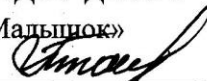


УТВЕРЖДЕНО:

Приказом Заведующей

МБДОУ Д/с № 2

«Малышок»

 Подсадникова Т.А.

От «01» 10 2024 г. № 33

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

МБДОУ Детский сад № 2 «Малышок»

НА 2024 – 2025 уч.год

Осень - зима

Сборник рецептов, используемый для организации питания

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. доц. Коровко Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва, «Хлебпродинформ», 2004г.
3. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95), Москва, 2006г.
4. Методические указания «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях», Москва, 2007г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1.Каша вязка молочная «Геркулес» 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом	1.1.Суп молочный с макаронными изделиями 2.кофейный напиток с молоком 3.Бутерброд с маслом	1.Каша вязкая пшённая молочная 2.какао с молоком 3.Бутерброд с маслом	1.Каша вязкая манная молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Бутерброд с маслом	1.Суп молочный с крупой кукурузной 2.Какао на молоке 3.Бутерброд с повидлом	1.Каша вязкая молочная «Дружба» 2.Кофейный напиток с молоком 3.Бутерброд с маслом	1.Суп молочный с крупой (рис) 2.Какао на молоке 3.Бутерброд с маслом	1.Каша вязкая молочная манная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Бутерброд с маслом	1.Каша вязкая пшеничная молочная 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом	1.Каша вязкая ячневая молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Вафли 4.Хлеб пшеничный
II Завтрак									
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
Обед									
1. Суп рыбный 2.Птица в соусе с томатом 3.Макароны отварные 4.Компот из с/ф 5.Хлеб пшеничный /ржаной	1.Салат из свежих огурцов 2.Суп овощной с мясом пт. 3.Тефтели мясные 4.Каша гречневая рассыпчатая 5.Кисель плодово-ягодный 6.Хлеб пшеничный /ржаной	1.Салат из зелёного горошка с луком 2.Суп с макаронными изделиями и мясом пт. 3.Колета мясная 4.Рагу из овощей 5.кисель плодово-ягодный 6.Хлеб пшеничный /ржаной	1.Салат из свежих огурцов 2.Борщ с мясом пт. и со сметаной 3.Рыба припущенная в молоке 4.Картофельное пюре 5.Компот из с/ф 6.Хлеб пшеничный /ржаной	1.Слат из капусты 2.Суп с бобовыми и мясом пт. 3.Фрикадельки мясные 4.Сложный гарнир(рис с овощами) 5.Компот из с/ф 6.Хлеб пшеничный /ржаной	1.Салат из отв.свёклы с чесноком 2.Суп «Харчо» с мясом пт. 3.Котлета мясная тушёная 5.Картофельное пюре 6.Кисель плодово-ягодный 7.Хлеб пшеничный /ржаной	1.салат из Свежих огурцов 2.Свекольник на мясном бульоне и сметаной 3.Суфле из птицы 4.Горошница 5.Компот из с/ф 6.Хлеб пшеничный /ржаной	1.Салат из отварной моркови с чесноком 2.Суп с клёцками и мясом пт. 3.Голубцы ленивые 4.Картофельное пюре 5.Соус красный основной 6.Кисель плодово-ягодный 7.Хлеб пшеничный /ржаной	1.Салат из капусты 2.Суп картофельный с мясными фрикадельками 3.Котлета рыбная 4.Макароны отварные 5.Соус красный основной 6.Компот из с/ф 7.Хлеб пшеничный /ржаной	1.Салат из свежих огурцов 2.Щи из св.капусты на мясном бульоне со сметаной 3.Плов из отварного мяса птицы 4.Кисель плодово-ягодный 5.Хлеб пшеничный /ржаной
Полдник									
1.Салат картофельный с зелёным горошком 2.Вафли 3.Чай с молоком	1.Пудинг манный 2.Повидло фруктовое 3.Чай с сахаром	1.Оладьи с изюмом 2.Повидло фруктовое 3.Чай с сахаром	1.Яйцо отварное 2.Коржик молочный 3.Чай с сахаром	1. Макароны с овощами 2.Чай с сахаром	1.Суп Крестьянский 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный/ гренки	1.Картофель запечённый с растит.маслом 2.Чай без сахара 3.Конфе/печенье 4.Хлеб пшеничный	1.Суп-уха из консервов 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный /гренки	1.Суп Шахтёрский со сметаной 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный/ гренки	1.Запеканка из круп с повидлом 2.Чай с сахаром
Калорийность всего за день (ккал):3-7/2-3									
1296,84/1136,82	1335,5/1071,65	1407,22/1179,3	1398,66/1152,74	1336,74/1098,19	1361,29/1051,93	1526,85/1248,42	1225,64/991,58	1397,35/1122,18	1398,69/1175,1

