Столовая 1 Отделение

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

МАДОУ "Детский сад №337"

Заведующий Весова Е.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **Осенне-зимний**

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

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																	
213	Яйца вареные	1/2 шт	2,54	2,3	0,14	31	50	0,01			28	11	2,4	38,4	0,5			
93	Суп молочный с вермишелью	165	4,33	4,52	14,53	116	20	0,05	0,6	0,06	153,7866	124,4596	15,9111	100,8008	0,249	0,0093	0,002	0,023
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
397	Какао с молоком	200	3,71	3,78	16,08	113	10	0,03	0,64		216,311	130,3378	18,5793	108,3634	0,3866			
	Всего в Завтрак	**425**	**13,03**	**18,15**	**45,37**	**405**	**90**	**0,13**	**1,24**	**0,06**	**447,85**	**275,1**	**50,31**	**294,63**	**2,0143**	**0,0093**	**0,002**	**0,023**
	Второй завтрак																	
399	Сок фруктовый	200	1		20,2	85			4									
	Всего в Второй завтрак	**200**	**1**		**20,2**	**85**			**4**									
	Обед																	
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,59	2,16	1,66	29		0,01	1,57		101,196	14,736	8,46	17,304	0,384			
	Суп с рыбными консервами	20/180	2,19	2,21	14,93	145		0,07	5,28		321,7744	12,9536	21,402	54,3576	0,7621	0,0035	0,0002	0,0238
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	40/190	18,71	18,51	25,56	344	50	0,19	13,78		887,9875	44,5629	54,1307	226,7243	2,7021	0,0079	0,0006	0,0551
372	Компот из свежей ягоды	200	0,16	0,1	22,17	90		0,01	1,27		54,7111	7,2648	4,7753	5,51	0,1547			
0001	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	50		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,06			122,5	15,4	20,45	68,73	1,7			
	Всего в Обед	**765**	**26,75**	**23,86**	**88,26**	**737**	**50**	**0,39**	**21,9**		**1 548,92**	**104,38**	**125,97**	**430,05**	**6,7904**	**0,0114**	**0,0008**	**0,0789**
	Уплотненный полдник																	
473	Булочка "Веснушка"	70	8,15	9,8	49,67	319	60	0,11	0,11	0,01	146,0522	44,8132	14,6948	95,3329	1,1481	0,0048	0,0046	0,0216
185	Каша молочная "Геркулес" с маслом	210/5	8,62	10,89	28,48	246	40	0,16	1,01		395,4218	222,1855	61,3796	248,8768	1,1862			
395	Кофейный напиток на молоке	200	3,21	3,41	10,09	141	10	0,03	0,58	0,06	134,7827	117,431	13,5333	86,9999	0,0726	0,0088	0,0019	0,0195
0001	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,57	13,4	45,94	0,87			
	Всего в Уплотненный полдник	**505**	**21,58**	**24,38**	**94,97**	**742**	**110**	**0,34**	**1,7**	**0,07**	**724,86**	**392**	**103,01**	**477,15**	**3,2769**	**0,0136**	**0,0065**	**0,0411**
	Соль, специи за день																	
	Соль	5									0,45	16,192	0,957		0,1233			
	Всего в Соль, специи за день	**5**									**0,45**	**16,19**	**0,96**		**0,1233**			
	Всего в день		**62,36**	**66,39**	**248,8**	**1 969**	**250**	**0,86**	**28,84**	**0,13**	**2 722,07**	**787,67**	**280,24**	**1 201,83**	**12,2049**	**0,0343**	**0,0093**	**0,143**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

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																	
10	Горошек зеленый консервированный	55	1,61	0,1	3,26	20		0,04	2,2		54,45	9,68	10,05	29,67	0,34			
215	Омлет натуральный с маслом	105/5	6,25	8,06	1,62	174	80	0,04	0,16		108,9	54,6753	8,4612	100,6499	1,0098			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
395	Кофейный напиток на молоке	200	3,21	3,41	10,09	141	10	0,03	0,58	0,06	134,7827	117,431	13,5333	86,9999	0,0726	0,0088	0,0019	0,0195
