

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 54»

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ



МБДО «ДЕТСКИЙ САД № 54»

Л.С. ГРОДА

«28» 05 2025

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для детей с в возрасте от 7 лет

сезон: лето-осень



Неделя: первая
День: понедельник
Возрастная группа: от 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
182/1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150-200	200	6,71	7,08	34,82	229,84	1,30
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		55	4,10	0,55	21,00	105,35	0,00
13а	Масло сливочное (порция)		5	0,10	3,60	0,10	33,20	0,18
392	Чай с сахаром	180-200	200	0,07	0,00	11,10	44,68	0,03
	Хлеб в/с, йодированный		40	2,60	0,40	16,54	80,16	0,00
	Итого		500	13,58	11,63	83,56	493,23	1,51
			500				470 ккал, +/-5% (446,5-493,5)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
350	Компот из смеси сухофруктов	180-200	200	1,23	0,00	29,60	123,32	1,80
	Итого		200	1,23	0,00	29,60	123,32	1,80
			200				117,5 ккал, +/-5% (111,63-123,38)	
ОБЕД								
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	60-100	80	1,36	4,60	7,66	77,48	5,00
101	Суп-харчо	200-250	200	4,97	6,19	18,80	150,79	5,76
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150-200	150	6,86	8,18	35,95	244,86	0,00
35/8	Суфле из печени	90-120	90	16,88	7,11	6,00	155,51	11,33
356	Соус сметанный с луком		10	0,16	0,58	0,70	8,66	0,19
398	Напиток из изюма	180-200	180	0,34	0,00	28,26	114,40	1,20
	Хлеб в/с, йодированный	150	15	1,00	0,15	6,20	30,15	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		765	34,17	27,21	119,97	861,45	23,48
			700				822,5 ккал, +/-5% (781,37-863,62)	
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5
	Итого		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
240	Пудинг из творога с яблоками		130	25,60	16,30	26,33	354,42	0,48
	Джем или повидло		15	0,00	0,00	9,20	36,80	1,88
	Молоко питьевое цельное 3,2% (заводская упаковка)		200	8,56	10,56	14,30	186,48	2,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	40	2,60	0,40	16,54	80,16	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		425	39,36	27,66	82,77	737,46	4,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1940,00	88,34	66,50	2235,46	36,15
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)							705 ккал, +/-5% (669,75-740,25)	
СанПиН 2.3/2.4.3590-20							2350 ккал, +/-5% (2232,5-2467,5)	

Неделя: первая
День: вторник
Возрастная группа: от 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
182/08	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150-200	200	7,00	7,00	28,00	203,00	1,30
21a	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,00
15a	Джем или повидло (порция)		10	0,00	0,00	6,20	24,80	0,00
397	Какао с молоком	180-200	200	4,07	3,54	17,57	118,42	1,43
130	Яйцо отварное		60	6,30	5,00	0,80	73,40	0,00
	Итого		500	19,67	15,84	67,97	493,12	2,73
			500				470 ккал +/-5% (446,5-493,5)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
195	Йогурт питьевой 2,5% (заводская упаковка)		200	5,60	4,50	15,10	123,30	0,13
			200	5,60	4,50	15,10	123,30	0,13
			200				117,5 ккал +/-5% (111,63-123,38)	
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60-100	50	0,60	0,10	1,90	10,90	0,16
72	Щи по-уральски с птицей и сметаной	200-250	250	3,06	6,07	8,50	100,87	9,48
269	Биточки особые	90-120	90	15,53	24,44	7,01	310,12	0,06
312	Пюре картофельное	150-200	150	2,29	7,15	15,06	133,75	18,16
376	Компот из яблок сушеных	180-200	200	0,32	0,00	31,56	127,52	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	50	3,30	0,50	20,50	99,70	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		830	27,70	38,66	100,93	862,46	27,86
			700				822,5 ккал +/-5% (781,37-863,62)	
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
43	Макаронные изделия отварные с сыром		120	8,00	8,10	33,00	236,90	0,00
437	Напиток клубничный	180-200	200	0,22	0,00	22,30	90,08	36,00
496	Коржики молочные		50	3,20	5,66	32,27	192,82	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	70	4,55	0,70	28,70	139,30	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		480	18,57	14,86	132,67	738,70	36,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2060	71,54	73,86	321,42	2237,58	71,72
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)				705 ккал +/-5% (669,75-740,25)				
СанПиН 2.3/2.4.3590-20				2350 ккал +/-5% (2232,5-2467,5)				