Возрастная категория 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 -7 лет

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетичес Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
84	Каша вязкая молочная «Геркулес»	150	6,35	8,51	21,86	140,25	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
15	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	0,03	0,03	1,00	109,78	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
	Итого:	365	10,87	15,17	50,40	345,69	0,19	0,10	2,95	305,33	1,18
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,33	0,17	13,81	69,00	0	0	8,8	14,07	1,93
	Итого:	150	0,33	0,17	13,81	69,00	0	0	8,8	14,07	1,93
Обед											
108	Суп рыбный	200	12,7	0,6	9,2	96,9	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
48	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,53	2,58	106,00	0,04	0,03	1,50	10,41	0,83
90	Макароны отварные	130	5,5	6,5	33,8	187,2	0,1	0	0	9,8	1,0
9	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	81,65	0,04	0,02	0,8	37,9	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,01	0,00	7,20	0,96
	Итого:	640	30,14	17,29	98,75	612,15	0,35	0,18	8,2	121,11	4,37
Полдник											
78	Салат картофельный с зелёным горошком	50	1,86	6,8	5,88	92,4	0,05	0,05	6,12	10,8	0,54
82	Вафли	30	0,7	0,83	19,33	82,4	0,02	0,02	0	4,0	0,37
12	Чай с молоком	180	0,00	0,00	11,98	95,2	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
	Итого:	260	4,96	7,93	51,65	270,0	0,12	0,09	6,12	22,35	1,57
	Итого за день	1415	46,3	40,56	214,61	1296,84	0,66	0,37	26,07	462,86	8,67

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 -7 лет

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,85	5,81	19,99	116,25	0,08	0,14	1,00	188,00	0,36
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
	Итого:	365	10,31	12,38	49,61	320,25	0,13	0,19	2,0	302,84	0,72
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
76	Салат из свежих огурцов	50	0,42	6,06	1,2	51,0	0,03	0,03	3,0	10,8	0,3
109	Суп овощной с мясом пт.	200	3,42	0,54	8,48	53,04	0,06	0,08	3,72	27,4	0,5
58	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	105,7	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23
57	Каша гречневая рассып	130	4,50	6,40	21,90	227,9	0,06	0,07	0,00	24,93	2,40
7	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	14,31	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
19	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	18,00	54,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,07
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,01	0,00	7,20	0,96
	Итого:	720	22,09	25,1	89,26	646,35	0,29	0,35	7,51	82,6	5,45
Полдник											
110	Пудинг манный	130	6,5	8,16	33,15	204,4	0,04	0,12	0,12	63,8	0,78
94	Повидло фруктовое	20	0,1	0	14,6	56,8	0	0	8	4,4	0,1
12	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	38,7	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
	Итого:	330	6,6	8,16	59,73	299,9	0,04	0,12	8,12	68,55	0,94
	Итого за день	1565	39,2	45,74	208,7	1335,5	0,47	0,67	19,63	460,99	7,31