	Всего в Завтрак	**405**	**13,52**	**19,12**	**29,59**	**480**	**100**	**0,15**	**2,94**	**0,06**	**347,88**	**191,09**	**45,46**	**264,39**	**2,3011**	**0,0088**	**0,0019**	**0,0195**
	Второй завтрак																	
401	Снежок	200	5,64	10,56	7,47	164	40	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174			
	Всего в Второй завтрак	**200**	**5,64**	**10,56**	**7,47**	**164**	**40**	**0,03**	**0,24**		**292**	**218,24**	**24,36**	**160,08**	**0,174**			
	Обед																	
20	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,91	3,22	5,92	56		0,01	8,71		106,884	24,372	9,756	17,364	0,324			
76	Рассольник ленин.со сметаной на мясном бульоне	200/10	2,58	4,61	12,68	250	10	0,06	5,6		347,624	18,4818	17,3443	53,1448	0,6563			
304	Плов с говядиной	175/55	20,59	19,72	32,52	390		0,08	1,43		447,4011	22,7093	47,3615	235,3832	2,9515			
376	Компот из сухофруктов	200			3,03	12					0,1	0,0587			0,0087			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,06			122,5	15,4	20,45	68,73	1,7			
0001	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	50		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875			
	Всего в Обед	**775**	**29,18**	**28,43**	**78,09**	**837**	**10**	**0,26**	**15,74**		**1 085,26**	**90,48**	**111,66**	**432,04**	**6,728**			
	Уплотненный полдник																	
	Кондитерские изделия	50	3	2,5	37,5	180												
	Свекла порционно	40	0,6	0,04	3,64	18		0,01	4		115,2	14,8	8,8	17,2	0,56			
321	Пюре картофельное	150	3,24	5,33	22,01	149	20	0,16	25,94		762,52	40,78	32,67	96,01	1,17			
	Тефтели рыбные	60	1,24	3,19	3,79	159	10	0,02	0,18		23,9912	10,4412	4,7372	22,3677	0,3941	0,0012	0,0039	0,0047
393	Чай с лимоном	195/5	0,17	0,04	14,89	61			0,84		24,9514	4,5665	3,0004	5,4457	0,5173			
0001	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,57	13,4	45,94	0,87			
	Всего в Уплотненный полдник	**520**	**9,85**	**11,38**	**88,56**	**603**	**30**	**0,23**	**30,96**		**975,26**	**78,16**	**62,61**	**186,96**	**3,5114**	**0,0012**	**0,0039**	**0,0047**
	Соль, специи за день																	
	Соль	5									0,45	16,192	0,957		0,1233			
	Всего в Соль, специи за день	**5**									**0,45**	**16,19**	**0,96**		**0,1233**			
	Всего в день		**58,19**	**69,49**	**203,71**	**2 084**	**180**	**0,67**	**49,88**	**0,06**	**2 700,85**	**594,16**	**245,04**	**1 043,47**	**12,8378**	**0,01**	**0,0058**	**0,0242**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

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																	
237	Запеканка из творога с соусом молочным(сладким)	125/40	26,44	19,98	25,39	407	100	0,06	0,35		187,9475	248,5041	35,327	328,2507	0,8422	0,0015	0,0019	0,006
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
392	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,07	21			0,03		16,7083	2,7919	2,5533	4,7816	0,4903			
	Всего в Завтрак	**405**	**29,01**	**27,56**	**45,08**	**573**	**110**	**0,1**	**0,38**		**254,41**	**260,6**	**51,3**	**380,1**	**2,2112**	**0,0015**	**0,0019**	**0,006**
	Второй завтрак																	
401	Бифидок	200	5,27	5,63	7,47	101	26,67	0,05	0,56		242,36	211,2	24,36	165,3	0,174	0,0159	0,0035	0,0352
	Всего в Второй завтрак	**200**	**5,27**	**5,63**	**7,47**	**101**	**26,67**	**0,05**	**0,56**		**242,36**	**211,2**	**24,36**	**165,3**	**0,174**	**0,0159**	**0,0035**	**0,0352**
	Обед																	
57	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
