Подписано цифровой подписью: Дубова Татьяна Александровна
Дата: 2024.09.05 11:06:15 +03'00'
Дубова Татьяна Александровна

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**МБДОУ детский сад №2 "Вишенка"**

*УТВЕРЖДАЮ* _____
*Заведующий Т.А.Дубова*

*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 | | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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**

| № 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 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 | | | |
| 002 | 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**

| № 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 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 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 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**

| № 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 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** | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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** | | | |
| | 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 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** | **458,3494** | **173,0226** | **707,5459** | **12,4379** | | | |
| | **Итого** | | **39,23** | **58,11** | **172,79** | **1370** | **130** | **0,52** | **168,96** | | **1928,253** | **458,3494** | **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 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** | | **2051,5403** | **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** | | **2051,5403** | **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**

Категория **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 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 | 26,9500 | 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 | 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 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**

| № 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 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** | | | |
| | 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 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** | | | |
| | 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 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 | | | |
| 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 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** | | | |
| | 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 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 недели/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 в Завтрак** | 390 | **8,25** | **11,78** | **53,27** | **352** | **60** | **0,12** | **0,93** | | **320,1149** | **202,9721** | **50,2345** | **232,2396** | **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 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 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 | | 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** | | | | | | | | | | | | | |