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетичес Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
41	Каша вязкая пищённая молочная	150	7,01	8,09	28,39	159,75	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
14	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	0,03	0,03	1,00	109,78	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
	Итого:	365	11,53	14,75	56,93	365,19	0,21	0,08	2,95	301,72	1,13
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
23	Салат из зелёного горошка с луком	50	1,57	5,08	3,9	67,0	0,05	0,04	3,2	12,3	0,4
47	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	3,57	5,2	19,59	115,8	0,21	0,29	6,62	20,21	1,13
6	Котлеты мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
73	Рагу из овощей	130	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83
19	Кисель плодово- ягодный	180	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,07
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,01	0,00	7,20	0,96
	Итого:	680	21,29	23,0	88,09	609,0	0,44	0,46	24,96	124,54	4,85
Полдник											
92	Оладьи с изюмом	100	7,27	9,3	40,53	268,53	0,07	0,13	0,27	74,2	1,07
94	Повидло фруктовое	20	0,1	0	14,6	56,8	0	0	8	4,4	0,1
12	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	38,7	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
	Итого:	300	7,37	9,3	67,11	364,03	0,07	0,13	8,27	78,95	1,23
	Итого за день	1495	40,39	47,15	222,23	1407,22	0,73	0,68	38,18	512,21	7,41

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
30	Каша вязкая манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	144,0	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
2	Кофейный напиток молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02
15	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
	Итого:	365	10,67	14,04	54,71	348,0	0,13	0,11	2,95	297,46	0,67
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
76	Салат из свежих огурцов	50	0,42	6,06	1,2	51,0	0,03	0,03	3,0	10,8	0,3
5	Борщ с мясом птицы и со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117,0	0,05	0,03	9,74	42,14	1,09
40	Рыба припущенная в молоке	70	8,42	5,73	41,94	95,0	0,06	0,05	0,5	36,26	0,46
,8	Картофельное пюре	130	3,05	5,24	18,06	123,06	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
9	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	23,89	97,00	0,04	0,02	0,8	37,9	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,01	0,00	7,20	0,96
	Итого:	690	19,93	23,67	124,15	623,46	0,41	0,26	31,99	187,68	4,77
Полдник											
63	Яйцо отварное 1/2	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,09	0,00	11,00	0,50
54	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	0,06	0,02	0,01	18,98	0,65
12	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	38,7	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
	Итого:	270	7,34	11,06	59,68	358,2	0,08	0,11	0,01	30,33	1,21
	Итого за день	1475	38,14	48,87	248,64	1398,66	0,63	0,49	36,95	522,47	6,85

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетичес Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Суп молочный с крупой кукурузной	150	5,76	6,63	18,28	117,0	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22
14	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	0,03	0,03	1,00	109,78	0,02
71	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого:	368	10,3	9,17	52,28	306,44	0,13	0,14	2,18	316,49	0,65
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
75	Салат из капусты белокочанной	50	1,26	6,06	5,58	68,0	0,03	0,03	15,36	33,6	0,48
43	Суп с бобовыми и мясом птицы	200	4,3	3,9	17,51	105,6	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
116	Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152,00	0,05	0,04	0,68	20,65	0,72
53	Сложный гарнир (рис с овощами)	130	3,86	7,0	25,6	183,7	0,04	0,02	5,95	4,81	0,85
9	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	23,89	97,0	0,00	0,00	0,40	44,70	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,01	0,00	7,20	0,96
	Итого:	690	23,2	26,11	110,99	746,7	0,38	0,18	27,22	146,6	4,94
Полдник											
28	Макароны с овощами	130	5,34	6,96	31,4	175,9	0,05	0,02	5,95	14,63	0,07
12	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	38,7	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
	Итого:	310	5,34	6,96	43,38	214,6	0,05	0,15	5,95	14,98	0,13
	Итого за день	1518	39,04	42,34	216,75	1336,74	0,57	0,48	37,35	485,07	5,92

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
13	Каша вязкая мол «Дружба»	150	6,21	7,73	27,71	201,0	0,10	0,10	1,95	182,36	0,50
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02
15	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
	Итого:	365	10,67	14,3	57,33	405,0	0,15	0,15	2,95	297,2	0,86
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
67	Салат из отварной свёклы с чесноком	50	0,83	4,54	4,55	54,16	0,01	0,05	4,50	19,85	0,75
42	Суп «Харчо» с мясом пт.	200	3,93	4,9	16,84	120,8	0,08	0,02	7,12	17,17	0,97
6	Котлеты мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
25	Капуста тушёная	70	1,80	2,74	5,41	47,8	0,03	0,03	15,40	51,43	0,69
74	Картофельное пюре	80	1,83	3,14	10,84	75,7	0,08	0,06	10,77	27,71	0,64
19	Кисель плодово- ягодный	180	0,00	0,00	18,00	54,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,07
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,01	0,00	7,20	0,96
	Итого:	710	22,31	24,0	92,08	631,99	0,33	0,25	38,6	158,07	5,54
Полдник											
87	Суп Крестьянский	180	7,1	8,0	10,0	145,8	0	0,08	0,6	35,5	1,5
12	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	38,7	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
ГП	Хлеб пшеничный/гренки	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
	Итого:	390	9,5	8,3	36,44	255,3	0,05	0,1	0,6	43,05	2,16
	Итого за день	1615	42,68	46,7	195,95	1361,29	0,54	0,51	44,15	505,32	8,76

