

УТВЕРЖДАЮ

ДАМЕНКОВА

Согласовано

Главный специалист Е.Ю. Камкина

Сезон:

СРЗОН

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

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э ка)	В1	С	D	К	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																	
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	2,807	1,584	2,9664	0,3327			
0001	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																	
0008	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			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	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			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150	0,34		21,47	87					0,2059	0,1489			0,0223			
002	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	385	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		12,90	44,27	42,88													

Дети 1-3 (ДОУ 2023-2025)

1-ая неделя / Вторник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда:	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв.)	В1	С	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			
311/1	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			
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего в 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																	
007	Апельсины	80	0,32	0,32	7,8	36		0,03	132		222,4000	12,8000	7,2000	8,8000	1,7600			
	Всего в Второй завтрак	80	0,32	0,32	7,8	36		0,03	132		222,4000	12,8000	7,2000	8,8000	1,7600			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	40	0,81	3,83	3,3	51		0,00	0,00		0,0000	17,6300	6,4500	15,910	0,3010			
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			
600/2	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 печеню	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			14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1,875			
004	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	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	588	20,10	28,57	58,03	570	30	0,28	18,20		1349,8748	100,3089	87,9129	314,8011	7,1146			
	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			
698/3	Ряженка	150	3,5	4	4,75	69	20	0,05	1		181,25	150	18,75	122,5	0,125			
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего в 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		43,56	52,57	140,27	1213	150	0,55	151,99		2109,8795	519,5506	180,3282	818,0540	11,4148			
	Итого		43,56	52,57	140,27	1213	150	0,55	151,99		2109,8795	519,5506	180,3282	818,0540	11,4148			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,36	39,00	46,26													

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

1-ая неделя/Среда

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э кв)	В1	С	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 геркулесовая на молоке	146/4	2,71	МЕНЮ	17,12	114	20	0,09			51,2857	13,0714	28,1428	72,6428	0,7857			
002	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 в 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																	
0005	Груши	80	0,32	0,24	7,60	34		0,02	4,00		124,0000	15,2000	9,6000	12,8000	1,8400			
	Всего в Второй завтрак	80	0,32	0,24	7,60	34		0,02	4,00		124,0000	15,2000	9,6000	12,8000	1,8400			
	Обед																	
577	Салат из свеклы	40	0,54	1,50	3,18	29		0,01	1,53		110,5920	12,5031	7,3497	14,3655	0,4677			
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 рубленные 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			
587	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			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Всего в Обед	560	21,9	22,23	89,16	645	80	0,24	3,1		461,0475	106,7975	86,4160	329,0042	5,8910			
	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			
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего в 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		37,89	40,26	198,00	1307	150	0,59	14,60		1322,5838	290,7452	196,0959	697,4137	12,5079			
	Итого		37,89	40,26	198,00	1307	150	0,59	14,60		1322,5838	290,7452	196,0959	697,4137	12,5079			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,60	27,72	60,60													

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

1-ая неделя/Четверг

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	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
1 160 685/1 002	Завтрак																	
	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03				25,4500	5,2000	7,7200	27,7000	0,505		
	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		
	Чай с молоком	150	2	2,12	8,58	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 в Завтрак	325	6,9	9,39	27,88	223	50	0,11	0,79		268,7979	172,1973	36,0355	182,1005	1,3900			
0008	Второй завтрак																	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132,00			222,4000	12,8000	7,2000	8,8000	1,7600		
	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			
142/1 486 707 004 002	Обед																	
	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		
	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		
	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 в Обед	530	18,38	16,85	48,10	417	30	0,25	22,66		916,1352	117,8497	77,6591	293,4174	6,0283			
52 733 685 0002	Полдник																	
	Салат картофельный	40	0,72	1,44	5,32	37		0,03	2,73			160,8125	7,5438	9,4752	21,8124	0,3236		
	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		
	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 в Полдник	300	7,26	11,36	68,18	404	20	0,11	3,00		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	31,60	56,30													

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

1-ая неделя/Пятница

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рег. экв.)	В1	С	D	К	Са	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			
311/6	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			
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего в Завтрак	332,5	8,73	9	51,84	323	60	0,10	0,84		220,6377	230,9442	37,8492	219,0876	1,3288			
	Второй завтрак																	
007	Апельсины	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																	
45/1	Салат из квашеной капусты	35	0,56	1,75	2,49	28		0,01	9,56		61,565	17,1430	5,1660	9,6985	0,2135			
155	Суп с клецками на курином бульоне	150	9,70	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 тушеный с цыпленком бройлера	130/40	20,30	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			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	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	34,20	31,29	76,03	723	60	0,29	19,11	0,01	1062,7057	135,9377	94,0548	368,4356	5,7106	0,0032	0,0017	0,014
	Полдник																	
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/10	7	5,47	13,15	130	20	0,02	0,13		86,6271	94,4724	12,143	102,2533	0,2049			
698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,2	4,8	6,14	88												
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего в 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		55,30	51,04	158,70	1320	140	0,47	152,08	0,01	1616,6705	478,4543	158,9470	724,9765	9,5043	0,0032	0,0017	0,0

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

ра (мг)