62	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/10	2,53	5,41	22,89	230	10	0,04	7,92		356,752	31,0176	18,6356	46,4015	0,7945			
205	Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,02	35,62	218	30	0,09			64,34	10,95	8,19	46,19	0,83			
277	Гуляш из отварного мяса	40/40	0,4	1,77	2,49	28	10		0,6		38,5066	6,16	4,0252	9,7556	0,1392			
376	Компот из кураги	200	0,55		9,82	41		0,01	0,4		27,9067	355,8285	19,8019	15,8415	33,0605			
0001	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	50		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,06			122,5	15,4	20,45	68,73	1,7			
	Всего в Обед	**775**	**15,06**	**18,83**	**99,42**	**712**	**50**	**0,26**	**10,6**		**859,76**	**450,46**	**95,68**	**263,65**	**37,9771**			
	Уплотненный полдник																	
	Булочка с сыром	70	14,06	9,91	43,18	318	30	0,08	0,15		132,7817	91,8166	20,1195	157,2145	1,0122	0,0031	0,0025	0,0172
368	Фрукты нарезка	50	0,2	0,18	4,69	21		0,01	34,65		145,95	7,392	4,1108	5,0243	1,0049			
ТБЛ	Кулеш молочный с ячкой	180	4	6,58	18,32	149	40	0,07	1,17		162,117	121,41	19,881	131,562	0,351			
395	Кофейный напиток	200			10,09	40					0,33	0,1936			0,0261			
0001	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,57	13,4	45,94	0,87			
	Всего в Уплотненный полдник	**520**	**19,86**	**16,95**	**83,01**	**564**	**70**	**0,2**	**35,97**		**489,78**	**228,38**	**57,51**	**339,74**	**3,2642**	**0,0031**	**0,0025**	**0,0172**
	Соль, специи за день																	
	Соль	5									0,45	16,192	0,957		0,1233			
	Всего в Соль, специи за день	**5**									**0,45**	**16,19**	**0,96**		**0,1233**			
	Всего в день		**69,2**	**68,97**	**234,98**	**1 950**	**256,67**	**0,61**	**47,51**		**1 846,75**	**1 166,83**	**229,8**	**1 148,79**	**43,7498**	**0,0205**	**0,0079**	**0,0584**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

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																	
213	Яйца вареные	1/2 шт	2,54	2,3	0,14	31	50	0,01			28	11	2,4	38,4	0,5			
185	Каша пшённая жидкая на молоке	165	6,21	7,29	23,79	186	30	0,11	0,72		252,676	153,0839	33,923	156,9484	0,6455			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
395	Кофейный напиток на молоке	200	3,21	3,41	10,09	141	10	0,03	0,58	0,06	134,7827	117,431	13,5333	86,9999	0,0726	0,0088	0,0019	0,0195
	Всего в Завтрак	**425**	**14,41**	**20,55**	**48,64**	**503**	**100**	**0,19**	**1,3**	**0,06**	**465,21**	**290,81**	**63,27**	**329,42**	**2,0968**	**0,0088**	**0,0019**	**0,0195**
	Второй завтрак																	
	Йогурт	200	9,4	2,64	15,48	124	26,67	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,174			
	Всего в Второй завтрак	**200**	**9,4**	**2,64**	**15,48**	**124**	**26,67**	**0,04**	**0,48**		**300**	**218,24**	**26,1**	**165,3**	**0,174**			
	Обед																	
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56		0,01	5,7		164,16	21,096	12,54	24,588	0,804			
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	3,96	14,61	185		0,14	3,87		411,44	26,38	27,45	75,62	1,39			
132	Капуста тушеная	150	3,83	6,21	12,35	131		0,08	81,03		382,04	94,06	35,19	70,25	1,29			
	Тефтели мясные	80	14,95	13,65	4,13	199	10	0,05	0,36		250,8055	19,8396	21,2341	155,9563	2,2017	0,0009	0,0033	0,0047
372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,06			122,5	15,4	20,45	68,73	1,7			
	Всего в Обед	**740**	**26,98**	**28,16**	**75,51**	**748**	**10**	**0,35**	**92,68**		**1 442,75**	**191,26**	**120,46**	**399,54**	**8,3257**	**0,0009**	**0,0033**	**0,0047**