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетичес Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Суп молочный с крупой (рис)	150	5,76	6,63	18,28	117,0	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22
14	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	0,03	0,03	1,00	109,78	0,02
15	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
	Итого:	365	10,28	13,29	46,82	322,44	0,13	0,15	2,17	316,13	0,58
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
76	Салат из свежих огурцов	50	0,42	6,06	1,2	51,0	0,03	0,03	3,0	10,8	0,3
62	Свекольник на мясном бульоне и со сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
38	Суфле из птицы	70	7,5	11,2	3,42	250,3	0,1	0,08	0,09	31,96	1,4
105	Горошница	130	15,5	7,3	2,45	232,0	0	0,086	0	14,15	0,158
9	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	23,89	97,00	0,00	0,00	0,40	44,70	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,01	0,00	7,20	0,96
	Итого:	690	31,32	30,42	71,27	886,81	0,29	0,276	11,46	154,05	5,028
Полдник											
111	Картофель запечённый в растительном масле	130	3,06	4,94	19,97	140,1	0,17	10,7	14,1	14,67	1,43
11	Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,02
ГП	Конфета /печенье	15	0,60	3,95	8,90	60,30	0,01	0,01	0,00	4,00	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,30	14,46	47,2	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
	Итого:	345	6,06	9,19	43,33	247,6	0,23	10,73	14,1	25,98	2,09
	Итого за день	1550	47,86	53,0	171,52	1526,85	0,66	11,166	29,73	503,16	7,898

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетичес Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
30	Каша вязкая манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	144,0	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02
15	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
	Итого:	365	10,67	14,04	54,71	348,0	0,13	0,11	2,95	297,46	0,67
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
68	Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,69	5,05	3,16	46,6	0,02	0,03	2,12	25,87	0,31
51	Суп с клёцками и мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,6	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09
71	Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63	0,03	0,04	8,72	23,70	0,60
8	Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,65	123,1	0,12	0,09	15,6	40,02	0,92
7	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	14,31	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
19	Кисель плодово- ягодный	180	0,00	0,00	18,00	54,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,07
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,01	0,00	7,20	0,96
	Итого:	720	17,93	22,24	88,5	597,64	0,39	0,45	30,68	128,01	4,94
Полдник											
59	Суп-уха из консерв	180	4,24	5,2	20,24	101,5	0,11	0,06	9,64	21,3	0,96
12	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	38,7	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
ГП	Хлеб пшеничный/греники	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
	Итого:	390	6,64	5,5	46,68	211,0	0,16	0,08	9,64	28,85	1,62
	Итого за день	1625	35,44	41,88	199,99	1225,64	0,69	0,65	45,27	461,32	7,43

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетичес Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
60	Каша вязкая пшеничная молочная	150	6,44	7,53	25,38	144,0	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
14	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	0,03	0,03	1,00	109,78	0,02
15	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
	Итого:	365	10,96	14,19	53,92	349,44	0,17	0,11	2,95	302,96	1,31
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
75	Салат из капусты белокочанной	50	1,26	6,06	5,58	68,0	0,03	0,03	15,36	33,6	0,48
37	Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	5,2	4,24	11,62	133,8	0,11	0,06	8,42	24,86	1,28
27	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77
90	Макароны отварные	130	5,5	6,5	33,8	182,26	0,1	0	0	9,8	1,0
7	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	18,6	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
9	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	23,89	97,00	0,00	0,00	0,40	44,70	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,01	0,00	7,20	0,96
	Итого:	720	21,75	20,53	121,05	739,81	0,32	0,26	19,83	115,59	4,75
Полдник											
17	Суп «Шахтёрский» со сметаной	180	4,15	6,04	19,67	129,6	0,15	0,04	7,87	26,50	1,21
12	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	38,7	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
ГП	Хлеб пшеничный/греники	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
	Итого:	390	5,13	8,9	65,83	239,1	0,08	0,03	9,08	32,05	1,53
	Итого за день	1625	42,14	47,32	247,6	1397,35	0,63	0,63	33,81	630,6	7,74

