Фачкова Татьяна Витальевна

Подписано цифровой подписью: Фачкова Татьяна Витальевна
Дата: 2024.10.09 15:26:11 +04'00'

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МБДОУ детский сад №3 "Улыбка"

УТВЕРЖДАЮ _____
Заведующий Т.В.Фачкова

Согласовано _____
Главный специалист Е.Ю.Камкина

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(10-ти дневное)
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			
0001	Печенье	35	2,63	4,13	8,26	81						10,15	7	31,5	0,735			
	Всего 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																	
0008	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																	
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			
004	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего 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			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180	0,41		25,76	104					0,2471	0,1787			0,0268			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего 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			
311/1	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			
002	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																	
007	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	1.86	0.12	3.90	24		0	6		0	12.000	12.600	37.200	0.4200			
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	169.410	2.5395			
707	Сок абрикосовый	180	0.6		16.95	70		0.02	3		186	18	9	16.5	2.25			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
002	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	**25.82**	**30.45**	**71.38**	**662**	**40**	**0.40**	**28.25**		**1690.2591**	**117.1306**	**114.6724**	**411.5077**	**8.8978**			
	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			
698/3	Ряженка	180	4.2	4.8	5.7	83	30	0.06	1.2		217.5	180	22.5	147	0.15			
002	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**		**401.2000**	**344.4000**	**63.9000**	**427.9000**	**1.9200**			
	Всего в день		**56.09**	**61.97**	**174.09**	**1481**	**200**	**0.73**	**170.67**		**2600.2348**	**636.9807**	**231.8088**	**1053.3712**	**14.1951**			
	Итого		**56.09**	**61.97**	**174.09**	**1481**	**200**	**0.73**	**170.67**		**2600.2348**	**636.9807**	**231.8088**	**1053.3712**	**14.1951**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15.15**	**37.66**	**47.02**													

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			
002	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**	**14.80**	**52.33**	**377**	**80**	**0.21**	**1.17**		**309.5869**	**136.9257**	**70.2194**	**251.9114**	**2.6899**			
	Второй завтрак																	
0005	Груши	85	0.34	0.26	8.08	36		0.02	4.25		131.7500	16.5000	10.2000	13.6000	1.9550			
	Всего Второй завтрак	**85**	**0.34**	**0.26**	**8.08**	**36**		**0.02**	**4.25**		**131.7500**	**16.5000**	**10.2000**	**13.6000**	**1.9550**			
	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			
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			
587	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			
004	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	**28.23**	**28.92**	**112.57**	**824**	**90**	**0.29**	**4.29**		**613.8537**	**136.4357**	**111.3688**	**423.5149**	**7.5583**			
	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			
002	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		**46.81**	**51.16**	**239.53**	**1605**	**180**	**0.69**	**16.23**		**1558.10**	**351.2833**	**237.757**	**853.469**	**15.0656**			
	Итого		**46.81**	**51.16**	**239.53**	**1605**	**180**	**0.69**	**16.23**		**1558.10**	**351.2833**	**237.757**	**853.469**	**15.0656**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**11.67**	**28.69**	**59.70**													

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		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			
160/1	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			
002	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																	
0008	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			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
002	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			
0002	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		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	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			
002	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																	
007	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																	
45/1	Салат из квашеной капусты	55	0.88	2.75	3.91	44		0.02	15.0	0	96.745	26.9390	8.1180	15.2405	0.3355			
155	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 бройлера	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			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.30	4.30	7.70	26.4	0.50			
	Всего Обед	682.5	**41.78**	**38.54**	**92.76**	**885**	**60**	**0.35**	**26.27**	**0.00**	**1277.9570**	**172.7853**	**113.6860**	**441.4266**	**6.8690**	0.0042	0.0022	0.0187
	Полдник																	
366	Запеканка из творога с молоком	100/20	17.54	12.05	17.15	247	70	0.05	0.2400		124.6000	147.3000	22.2000	210.3000	0.6900			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5.04	5.76	7.37	105												
002	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39		0.05			48.6000	8.6000	15.4000	52.8000	1.0000			
	Всего Полдник	320	**24.28**	**18.13**	**31.92**	**391**	**70**	**0.1**	**0.24**		**173.2000**	**155.9000**	**37.6000**	**263.1000**	**1.6900**			
	Всего в день		**77.13**	**68.44**	**194.94**	**1708**	**200**	**0.60**	**167.81**	**0.01**	**1950.4266**	**631.9934**	**203.7580**	**981.4364**	**11.9856**	**0.0042**	**0.0022**	**0.0187**
	Итого		**77.13**	**68.44**	**194.94**	**1708**	**200**	**0.60**	**167.81**	**0.01**	**1950.4266**	**631.9934**	**203.7580**	**981.4364**	**11.9856**	**0.0042**	**0.0022**	**0.0187**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**18.06**	**36.06**	**45.65**													