	Уплотненный полдник																	
2	Бутерброды с вареной сгущенкой	30/20	3,7	2,1	26,6	140		0,01	0,06		57	41,844	4,437	29,8845				
10	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,6	3,13	42		0,05	5,5		51,025	10,725	10,4	29,975	0,342			
269	Пудинг рыбный запеченный	80	10,41	5,07	5,3	108	20	0,06	0,32		210,6386	45,2437	24,2673	150,104	0,8538			
125	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	156	20	0,16	21,98		759,3	16,2	30,7	83,5	1,36			
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88		0,01	73,33		8,3333	8,8	2,465	2,465	3,625			
	Всего в Уплотненный полдник	**535**	**19,32**	**14,22**	**79,85**	**534**	**40**	**0,29**	**101,19**		**1 086,3**	**122,81**	**72,27**	**295,93**	**6,1808**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	5									0,45	16,192	0,957		0,1233			
	Всего в Соль, специи за день	**5**									**0,45**	**16,19**	**0,96**		**0,1233**			
	Всего в день		**70,11**	**65,57**	**219,48**	**1 909**	**176,67**	**0,87**	**195,65**	**0,06**	**3 294,7**	**839,32**	**283,06**	**1 190,19**	**16,9006**	**0,0097**	**0,0052**	**0,0242**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

1-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																	
7	Сыр (порциями)	15	2,34	2,8		35	20	0,01	0,06		14	88	4,79	51,33	0,1			
	Лакомка	165	24,42	16,18	31,97	528	90	0,09	0,24		170,6569	187,7782	30,2027	292,4329	1,3431	0,0053	0,008	0,0189
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
397	Какао на молоке	200	4,27	4,66	18,2	142	20	0,06	1,73		232,5333	161,4444	22,9111	134,5556	0,4444			
	Всего в Завтрак	**420**	**33,48**	**31,19**	**64,79**	**850**	**140**	**0,2**	**2,03**		**466,94**	**446,52**	**71,32**	**525,39**	**2,7662**	**0,0053**	**0,008**	**0,0189**
	Второй завтрак																	
399	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в Второй завтрак	**200**	**0,75**		**20,57**	**85**		**0,02**	**1,6**		**248**	**21,12**	**10,44**	**19,14**	**2,61**			
	Обед																	
19	соленые огурцы (порц)	60	0,46	0,05	0,88	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,312			
54	Икра свекольная	150	2,58	6,7	15,76	234		0,04	8,02		497,24	48,04	31,37	64,7	1,92			
67	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметано	200/10	6,86	9,72	11,49	201	20	0,08	12,86		486,6647	40,4331	26,6511	90,3061	1,2099			
312	Кнели куриные с рисом	80	17,03	14,14	5,3	217	400	0,23	0,03		107,6	34,6	16,1	104,5	1,02			
376	Компот из кураги	200	0,55		9,82	41		0,01	0,4		27,9067	355,8285	19,8019	15,8415	33,0605			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,06			122,5	15,4	20,45	68,73	1,7			
0001	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	50		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875			
	Всего в Обед	**775**	**32,58**	**31,49**	**67,19**	**828**	**420**	**0,48**	**22,51**		**1 387,26**	**515,91**	**138,43**	**414,03**	**40,3099**			
	Уплотненный полдник																	
368	Фрукты нарезка	50	0,2	0,15	5,15	23		0,02	2,5		77,5	9,5	6	8	1,15			
397	Кондитерские изделия	50	3,5	9	32,5	230												
168	Кулеш молочный пшеничный с маслом	205/5	7,11	7,88	29,18	216	30	0,1	0,7		199,7765	145,4602	16,6213	180,8641	1,3457			
400	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	118	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,12			
0001	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,57	13,4	45,94	0,87			