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетичес Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
22	Каша вязкая ячневая молочная	150	6,64	7,59	28,13	153,0	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02
ГП	Вафли	15	0,56	0,68	15,48	53,1	0	0	0	3,2	0,32
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
	Итого:	375	11,76	10,78	73,07	372,9	0,19	0,12	2,95	317,1	1,49
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,33	0,33	8,6	69,0	0	0	8,8	14,07	1,93
	Итого:	150	0,33	0,33	8,6	69,0	0	0	8,8	14,07	1,93
Обед											
76	Салат из свежих огурцов	50	0,42	6,06	1,2	51,0	0,03	0,03	3,0	10,8	0,3
32	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,5	37,48	0,68
112	Плов из отварного мяса птицы	220	16,63	16,37	43,3	387,2	0,061	0,158	0,35	20,24	24,64
19	Кисель плодово- ягодный	180	0,00	0,00	18,00	54,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,07
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,01	0,00	7,20	0,96
	Итого:	710	24,26	27,95	99,55	727,09	0,231	0,248	25,75	80,4	27,43
Полдник											
55	Запеканка из круп с повидлом фруктовым	130/20	6,63	6,27	45,3	191,0	0,07	0,07	1,03	273,39	0,89
12	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	38,7	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
	Итого:	310	6,63	6,27	57,28	229,7	0,07	0,07	1,03	273,74	0,95
	Итого за день	1545	42,98	96,34	238,5	1398,69	0,491	0,438	38,53	685,31	31,8

Возрастная категория 2-3 года

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетичес Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
84	Каша вязкая молочная «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,40	140,25	0,10	0,03	1,46	141,71	0,62
15	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,60	81,20	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
16	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
	Итого:	324	8,15	11,84	37,75	299,45	0,15	0,08	2,29	237,67	0,87
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
108	Суп рыбный	150	11,47	0,54	8,3	79,1	0,072	0,09	5,31	43,7	0,61
48	Птица в соусе с томатом	50	5,3	6,8	1,85	98,43	0,03	0,02	1,07	7,44	0,6
90	Макароны отварные	110	4,4	5,2	27,0	154,0	0,08	0	0	7,8	0,8
9	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	17,92	72,75	0,00	0,00	0,30	33,53	0,23
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	46,4	0,03	0,01	0,00	4,80	0,64
	Итого:	500	24,22	12,98	74,59	497,88	0,252	0,14	6,82	102,07	3,28
Полдник											
78	Салат картофельный с зелёным горошком	40	1,24	4,56	3,95	61,6	0,03	0,03	4,08	7,2	0,36
82	Вафли	30	0,56	0,66	15,46	82,4	0,01	0,01	0	3,2	0,3
12	Чай с молоком	150	0,00	0,00	8,98	79,3	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
	Итого:	250	3,4	5,42	38,03	270,5	0,08	0,06	4,08	15,47	1,11
	Итого за день	1224	35,97	30,34	160,47	1136,83	0,492	0,29	15,19	362,21	5,46

