	321,15	136,69	19,12	122,85	0,75	0,065	0,18	0,23	1,43					
	1400,00	37,88	62,17	142,61	1290,35	225,37	57,11	235,05	4,76	0,26	0,28	10,13	73,02					
	Итого за день:																	

5

№ реч. сб. Ловца	Наименование б/вода	Макс. порция	Пенные вещества		Зернистость, числа	Минеральные вещества мг.						Вязкость мг.			№ отчетур	№ сб. вода
			Безквг.	Живылг.		У.О/Ввод.	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
Сезон: всегодично																
Возрастная категория: 0 лет до 7 лет																
ЗАТРАК																
	Каша молочная гречневая	1/180	0,21	5,28	27,9	184	12,1	0	0	3,3	0,15	0,08	0	0	390	
	Сыр "Российский" полутвердый	1/10	2,32	2,96	0	36	80	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	115	2013
	Чай с сахаром	1/18008	0,08	0,01	8,5	34,8	15,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01		2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	25,1	0,8	0,046	0,019	4,8	0		
	Итого за завтрак:	420	10,98	8,58	50,9	324,76	118,3	14,9	79	5,15	0,188	0,128	4,84	0,08		
Обед:																
	Суп картофельный с кабачком	1/200	5,05	5,3	23,85	163,75	38,07	0	0	2,92	0,22	0,07	0	0,5	226	2013
	Каша из маиса 10% с рисом	1/60	20	16,3	6,2	253,2	81,2	25,2	124,5	1,12	0,07	0,1	2,1	0,03		
	Макаронные изделия отварные	1/100	5,7	0,1	17,63	112,3	3,24	14,7	24,79	0,74	0,04	0,02	0,52	0	473	2013
	Кашаот из смеси сухофруктов	1/180	0,2	0,04	31,7	127,98	10,8	2,58	9,7	0,61	0,002	0,003	0,07	0,15		2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	25,1	0,8	0,046	0,018	4,8	0		
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	57,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
	Итого за обед:	660	33,31	22,41	94,24	779,39	120,71	65,89	232,48	6,26	0,43	0,231	7,7	0,68		
Полдник:																
	Печенье	1/50	2,71	10,7	34,49	243	50	17,32	78	0,73	0,07	0,08	0,72	0,04	1080	1992
	Чай с сахаром	1/18008	3,78	3,26	15,35	106,8	137,94	20,04	116,08	0,49	0,05	0,17	0,16	1,44		2013
	Яблоко	1/100	0,26	0,17	13,81	5,5	18	9	9,7	2,2	0,03	0,03	0,4	10		2013
	Итого за полдник:	240	6,49	13,96	50,04	349,8	187,84	37,36	194,08	1,22	0,12	0,25	0,88	1,48		
	Итого за день:	1320	50,78	44,92	195,18	1453,95	426,65	118,15	502,56	12,63	0,748	0,609	13,42	2,22		

6

№ реч. ст.	Наименование блюда	Масса изделия	Помельче вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.					№ рецептур	№ Сборник		
			Белки, г	Жиры, г		Са	Мг	Р	Fe	В1			В2	В12
Сезон: всевозможно														
Возрастная категория: от 12 лет до 71														
ЗАВТРАК														
	Каша молочная геркулесовая	1/180	5,4	7,59	27,15	198,7	25,2	56,1	144,69	1,55	0,15	0,04	0,36	0
	Чай с сахаром и лимон	1/180/8/5	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	25,1	0,6	0,046	0,018	4,8	0
	Итого за завтрак:	410	7,85	7,9	50,15	303,46	43,4	67,6	173,83	2,4	0,198	0,068	5,21	0,01
Обед:														
	Суп картофельный с перемелено	1/200	2,68	2,83	13,6	104,7	24,5	0	0	1	0,1	0,05	0	7,42
	Пшеница из рыбы вятой	1/60	10,3	3,1	6,8	96,8	34,2	24,7	143,3	0,74	0,07	0,06	1,4	2,1
	Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	18,55	53,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,9	2,59	9,7	0,61	0,002	0,003	0,07	0,15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	25,1	0,6	0,046	0,018	4,8	0
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0
	Итого за обед:	670	19,64	9,52	83,3	546,54	98,68	70,24	275,85	4,89	0,372	0,211	7,52	23,65
Полдник:														
	Пудинг	1/60	2,4	17,36	28,8	274,5	1,3	3,5	28,5	0,5	0,008	0,016	0,085	0
	Чай с сахаром	1/180/8	3,18	2,8	13,57	92,4	134,4	16,2	99,1	0,33	0,05	0,17	0,12	1,43
	Итого за полдник:	240	5,58	20,16	42,37	366,9	135,9	49,7	427,6	0,63	0,068	0,186	0,198	1,43
	Итого за день:	1320	33,07	37,58	174,82	1216,9	275,96	158,14	581,18	8,12	0,626	0,455	12,925	25,09