	Всего в Уплотненный полдник	**530**	**18,01**	**23,71**	**82,96**	**623**	**70**	**0,24**	**5,8**		**617,88**	**402,53**	**64,02**	**414,8**	**3,4857**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	5									0,45	16,192	0,957		0,1233			
	Всего в Соль, специи за день	**5**									**0,45**	**16,19**	**0,96**		**0,1233**			
	Всего в день		**84,82**	**86,39**	**235,51**	**2 386**	**630**	**0,94**	**31,94**		**2 720,53**	**1 402,27**	**285,17**	**1 373,36**	**49,2951**	**0,0053**	**0,008**	**0,0189**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

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																	
168	Каша манная молочная с маслом	160/5	3,83	5,34	17,59	174	20	0,04	0,43		144,0264	92,7378	12,8158	78,2827	0,2168			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
397	Какао с молоком	200	3,71	3,78	16,08	113	10	0,03	0,64		216,311	130,3378	18,5793	108,3634	0,3866			
	Всего в Завтрак	**405**	**9,99**	**16,67**	**48,29**	**432**	**40**	**0,11**	**1,07**		**410,09**	**232,38**	**44,81**	**233,71**	**1,4821**			
	Второй завтрак																	
399	Сок фруктовый	200	1		20,2	85			4									
	Всего в Второй завтрак	**200**	**1**		**20,2**	**85**			**4**									
	Обед																	
20	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,91	3,22	5,92	56		0,01	8,71		106,884	24,372	9,756	17,364	0,324			
82	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,16	2,27	13,71	83		0,09	6,6		385,06	19,68	21,6	53,32	0,866			
311	Соте куриное с рисом	230	67,81	71,65	12,1	965	230	0,2	0,07		629,5181	124,3458	66,0041	615,5793	5,7483	0,0047	0,0089	0,0186
378	Кисель из ягоды	200	0,17	0,1	19,52	80		0,01	1,27		55,8213	10,4242	4,7753	11,874	0,1225			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,06			122,5	15,4	20,45	68,73	1,7			
0001	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	50		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875			
	Всего в Обед	**765**	**76,15**	**78,12**	**75,19**	**1 313**	**230**	**0,42**	**16,65**		**1 360,53**	**203,68**	**139,33**	**824,29**	**9,8483**	**0,0047**	**0,0089**	**0,0186**
	Уплотненный полдник																	
	Крендель сахарный	70	8,09	12,9	48,21	341	50	0,09			107,044	21,6955	10,7184	81,2041	1,1084			
19	соленые огурцы (порц)	50	0,38	0,04	0,73	5		0,01	1		70,5	10,12	6,09	10,44	0,26			
133	Картофель, тушенный в соусе томатном	180	3,14	9,08	24,42	192		0,13	12,31		867,087	20,0614	33,575	82,8649	1,292			
392	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,07	21			0,03		16,7083	2,7919	2,5533	4,7816	0,4903			
0001	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,57	13,4	45,94	0,87			
	Всего в Уплотненный полдник	**520**	**13,33**	**22,33**	**85,16**	**595**	**50**	**0,27**	**13,34**		**1 109,94**	**62,24**	**66,34**	**225,23**	**4,0207**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	5									0,45	16,192	0,957		0,1233			
	Всего в Соль, специи за день	**5**									**0,45**	**16,19**	**0,96**		**0,1233**			
	Всего в день		**100,47**	**117,12**	**228,84**	**2 425**	**320**	**0,8**	**35,06**		**2 881,01**	**514,49**	**251,44**	**1 283,23**	**15,4744**	**0,0047**	**0,0089**	**0,0186**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

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																	
10	Кукуруза конс.порц	50	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2			
249	Рыба по-польски	120	19,04	7,03	3,58	154	70	0,11	0,46	0,01	329,9623	50,0676	30,6832	242,0254	1,2612	0,0064	0,0086	0,0175