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетичес Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,11	0,75	141,00	0,27
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	0,02	0,02	0,83	90,20	0,02
16	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
	Итого:	324	7,73	9,72	37,24	274,25	0,1	0,15	1,58	235,68	0,52
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
76	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	0,02	0,02	2,0	7,2	0,2
109	Суп овощной с мясом пт.	150	3,08	0,49	7,63	39,8	0,054	0,072	3,35	43,7	0,61
64	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	75,5	0,03	0,03	0,56	3,28	0,16
57	Каша гречневая рассып	110	3,6	5,12	17,52	192,8	0,05	0,06	0	19,94	1,92
7	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	9,5	0,01	0,07	0,00	0,00	0,27
19	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	14,40	45,0	0,00	0,00	0,00	0,38	0,06
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	46,4	0,03	0,01	0,00	4,80	0,64
	Итого:	520	16,57	18,24	67,25	497,0	0,234	0,282	5,91	84,1	4,26
Полдник											
110	Пудинг манный	110	5,2	6,53	26,5	173,0	0,036	0,096	0,096	51,04	0,62
94	Повидло фруктовое	10	0,1	0	14,6	28,4	0	0	8	4,4	0,1
12	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
	Итого:	270	5,3	6,53	50,08	231,4	0,036	0,096	8,096	55,71	0,77
	Итого за день	1264	29,8	34,59	164,67	1071,65	0,38	0,538	17,586	382,49	5,75

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
41	Каша вязкая пшённая молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
14	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,60	81,20	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
16	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
	Итого:	324	8,65	11,53	42,64	318,95	0,16	0,07	2,29	234,97	0,82
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
23	Салат из зелёного горошка с луком	40	1,05	3,39	2,6	44,66	0,04	0,03	2,13	8,2	0,3
47	Суп с макаронными изделиями с мясом	150	3,21	4,68	17,63	86,85	0,19	0,26	5,96	18,19	1,01
6	Котлеты мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61
73	Рагу овощное	110	1,78	3,23	8,13	63,56	0,04	0,03	11,46	40,1	0,66
19	Кисель плодово-ягодный	160	0,00	0,00	14,40	48,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,06
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	46,4	0,03	0,01	0,00	4,80	0,64
	Итого:	550	15,79	17,47	67,39	436,05	0,37	0,39	20,13	95,78	3,68
Полдник											
92	Оладьи с изюмом	100	7,26	9,26	40,53	268,5	0,01	0,02	0,01	74,2	1,06
94	Повидло фруктовое	20	0,1	0	14,6	56,8	0	0	8	4,4	0,1
12	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
	Итого:	270	7,36	9,26	64,11	355,3	0,01	0,02	8,01	78,87	1,21
	Итого за день	1294	32,0	38,36	184,24	1179,3	0,55	0,49	32,43	416,62	5,91

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
30	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
2	Кофейный напиток молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	0,02	0,02	0,83	90,20	0,02
15	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
	Итого:	324	8,0	10,96	41,07	302,0	1,0	0,09	2,29	231,65	0,48
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
76	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	0,02	0,02	2,0	7,2	0,2
5	Борщ с мясом птицы и со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	78,1	0,04	0,02	7,8	134,54	0,87
40	Рыба припущенная в молоке	50	7,22	4,92	35,95	84,0	0,05	0,04	0,43	31,08	0,39
8	Картофельное пюре	110	2,43	4,19	14,15	104,13	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85
9	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	17,92	72,75	0,00	0,00	0,30	33,53	0,23
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	46,4	0,03	0,01	0,00	4,80	0,64
	Итого:	540	15,8	18,38	96,17	473,38	0,29	0,19	24,89	252,89	3,58
Полдник											
63	Яйцо отварное 1/2	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,09	0,00	11,00	0,50
54	Коржик молочный	60	4,12	7,51	40,76	246,86	0,05	0,017	0,008	26,26	0,56
12	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
	Итого:	230	6,67	9,81	49,89	308,36	0,07	0,107	0,008	37,53	1,11
	Итого за день	1244	30,67	39,25	197,23	1152,74	1,37	0,397	29,188	529,07	5,37