Сезон: **Сезон**

Категория **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																	
0015	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			
0001	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																	
0008	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3000	13.6000	7.6500	9.3500	1.8700			
	Всего Второй завтрак	85	**0.34**	**0.34**	**8.33**	**38**		**0.03**	**140.25**		**236.3000**	**13.6000**	**7.6500**	**9.3500**	**1.8700**			
	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			
451/1	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
587	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			
297/2	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			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
002	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			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-	180	0.41		25.76	104					0.2471	0.1787			0.0268			
003	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			
311/1	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			
002	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																	
007	Апельсины	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3000	13.6000	7.6500	9.3500	1.8700			
	Всего Второй завтрак	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3000	13.6000	7.6500	9.3500	1.8700			
	Обед																	
043	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			
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			
401	Пудинг рыбный	75.00	12.46	5.16	4.57	115	30	0.07	0.51		287.770	44.1100	26.9300	177.8700	1.1800			
520/3	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			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.4500	6.4500	11.5500	39.6000	0.7500			
	Всего Обед	747.5	**28.21**	**22.39**	**98.22**	**707**	**70**	**0.44**	**56.18**		**1634.6241**	**213.2167**	**139.4488**	**520.2827**	**8.0146**			
	Полдник																	
17	Салат из соленых огурцов с луком	45	0.39	2.30	1.17	27		0.02	2.51		63.2070	10.4760	6.0480	12.708	0.3118			
337	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	10	0.03			56	22	4.8	76.8	1			
002	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	344	**11.17**	**12.00**	**52.72**	**362**	**10**	**0.16**	**3.48**		**227.4616**	**60.7376**	**40.9579**	**179.0842**	**3.3401**			
	Всего день		**47.36**	**49.79**	**211.95**	**1484**	**150**	**0.75**	**200.63**		**2370.8614**	**449.4044**	**233.643**	**913.3304**	**14.7320**			
	Итого		**47.36**	**49.79**	**211.95**	**1484**	**150**	**0.75**	**200.63**		**2370.8614**	**449.4044**	**233.643**	**913.3304**	**14.7320**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12.77**	**30.2**	**57.13**													

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			
160/1	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			
002	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	**12.50**	**14.29**	**46.37**	**365**	**90**	**0.14**	**2.00**		**398.777**	**354.2888**	**50.1041**	**317.1609**	**2.0524**			
	Второй завтрак																	
386	Бананы	85	1.28	0.43	17.85	81		0.03	8.50		295.80	6.80	35.7	23.8	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		66.72	12.296	7.212	21.546	0.3118			
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			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
002	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	**33.75**	**33.26**	**75.3**	**735**	**20**	**0.29**	**16.53**		**1139.7752**	**111.0965**	**110.634**	**469.2848**	**9.2750**			
	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			
698/3	Йогурт	180	5.04	5.76	7.37	101	40	0.05	1.27		262.8000	216.0000	25.2000	171.0000	0.1800			
003	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39		0.05			48.6000	8.6000	15.4000	52.8000	1.0000			
	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		**68.02**	**65.21**	**169.67**	**1538**	**200**	**0.59**	**28.47**		**2265.5222**	**819.8885**	**255.0990**	**1201.4163**	**13.5568**			
	Итого		**68.02**	**65.21**	**169.67**	**1538**	**200**	**0.59**	**28.47**		**2265.5222**	**819.8885**	**255.0990**	**1201.4163**	**13.5568**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**17.69**	**38.16**	**44.13**													

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			
311/3	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			
002	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																	
0005	Груши	85	0.34	0.26	8.08	36		0.02	4.25		131.7500	16.1500	10.2000	13.6000	1.9550			
	Всего Второй завтрак	85	0.34	0.26	8.08	36		0.02	4.25		131.7500	16.1500	10.2000	13.6000	1.9550			
	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			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
002	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			
003	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39		0.05			48.6	8.6	15.4	52.8	1			
	Всего Полдник	325	**15.50**	**5.14**	**23.38**	**201**	**40**	**0.10**	**0.35**		**335.4549**	**48.5789**	**39.4951**	**230.6218**	**2.3124**			
	Всего в день		**49.57**	**38.27**	**186.1**	**1285**	**160**	**0.63**	**31.34**		**2120.9747**	**440.399**	**224.3908**	**888.5743**	**13.2996**			
	Итого		**49.57**	**38.27**	**186.1**	**1285**	**160**	**0.63**	**31.34**		**2120.9747**	**440.399**	**224.3908**	**888.5743**	**13.2996**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15.43**	**26.80**	**57.91**													

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			
311/6	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			
002	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																	
0008	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3000	13.6000	7.6500	9.3500	1.8700			
	Всего Второй завтрак	85	**0.34**	**0.34**	**8.33**	**38**		**0.03**	**140.25**		**236.3000**	**13.6000**	**7.6500**	**9.3500**	**1.8700**			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	60	1.86	0.12	3.90	24		0.07	6.00		0.0000	12.0000	12.6000	37.200	0.4200			
123/1	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			
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			
520/3	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			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
002	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	**33.27**	**22.68**	**68.3**	**610**	**4830**	**0.62**	**58.96**		**1646.1979**	**154.3035**	**119.7625**	**603.6121**	**13.2092**			
	Полдник																	
337	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	10	0.03			56	22	4.8	76.8	1			
002	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			
698/3	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		**63.31**	**47.13**	**183.26**	**1402**	**4960**	**0.93**	**201.58**		**2565.6075**	**721.0210**	**217.6705**	**1201.8652**	**18.8900**			
	Итого		**63.31**	**47.13**	**183.26**	**1402**	**4960**	**0.93**	**201.58**		**2565.6075**	**721.0210**	**217.6705**	**1201.8652**	**18.8900**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**18.06**	**30.25**	**52.29**													