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
395	Кофейный напиток	200			10,09	40					0,33	0,1936			0,0261			
	Всего в Завтрак	**410**	**22,59**	**14,78**	**33,89**	**368**	**80**	**0,16**	**2,86**	**0,01**	**380,04**	**62,06**	**44,1**	**314,09**	**2,366**	**0,0064**	**0,0086**	**0,0175**
	Второй завтрак																	
	Йогурт	200	9,4	2,64	15,48	124	26,67	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,174			
	Всего в Второй завтрак	**200**	**9,4**	**2,64**	**15,48**	**124**	**26,67**	**0,04**	**0,48**		**300**	**218,24**	**26,1**	**165,3**	**0,174**			
	Обед																	
	Свекла порционно	60	0,9	0,06	5,46	26		0,01	6		172,8	22,2	13,2	25,8	0,84			
67	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	5,4	7,8	10,87	135	10	0,07	12,25	0,01	392,4869	36,7641	24,8837	79,2465	1,2194	0,0044	0,0003	0,0231
211	Пюре гороховое с маслом	150	14,8	5,34	35,04	247	20	0,58			629,71	83,7	77,06	238,18	4,91			
	Тефтели мясные	80	14,95	13,65	4,13	199	10	0,05	0,36		250,8055	19,8396	21,2341	155,9563	2,2017	0,0009	0,0033	0,0047
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	3,16		31		0,01	73,33		8,3333	8,8	2,465	2,465	3,625			
0001	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	50		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,06			122,5	15,4	20,45	68,73	1,7			
	Всего в Обед	**775**	**41,69**	**30,89**	**79,44**	**767**	**40**	**0,83**	**91,94**	**0,01**	**1 637,39**	**196,16**	**176,04**	**627,8**	**15,5836**	**0,0053**	**0,0036**	**0,0278**
	Уплотненный полдник																	
0002	Кондитерские изделия	50	4,56	4,36	33,03	190												
168	Каша рисовая молочная вязкая	230	2,54	4,34	31,73	176			10,54									
397	Какао на молоке	200	4,27	4,66	18,2	142	20	0,06	1,73		232,5333	161,4444	22,9111	134,5556	0,4444			
0001	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,57	13,4	45,94	0,87			
	Всего в Уплотненный полдник	**500**	**12,97**	**13,64**	**89,69**	**544**	**20**	**0,1**	**12,27**		**281,13**	**169,01**	**36,31**	**180,5**	**1,3144**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	5									0,45	16,192	0,957		0,1233			
	Всего в Соль, специи за день	**5**									**0,45**	**16,19**	**0,96**		**0,1233**			
	Всего в день		**86,65**	**61,95**	**218,5**	**1 803**	**166,67**	**1,13**	**107,55**	**0,02**	**2 599,01**	**661,67**	**283,51**	**1 287,69**	**19,5613**	**0,0117**	**0,0122**	**0,0453**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

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																	
7	Сыр (порциями)	15	2,34	2,8		35	20	0,01	0,06		14	88	4,79	51,33	0,1			
236	Запеканка творожно-рисовая со сметаной	165	11,17	7,23	14,75	168	30	0,03	0,14		91,9507	95,3841	18,1641	143,873	0,4423			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
392	Чай с сахаром молоком	200	3,05	3,16	14,87	128	10	0,03	0,6		179,097	120,2229	16,0866	91,7815	0,5628			
	Всего в Завтрак	**420**	**19,01**	**20,74**	**44,24**	**476**	**70**	**0,11**	**0,8**		**334,8**	**312,91**	**52,46**	**334,05**	**1,9838**			
	Второй завтрак																	
399	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64			3									
	Фрукты нарезка	50	0,47	0,1	4,03	21			30									
	Всего в Второй завтрак	**200**	**1,22**	**0,1**	**19,18**	**85**			**33**									
	Обед																	
44	Салат из моркови с чесноком	60	0,64	2,69	3	38		0,01	0,95		93,12	20,832	15,192	22,584	0,288			
	Свекольник со сметаной	200/10	1,89	4,49	9,65	86	20	0,04	5,12	0,01	271,8482	37,6772	21,7152	50,3521	1,0202	0,0055	0,0002	0,026