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетичес Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Суп молочный с крупой кукурузной	150	4,32	4,97	13,71	117,00	0,05	0,07	0,88	149,81	0,17
14	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,60	81,20	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
71	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,00	0,02	0,00	0,01	4,60	0,27
	Итого:	325	7,71	7,13	38,47	259,2	0,1	0,1	1,72	245,89	0,46
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
75	Салат из капусты белокочанной	40	0,84	4,04	3,72	54,4	0,0	0,025	12,8	28,0	0,4
43	Суп с бобовыми и мясом птицы	150	3,87	3,51	15,8	79,2	0,15	0,05	4,35	25,6	0,93
116	Фрикадельки мясные	50	7,93	7,27	7,82	108,57	0,05	0,04	0,59	17,7	0,61
53	Сложный гарнир (рис с овощами)	110	3,08	5,6	20,4	155,47	0,04	0,01	4,76	3,85	0,68
9	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	17,92	72,75	0,00	0,00	0,30	33,53	0,23
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	46,4	0,03	0,01	0,00	4,80	0,64
	Итого:	550	18,77	20,86	85,18	563,99	0,31	0,155	22,8	118,28	3,89
Полдник											
28	Макароны с овощами	130	5,34	6,96	31,4	176,0	0,05	0,02	5,95	14,63	0,07
12	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
	Итого:	280	5,34	6,96	40,38	206,0	0,05	0,02	5,95	14,9	0,12
	Итого за день	1305	32,02	35,05	174,13	1098,19	0,47	0,285	32,47	386,07	4,67

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
14	Каша вязкая мол «Дружба»	150	4,65	5,79	20,78	150,75	0,08	0,08	1,46	136,7	0,38
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	0,02	0,02	0,83	90,20	0,02
15	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
	Итого:	324	7,99	11,15	43,03	308,75	0,12	0,12	2,29	231,38	0,63
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
67	Салат из отварной свёклы с чесноком	40	0,62	3,41	3,41	48,75	0,01	0,04	3,38	14,89	0,56
42	Суп «Харчо» с мясом пт.	150	3,54	4,41	15,16	90,66	0,07	0,01	6,41	15,45	0,83
6	Котлеты мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61
25	Капуста тушёная	60	1,5	2,35	4,63	40,97	0,02	0,02	13,2	44,1	0,59
74	Картофельное пюре	70	1,6	2,75	9,49	66,24	0,07	0,05	9,45	24,24	0,56
19	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	14,40	48,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,06
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	46,4	0,03	0,01	0,00	4,80	0,64
	Итого:	560	17,01	19,09	71,72	487,6	0,27	0,19	33,02	127,97	4,25
Полдник											
87	Суп Крестьянский	150	6,4	7,2	9,0	109,38	0	0	7,3	32,0	1,4
12	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
ГП	Хлеб пшеничный/гренки	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
	Итого:	320	8,0	7,4	27,62	186,58	0,04	0,02	7,3	37,07	1,85
	Итого за день	1354	33,2	37,74	152,47	1051,93	0,44	0,34	44,61	403,42	6,93

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Суп молочный с крупой (рис)	150	4,32	4,97	13,71	117,00	0,05	0,07	0,88	149,81	0,17
14	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,60	81,20	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
15	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
	Итого:	324	7,71	10,43	35,06	276,2	0,1	0,12	1,71	245,77	0,42
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
76	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	0,02	0,02	2,0	7,2	0,2
62	Свекольник на мясном бульоне и сметаной	150	3,04	4,68	9,93	87,1	0,06	0,05	7,17	34,24	1,18
38	Суфле из птицы	50	5,36	8,0	2,44	175,8	0,08	0,06	0,07	22,8	1,0
105	Горошница	110	12,43	5,83	1,96	196,3	0	0,068	0	11,325	0,126
9	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	17,92	72,75	0,00	0,00	0,30	33,53	0,23
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	46,4	0,03	0,01	0,00	4,80	0,64
	Итого:	540	24,16	22,99	52,57	666,35	0,23	0,228	9,54	118,7	3,78
Полдник											
111	Картофель запечённый в растительном масле	120	2,45	3,95	15,97	129,37	0,13	8,05	11,32	11,74	1,14
11	Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02
ГП	Конфета/ печенье	15	0,60	3,95	8,90	60,30	0,01	0,01	0,00	4,00	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
	Итого:	305	4,65	8,1	34,51	236,87	0,18	0,03	11,32	20,65	1,6
	Итого за день	1319	36,72	41,62	132,24	1248,42	0,52	0,388	24,57	392,12	6,0