7

№ реп. Сб.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.			№ рецептур	№ сборника			
			Белки, г	Жиры, г		Углевод.	Са	Mg	P	Fe	B1			B2	PP	С
Неделя: вторник, вторник																
Сезон: всегодично																
Возрастная категория: 3 лет до 7 лет																
ЗАВТРАК																
	Ябло отварное	1шт	5,6	9,3	0	109,5	22	0	0	1	0,03	0,18	0	0,13	424	2013
	Минеральная вода без газа	1/100	3,7	0,1	17,63	112,3	3,24	14,1	24,78	0,74	0,04	0,02	0,52	0	413	2013
	Ябло запеченное с сахаром	1/40	0,48	1,89	3,08	31	18	6	15	0,28	0,01	0,02	0,18	3	73	2005
	Чай с сахаром	1/18008	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0,02	0,01	0		2013
	Хлеб пшеничный Тест	1/30	2,37	0,3	14,5	69,36	8,9	9,9	25,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
	Итого за завтрак:	390	12,23	11,6	43,71	357,56	89,44	31,6	68,78	2,87	0,128	0,238	5,5	3,14		
Обед:																
	Суп картофельный с рыбными консервами "Сибирь" с добавлением масла*	1/200	8,6	8,4	14,3	167,3	45,3	47,95	178,5	1,27	0,1	0,145	3,58	8,1	220	2013
	Котлета рубленая из шпикета	1/60	11,84	20,65	11,2	294	31,82	18,7	128	1,3	0,07	0,1	4,13	0,58	688	2013
	Каша из пшена с маслом	1/100	3,3	2,85	31,24	124	27,4	18,3	113,13	0,81	0,07	0,03	0,82	0	681	2013
	Каша из пшена с маслом	1/180	1,22	0,06	26,11	104,6	7,56	0	0	0,1	0,001	0,002	0	0,36		2013
	Фруктовый салат	1/40	2,37	0,3	14,5	69,36	8,9	9,9	25,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
	Хлеб пшеничный Тест	1/30	1,98	0,4	10,5	52,2	10,5	14,1	47,4	0,57	0,05	0,02	0,21	0		
	Хлеб ржаной	6/30,80	29,31	32,66	97,71	812,06	128,28	107,38	488,13	5,05	0,335	0,315	13,54	10,04		
	Итого за обед:															
Полдник:																
	Булочка ванильная	1/60	4,74	4,88	32,69	193,2	13,44	17,04	45,85	0,84	0,09	0,04	0,94	0	422	2005
	Чай с сахаром	1/18008	3,78	3,26	15,55	106,8	137,64	20,04	115,08	0,49	0,05	0,17	0,18	1,44	885	2013
	Итого за полдник:	240,80	8,52	8,14	48,24	300	151,08	37,08	161,04	1,33	0,13	0,21	1,1	1,44		
	Итого за день:	1300	58,06	52,4	189,66	1469,62	339,8	175,93	715,95	9,25	0,597	0,763	20,14	14,62		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.						№ рецептур	№ сборник			
			Белки, г	Жиры, г		Са	Мg	P	Fe	B1	B2			PP	C	
Сезон: весна																
Возможная калорийность: 2100 ккал																
ЗАВТРАК																
	Каша молочная жидкая манная	1/180	4,52	4,07	30,57	177	10,8	7,9	38,2	0,45	0,04	0,02	0,45	0	390	2013
	чай с сахаром	1/180/8	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,02	0	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	8,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
	Итого за завтрак:	410	6,97	4,38	53,57	281,76	28,8	19,3	68,2	1,3	0,088	0,038	5,27	0,01		
Обед:																
	Щи с вареной говядиной и сметаной	1/200	1,7	4,88	8,48	58,3	43,32	0	0	0,78	0,06	0,045	0	16,45	67	2011
	Котлета рубленная из мяса	1/60	11,84	20,65	11,2	294	31,82	19,7	123	1,3	0,07	0,1	4,13	0,58	658	2013
	Каша пшеничная вязкая	1/100	4,34	2,9	26,7	150	18,69	23,83	109,28	1,88	0,09	0,03	0,51	0	681	2013
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,8	2,69	8,7	0,61	0,002	0,003	0,07	0,13		2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	8,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
	Итого за обед:	670	22,43	29,14	92,94	752,44	283,14	63,22	229,73	113,72	2,12	0,278	9,24	18,67		
Полдник:																
	Вареники с творогом	1/75	4,1	8,1	65,7	306	13,1	14,7	38,1	1,12	0,08	0,1	0	0,01	1080/1084	2013
	Кофейный напиток	1/180/8	2,8	2,4	12,76	84	113,16	12,8	81	0,1	0,34	0,1	0,09	1,19		2013
	Итого за полдник:	309	6,9	10,5	78,46	390	126,28	27,5	118,1	1,22	0,12	0,2	0,09	1,19		
	Итого за день:	1380	36,3	44,02	224,97	1424,2	488,2	109,82	417,03	116,2	2,338	0,514	14,6	20,37		