132	Капуста тушеная	150	3,83	6,21	12,35	131		0,08	81,03		382,04	94,06	35,19	70,25	1,29			
305	Котлеты рубленые из курицы	80	16,63	18,13	7,84	261	50	0,06			199,7733	18,2454	19,5692	152,9576	1,6703			
376	Компот из кураги	200	0,55		9,82	41		0,01	0,4		27,9067	355,8285	19,8019	15,8415	33,0605			
0001	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	50		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,06			122,5	15,4	20,45	68,73	1,7			
	Всего в Обед	**775**	**28,64**	**32,4**	**66,6**	**686**	**70**	**0,31**	**87,5**	**0,01**	**1 157,94**	**551,5**	**148,67**	**438,14**	**40,1165**	**0,0055**	**0,0002**	**0,026**
	Уплотненный полдник																	
2	Бутерброды с повидлом	30/20	0,06		8,92	152			0,03		19,35	1,848	0,9135	1,1745	0,174			
213	Яйца вареные	1/2 шт	2,54	2,3	0,14	31	50	0,01			28	11	2,4	38,4	0,5			
168	Каша гречневая с молоком	210	8,72	10,51	32,75	311	50	0,2	2,18		366,3765	210,105	86,6145	246,435	2,2575			
395	Кофейный напиток	200			10,09	40					0,33	0,1936			0,0261			
0001	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,57	13,4	45,94	0,87			
	Всего в Уплотненный полдник	**500**	**12,92**	**13,09**	**58,63**	**570**	**100**	**0,25**	**2,21**		**462,66**	**230,72**	**103,33**	**331,95**	**3,8276**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	5									0,45	16,192	0,957		0,1233			
	Всего в Соль, специи за день	**5**									**0,45**	**16,19**	**0,96**		**0,1233**			
	Всего в день		**61,79**	**66,33**	**188,65**	**1 817**	**240**	**0,67**	**123,51**	**0,01**	**1 955,84**	**1 111,32**	**305,41**	**1 104,14**	**46,0512**	**0,0055**	**0,0002**	**0,026**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
10	Горошек зеленый консервированный	55	1,61	0,1	3,26	20		0,04	2,2		54,45	9,68	10,05	29,67	0,34			
215	Омлет натуральный с маслом	105/5	6,25	8,06	1,62	174	80	0,04	0,16		108,9	54,6753	8,4612	100,6499	1,0098			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
397	Какао с молоком	200	3,71	3,78	16,08	113	10	0,03	0,64		216,311	130,3378	18,5793	108,3634	0,3866			
	Всего в Завтрак	**405**	**14,02**	**19,49**	**35,58**	**452**	**100**	**0,15**	**3**		**429,41**	**203,99**	**50,51**	**285,75**	**2,6151**			
	Второй завтрак																	
	Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	53,33	0,03	0,24		242,36	218,24	24,36	160,08	0,174			
	Всего в Второй завтрак	**200**	**5,64**	**10,56**	**7,47**	**148**	**53,33**	**0,03**	**0,24**		**242,36**	**218,24**	**24,36**	**160,08**	**0,174**			
	Обед																	
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,59	2,16	1,66	29		0,01	1,57		101,196	14,736	8,46	17,304	0,384			
80	Суп картофельный с рисом и зеленью на мясном бульоне	200	2,91	2,13	17,58	101		0,08	6,31		339,9166	13,7782	21,9737	53,9069	0,7627	0,0034	0,0015	0,0265
	Жаркое по-домашнему с говядиной	45/185	4,43	6,18	32,62	304		0,19	18,31		1 229,5551	29,6881	49,0018	118,4678	1,8872			
372	Компот из яблок	200	0,15	0,14	21,73	89		0,01	26,4		111,8	5,984	3,132	3,828	0,8178			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,06			122,5	15,4	20,45	68,73	1,7			
	Всего в Обед	**740**	**11,18**	**11,14**	**89,11**	**602**		**0,35**	**52,59**		**1 904,97**	**79,59**	**103,02**	**262,24**	**5,5517**	**0,0034**	**0,0015**	**0,0265**
	Уплотненный полдник																	
	Ватрушка с джемом	70	5,67	6,6	40,23	243	20	0,06	0,13		115,0584	33,0255	10,0578	63,9635	0,8703			