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
30	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
2	Кофейный напиток молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	0,02	0,02	0,83	90,20	0,02
15	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
	Итого:	324	8,0	10,96	41,07	302,0	1,0	0,09	2,29	231,65	0,48
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
68	Салат из отварной моркови с чесноком	40	0,52	3,79	2,37	42,0	0,02	0,02	1,59	19,4	0,23
51	Суп с клёцками и мясом птицы	150	3,71	5,07	13,62	104,7	0,11	0,14	3,82	21,18	0,98
71	Голубцы ленивые	50	4,11	3,18	2,99	56,88	0,02	0,03	6,23	16,93	0,43
8	Картофельное пюре	110	2,24	3,82	13,24	104,1	0,1	0,07	13,16	33,9	0,8
7	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	9,5	0,01	0,07	0,00	0,00	0,27
19	Кисель плодово- ягодный	150	0,00	0,00	14,40	48,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,06
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	46,4	0,03	0,01	0,00	4,80	0,64
	Итого:	540	13,78	17,67	68,3	458,78	0,3	0,36	24,8	101,39	3,81
Полдник											
59	Суп-уха	150	4,24	5,2	20,24	84,6	0,11	0,06	9,64	21,3	0,96
12	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
ГП	Хлеб пшеничный/грenки	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
	Итого:	320	5,84	5,4	38,86	161,8	0,15	0,08	9,64	26,37	4,41
	Итого за день	1334	27,82	34,13	158,33	991,58	1,46	0,54	38,73	366,41	8,9

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
60	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	19,17	0,86
14	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,60	81,20	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
15	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
	Итого:	324	8,65	11,53	42,64	318,95	0,16	0,07	2,29	115,13	1,11
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
75	Салат из капусты белокочанной	40	0,84	4,04	3,72	54,4	0	0,025	12,8	28,0	0,4
37	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,68	3,82	10,46	100,35	0,1	0,05	7,58	22,37	1,15
27	Котлета рыбная	50	4,88	2,72	17,71	71,25	0,04	0,06	0,26	27,56	0,55
90	Макароны отварные	110	4,4	5,2	27,0	154,18	0,08	0	0	7,8	0,8
7	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	14,5	0,01	0,07	0,00	0,00	0,27
9	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	17,92	72,75	0,00	0,00	0,30	33,53	0,23
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	46,4	0,03	0,01	0,00	4,80	0,64
	Итого:	560	17,33	17,59	98,49	561,03	0,3	0,685	20,94	128,86	4,44
Полдник											
17	Суп «Шахтёрский» со сметаной	150	3,32	4,83	15,74	96,0	0,12	0,03	6,3	21,2	0,97
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
ГП	Хлеб пшеничный/греники	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
	Итого:	320	4,92	5,03	34,36	173,2	0,16	0,05	6,3	26,27	1,42
	Итого за день	1354	31,1	34,25	185,59	1122,18	0,63	0,815	31,53	277,26	7,17

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

10 часовое пребывание

№ ТК	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
22	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153,0	0,09	0,06	1,46	148,85	0,41
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	0,02	0,02	0,83	90,20	0,02
ГП	Вафли	40	0,56	0,66	15,46	70,0	0,01	0,01	0	3,2	0,3
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
	Итого:	360	16,11	8,45	58,7	350,2	0,16	0,11	2,29	247,05	1,13
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого:	150	0,20	0,10	10,10	69,0	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
76	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	0,02	0,02	2,0	7,2	0,2
32	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	2,66	4,32	6,18	70,9	0,05	0,03	13,99	33,73	0,61
112	Плов из отварного мяса птицы	180	15,12	14,88	39,36	316,8	0,056	0,144	0,32	18,4	22,4
19	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	14,40	48,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,06
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,2	0,04	0,02	0,00	4,8	0,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	46,4	0,03	0,01	0,00	4,80	0,64
	Итого:	560	20,9	23,72	80,86	570,1	0,196	0,224	20,91	69,31	24,31
Полдник											
55	Запеканка из круп с повидлом фруктовым	120	5,3	5,02	36,24	155,8	0,06	0,06	0,82	218,71	0,71
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
	Итого:	270	5,3	5,02	45,22	185,8	0,06	0,06	0,82	218,98	0,76
	Итого за день	1340	42,51	37,29	194,88	1175,1	0,426	0,404	26,424	542,34	26,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484473

Владелец Подсадникова Татьяна Александровна

Действителен с 03.12.2024 по 03.12.2025