

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Д.А. Исамова

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано

Главный специалист Е.Ю. Камкина

Сезон:

Сезон

Категория:

Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.э кв)	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	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 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																	
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 в Второй завтрак	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Обед																	
133	Суп картофельный с мясом	200/20	7,44	6,46	16,09	152	10	0,11	8,48		579,1372	21,3915	29,935	109,3662	1,6399			
534	Капуста тушеная с мясом	160/60	16,84	34,31	15,07	436	310	0,14	32,42		569,1215	88,2306	47,0892	199,4733	2,6478	0,0057		0,06
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,97		38,57	158		0,02	0,65		0,3736	43,7184	20,1204	43,4484	1,6152			
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 в Обед	672,5	29	41,46	88,07	840	320	0,38	41,55		1276,9573	172,9155	126,3196	451,1379	8,1154	0,0057		0,06
	Полдник																	
65	Салат рыбный	115	9,01	22,2	11,02	280		0,12	6,53		493,5454	40,5831	33,8888	127,9018	1,3659			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
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 в Полдник	355	16,22	27,12	44,48	486	10	0,2	6,53		598,3925	71,3618	54,0888	257,5018	3,3927			
	Всего в день		56,73	85,32	192,85	1764	410	0,68	188,77		2167,2134	437,9057	203,8792	874,0594	15,2103	0,0057		0,06
	Итого		56,73	85,32	192,85	1764	410	0,68	188,77		2167,2134	437,9057	203,8792	874,0594	15,2103	0,0057		0,06
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,86	43,53	43,73													

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

1-ая неделя/Вторник

№ п.п.	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	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																	
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 в 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 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																	
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 в 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			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего в 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

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						I	Se	F
			Б	Ж	У		А (ретинол экв.)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe				
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 в 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 в 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 гречками 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 рубленные 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 в 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 в 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

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАл	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 160/1 685/1 002	Завтрак																		
	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03				31	6,6	9,272	33,76	0,608			
	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			
	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 в Завтрак	390	8,12	12,79	32,74	278	70	0,12	0,95			318,1575	206,1368	41,7106	213,7607	1,5701			
0008	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			
142/1 486 707 004 002	Обед																		
	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			
	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			
	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 в 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			
77 733 685 0002	Полдник																		
	Икра кабачковая	60	1,22	5,75	4,97	77							26,445	9,675	23,865	0,4515			
	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			
	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 в 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														

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

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Примь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.э кв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	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 тушеный 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														

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

2-ая неделя / Понедельник

№ п/п	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	12	13	14	15	16	17	18	
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 в 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 в 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 в 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-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 в 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												

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

2-ая неделя / Вторник

№ п/п	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	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 в 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 в 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 в 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	3,17	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 в 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 в 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

№ п/п	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	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
3 160/1 693 002	Завтрак																	
	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			
	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			
	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 в 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			
386	Второй завтрак																	
	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,50		295,80	6,80	35,7	23,8	1,955			
	Всего в Второй завтрак	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13,6	1,955			
16 124 443 707 004 002	Обед																	
	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			
	Щи из свежей капусты с картофелем,мясом и сметаной	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			
	Плов	130/55	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		410,5069	24,6987	44,6367	247,0801	3,2132			
	Сок яблочный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего в 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			
362 698/3 003	Полдник																	
	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			
	Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	40	0,05	1,27		262,8000	216,0000	25,2000	171,0000	0,1800			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6000	8,6000	15,4000	52,8000	1,0000			
	Всего в 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		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																	
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 в 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 в 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	200	5,83	4,92	15,29	129	10	0,09	5,28		430,8871	20,2155	20,5043	73,9709	0,9644			
499	на бульоне из цыпленка бройлера																	
541	Котлеты рубленные 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 в 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 в 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		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
3	Завтрак																	
	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 в 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 в 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			91,825	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 в 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 варенные	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	21,094	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 в 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													