168	Каша пшеничная вязкая на молоке	230	7,7	9,12	32,66	243	50	0,15	1,8		203,4186	168,2943	19,4624	211,6767	1,5771			
392	Чай с сахаром молоком	200	3,05	3,16	14,87	128	10	0,03	0,6		179,097	120,2229	16,0866	91,7815	0,5628			
	Всего в Уплотненный полдник	**500**	**16,42**	**18,88**	**87,76**	**614**	**80**	**0,24**	**2,53**		**497,57**	**321,54**	**45,61**	**367,42**	**3,0102**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**47,26**	**60,07**	**219,92**	**1 816**	**233,33**	**0,77**	**58,36**		**3 074,58**	**833,08**	**224,06**	**1 075,49**	**11,4267**	**0,0034**	**0,0015**	**0,0265**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

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																	
235	Пудинг из творога со сгущеным молоком	165	23,52	15,86	12,3	286	70	0,05	0,29		185,4844	216,3333	30,4456	287,9311	0,66			
395	Кофейный напиток	200			10,09	40					0,33	0,1936			0,0261			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
	Всего в Завтрак	**405**	**25,97**	**23,41**	**37,01**	**471**	**80**	**0,09**	**0,29**		**235,56**	**225,83**	**43,86**	**335**	**1,5648**			
	Второй завтрак																	
399	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в Второй завтрак	**200**	**0,75**		**20,57**	**85**		**0,02**	**1,6**		**248**	**21,12**	**10,44**	**19,14**	**2,61**			
	Обед																	
57	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
106	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,64	3,91	8,34	205	10	0,06	8,94		239,8725	27,6003	18,1038	41,6991	0,6263	0,0033	0,0003	0,0224
205	Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,02	35,62	218	30	0,09			64,34	10,95	8,19	46,19	0,83			
310	Суфле куриное	80	13,17	13,87	2,45	187	50	0,16	0,03		95,8667	40,1333	12,1333	92,2667	0,96			
376	Компот из сухофруктов	200			3,03	12					0,1	0,0587			0,0087			
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,06			122,5	15,4	20,45	68,73	1,7			
	Всего в Обед	**740**	**24,39**	**29,08**	**69,62**	**767**	**90**	**0,38**	**10,65**		**711,68**	**115,79**	**66,71**	**268,2**	**4,4904**	**0,0033**	**0,0003**	**0,0224**
	Уплотненный полдник																	
368	Фрукты нарезка	50	0,2	0,18	4,69	21		0,01	34,65		145,95	7,392	4,1108	5,0243	1,0049			
	Кондитерские изделия	50	3	2,5	37,5	180												
168	Каша кукурузная вязкая молочная	235	9,29	1,34	83,93	364			2,44									
400	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	118	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,12			
	Всего в Уплотненный полдник	**535**	**18,09**	**10,42**	**135,52**	**683**	**40**	**0,09**	**39,69**		**437,95**	**247,39**	**32,11**	**185,02**	**1,1249**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**69,2**	**62,91**	**262,72**	**2 006**	**210**	**0,58**	**52,23**		**1 633,46**	**619,84**	**153,69**	**807,36**	**9,8658**	**0,0033**	**0,0003**	**0,0224**
	Итого		**710,05**	**725,19**	**2 261,1**	**20 166**	**2 663,33**	**7,9**	**730,53**	**0,28**	**25 428,82**	**8 530,64**	**2 541,42**	**11 515,54**	**237,3676**	**0,1084**	**0,0593**	**0,4075**
	Среднее за период		**71**	**72,52**	**226,11**	**2 017**	**266,33**	**0,79**	**73,05**	**0,03**	**2 542,88**	**853,06**	**254,14**	**1 151,55**	**23,7368**	**0,0108**	**0,0059**	**0,0408**
	Минимальная суточная норма		**54**	**60**	**261**	**1 800**	**1 000**	**1**	**50**			**900**	**200**	**1 350**	**10**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,08**	**32,36**	**44,85**													