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Минеральные вещества мг.							№ рецептур	№ сборника
			Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал	Са	Р	Fe	B1	B2	PP	C		
Неделя: вторник, четверг															
Сезон: лето/зима															
Возрастная категория: 2-3 лет/7-11															
ЗАВТРАК															
	Каша молочная ячменная	1/180	6,21	5,28	27,9	194	12,1	0	0	3,3	0,15	0,08	0	0	390
	Чай с сахаром	1/18008	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,8	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	28,1	0,8	0,045	0,018	4,8	0	
	Итого за завтрак:	410	8,66	5,59	50,9	288,76	30,3	11,4	29	4,15	0,195	0,098	4,82	0,01	
Обед:															
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/200	2,22	5,07	7,9	107,25	16,7	10,45	20,8	0,98	0,05	0,015	0,42	0,5	210
	Котлета рубленая из филе индейки бройлер	1/60	14,1	3,6	0,4	91	28	17	108	1	0,04	0	0	0	637
	Каша перловая вязкая	1/100	3,1	2,79	21,8	124,66	13,8	13,1	100,6	0,81	0,03	0,02	0,81	0	2013
	Помидор сезонный в нарезке	1/30	0,29	0	0,97	4,63	12,45	7,8	22,85	0,98	0	0	1,28	5,43	2005
	Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	19,9	2,99	9,7	0,61	0,002	0,003	0,07	0,13	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	2,37	0,3	14,5	69,96	9,9	9,8	28,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	8,36	52,2	19,5	14,5	47,4	1,17	0,05	0,02	0,25	0	
	Итого за обед:	670	34,26	12,17	77,63	572,68	102,95	74,94	349,95	5,85	0,22	0,078	7,39	15,06	
Ужин:															
	Пирожок с повидлом	1/60	2	14,47	24	228,75	1,25	2,92	23,75	0,42	0,005	0,01	0,1	0	
	Чай с сахаром	1/18008	3,18	2,8	13,57	92,4	184,4	18,2	99,1	0,33	0,05	0,17	0,13	1,43	2013
	Итого за ужин:	330	5,18	17,27	37,57	321,15	136,65	19,12	122,85	0,75	0,055	0,18	0,23	1,43	
	Итого за день:	1410	38,1	35,03	166,1	1182,89	263,9	105,46	501,8	10,46	0,473	0,354	12,44	16,5	

М. респ. С.б.	Наименование блюда.	Масса пачки	Пищевые вещества		Энергетич. ценная		Минеральные вещества мг.					Витамины мг.			№ рецептур сборник	
			Белки,г	Жиры,г	Угловод. г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	Vt	B2	pp	C		
	Возможная категория: от Алегса 7-лет															
	ЗАВТРАК															
	Каша молочная пшеница	1/180	5,3	6,08	38,7	222,53	16,07	38,1	109,07	0,27	0,137	0,03	0,04	0	380	
	Сыр "Российский"	1/10	2,32	2,36	0	36	88	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	115	2003
	Чай с сахаром	1/1808	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,9	2,9	0,26	0	0	0,02	0,01		2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	28,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
	Итого за завтрак:	410	10,07	8,76	69,7	363,29	121,27	63	180,07	3,12	0,166	0,078	6,48	0,08		
	Обед:															
	Рассольник петербургский	1/200	2,1	5,1	16,58	120,75	28,45	25,6	71,85	0,07	0,1	0,07	1,08	7,53	167	2013
	Котлета из филе рыбы минтай	1/60	9,4	3,29	7	94,5	37,2	21,1	128,8	0,53	0,05	0,07	1,3	0,3	510	2013
	соединительного значения	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,78	16,66	52,9	0,77	0,102	0,06	1,04	14	256	
	Картофель отварной															
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,8	2,66	6,7	0,61	0,002	0,003	0,07	0,13		2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	2,37	0,3	14,5	69,96	8,8	8,9	26,1	0,8	0,068	0,016	4,8	0		
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	13,6	52,2	10,6	14,1	47,4	1,17	0,06	0,02	0,21	0		
	Итого за обед:	660	15,86	6,88	68,9	439,54	75,16	67,24	285,15	3,68	0,262	0,171	7,42	14,43		
	Полдник:															
	Печенье	1/50	2,71	10,7	34,49	243	50	17,32	76	0,73	0,07	0,08	0,72	0,04	1068	1882
	Чай с сахаром	1/1808	2,8	2,4	12,76	84	113,18	12,6	61	0,1	0,04	0,1	0,06	1,16		2013
	Итого за полдник:	230	6,61	13,1	47,26	327	163,18	29,82	157	0,83	0,11	0,18	0,81	1,22		
	Итого за день:	1300	31,44	28,73	175,86	1129,83	389,59	160,2	610,2	7,83	0,547	0,429	13,71	16,73		
	Итого за весь период:	13560	420,25	427,64	1819,16	13060,07	3664,74	1468,94	6160,83	199,04	7,32	5,48	162,48	230,16		

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.3.2.4.1590-20
 Меню подготовил: Инженер-технолог МУ "БЦ ООС" *И. В. Бельх*

И. В. Бельх