№ рецеп.	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	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																		
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				
0001	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																		
0008	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				
451/1	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	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25,094	3,176	2,304	4,448	0,0956				
297/2	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				
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
002	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		107		0,05	6,63		307,8117	43,4498	24,1178	45,0563	1,0031				
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150	0,34		21,47	87					0,2059	0,1489			0,0223				
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	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)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э ка)	В1	С	D	К	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			
311/1	Каша жидкая пшенинная 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			
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего в 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																	
007	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132,00		222,4000	12,8000	7,2000	8,8000	0,5100			
	Всего в Второй завтрак	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132,00		222,4000	12,8000	7,2000	8,8000	0,5100			
	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			
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			
401	Пудинг рыбный	75	12,5	5,16	4,57	115	30	0,70	0,51		287,7700	44,1100	26,930	177,8700	1,1800			
520	Картофельное пюре	130	2,83	6,65	19,12	130	20	0,14	22,50		662,4280	39,1387	28,617	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			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	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	608	24,56	18,33	80,21	585	60	0,37	43,34		1331,5633	177,1409	115,7614	446,6922	6,540			
	Полдник																	
17	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	18		0,01	1,67		42,1380	6,9840	4,0320	8,472	0,1818			
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			
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего в Полдник	284	9,88	10,34	42,91	304	10	0,13	2,48		182,3056	51,4800	32,0111	153,3416	2,7818			
	Всего в день		41,26	40,26	175,46	1231	120	0,64	178,42		1966,9986	376,7126	194,2378	783,3117	12,4192			
	Итого		41,26	40,26	175,46	1231	120	0,64	178,42		1966,9986	376,7126	194,2378	783,3117	12,4192			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,41	29,43	57,01													

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		А (рет. экв)	В1	С	D	К	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				
160/1	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				
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	Всего в Завтрак	332,5	10,20	11,38	38,87	299	80	0,11	1,63		333,8105	284,7614	42,251	260,4218	1,742				
	Второй завтрак																		
386	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,50		295,8000	6,8000	35,7000	23,8000	0,5100				
	Всего в Второй завтрак	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,50		295,8000	6,8000	35,7000	23,8000	0,5100				
	Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	40	0,29	2,29	0,90	25		0,01	1,52		44,4789	8,1972	4,8078	14,3640	0,2078				
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				
443/1	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				
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
002	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	563	27,67	26,63	62,82	601	10	0,22	13,00		884,192	81,4413	85,737	371,4378	7,6562				
	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				
698/3	Йогурт	150	4,34	4,97	6,36	88	30	0,04	1,09		226,5517	186,2069	21,7241	147,4138	0,1552				
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	Всего в Полдник	245	15,50	13,49	21,60	271	70	0,09	1,22		340,6792	282,8343	42,970	299,3418	1,0598				
	Всего в день		54,65	51,93	141,14	1252	160	0,45	24,35		1854,4816	655,8370	206,6578	955,0014	10,9680				
	Итого		54,65	51,93	141,14	1252	160	0,45	24,35		1854,4816	655,8370	206,6578	955,0014	10,9680				
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,46	37,33	45,09														

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		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	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
1 311/3 685/1 002	Завтрак																	
	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			
	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			
	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 в 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			
0005	Второй завтрак																	
	Груши	80	0,32	0,24	7,60	34		0,02	4,00		124,0000	15,2000	9,6000	12,8000	1,8400			
	Всего в Второй завтрак	80	0,32	0,24	7,60	34		0,02	4,00		124,0000	15,2000	9,6000	12,8000	1,8400			
140 499 541 639 004 002	Обед																	
	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			
	Котлеты рубленные 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			
	Рагу овощное	130	2,67	2,73	14,29	92		0,08	16,68		526,56	48,7784	30,3108	65,8503	1,0588			
	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	530	20,20	15,61	81,86	549	50	0,31	21,68		995,2474	139,5565	97,4024	305,2615	5,7224			
382 685 002	Полдник																	
	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			
	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 в 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	29,46	153,71	1050	128,33	0,526	26,8		1712,9191	370,3441	185,4694	732,4313	11,0068			
	Итого		42,59	29,46	153,71	1050	128,33	0,526	26,8		1712,9191	370,3441	185,4694	732,4313	11,0068			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,23	25,25	58,56													

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

2-ая неделя / Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	КАКАЛ	А (рет.эк л)	В1	С	Д	К	Са	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				
311/6	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				
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	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																		
0008	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4000	12,8000	7,2000	8,8000	1,7600				
	Всего Второй завтрак	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4000	12,8000	7,2000	8,8000	1,7600				
	Обед																		
77	Икра кабачковая	40	0,81	3,83	3,31	51		0,00	0,00		0,0000	17,6300	6,4500	15,910	0,3010				
123/1	Щи с мясом и сметаной	150/15/8	5,07	5,96	3,60	88	10	0,04	8,24		173,701	30,8669	14,3947	59,7954	0,9135				
431	Печень по строгановски	60/25	13,82	6,87	1,75	124	3920	0,17	10,50		231,8956	14,5105	13,4440	223,0970	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				
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
002	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	25,86	21,83	55,83	523	3950	0,46	43,74		1320,8248	131,9461	92,2060	470,4971	10,6139				
	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				
698/3	Йогурт	150	4,34	4,97	6,36	88	30	0,04	1,09		226,551	186,206	21,7241	147,413	0,1552				
002	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		50,23	48,19	150,23	1236	4130	0,74	177,81		2162,1702	626,5024	180,3380	1008,9346	15,8984				
	Итого		50,23	48,19	150,23	1236	4130	0,74	177,81		2162,1702	626,5024	180,3380	1008,9346	15,8984				
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,26	35,09	48,6														