Неделя: первая
День: среда
Возрастная группа: от 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
19//4	Каша жидкая молочная асе-рти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150-200	200	6,32	9,40	35,00	249,88	0,13
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,14
13а	Масло сливочное (порция)		5	0,10	3,60	0,10	33,20	0,00
14а	Сыр (порция)		5	1,20	1,50	0,00	18,30	0,00
394	Чай с молоком	180-200	200	0,07	0,00	11,10	44,68	0,03
130	Яйцо отварное		60	6,30	5,00	0,80	73,40	0,00
	Итого		500	16,29	19,80	62,40	492,96	0,30
			500				470 ккал +/-5% (446,5-493,5)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	200	200	3,00	2,00	23,30	123,20	5,00
	Итого		200	3,00	2,00	23,30	123,20	5,00
			200				117,5 ккал +/-5% (111,63-123,38)	
ОБЕД								
53с	Салат из свеклы с соевым огурцом	60-100	60	0,78	2,48	4,40	43,04	2,62
87	Суп картофельный с пшеном и птицей	200-250	250	6,07	5,03	14,20	126,35	0,25
317	Макароны отварные с маслом	150-200	200	7,68	5,89	41,40	249,33	0,00
310	Биточки рубленые из кур	90-120	90	12,22	12,51	12,93	213,19	0,32
352	Соус молочный		15	0,21	0,74	0,80	10,70	0,11
388	Напиток из смеси сухофруктов	180-200	180	0,05	0,05	20,00	80,65	1,20
	Хлеб в/с, йодированный	150	30	2,00	0,30	12,30	59,90	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		865	31,61	27,40	122,43	862,76	4,50
			700				822,5 ккал +/-5% (781,37-863,62)	
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
22	Суп молочный из рисовой крупы с маслом		200	10,80	8,61	16,66	187,33	0,98
392	Чай с сахаром	180-200	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
460	Крендель сахарный		70	5,31	9,84	40,00	269,80	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	80	5,20	0,80	32,80	159,20	0,00
	Итого		570	23,97	19,65	115,85	736,13	1,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2185,00	74,87	68,85	328,73	2235,05	15,81
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)							705 ккал +/-5% (669,75-740,25)	
СанПин 2.3/2.4.3590-20							2350 ккал +/-5% (2232,5-2467,5)	

Неделя: первая
День: четверг
Возрастная группа: от 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
182/03	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	150-200	200	6,33	8,64	24,33	200,40	1,46
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,00
13а	Масло сливочное (порция)		10	0,20	7,20	0,20	66,40	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180-200	200	2,85	2,41	14,36	90,53	1,17
130	Яйцо отварное		60	6,30	3,80	0,80	62,60	10,00
	Итого		500	17,98	22,35	55,09	493,43	12,63
							470 ккал +/-5% (446,5-493,5)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
360/	Кисель плодово-ягодный	180-200	180	0,90	0,00	14,50	61,60	10,00
	Хлеб в/с, йодированный		30	2,00	0,30	12,70	61,50	0,00
	Итого		210	2,90	0,30	27,20	123,10	10,00
							117,5 ккал +/-5% (111,63-123,38)	
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60-100	60	0,60	0,10	5,63	25,82	12,00
58	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	200-250	250	4,33	6,12	11,28	117,52	7,03
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90-120	90	10,34	7,86	11,52	158,18	2,14
316	Рис припущенный	150-200	150	3,64	4,31	38,40	206,95	0,00
350/3	Напиток яблочный	180-200	180	0,26	0,00	16,90	68,64	40,50
	Хлеб в/с, йодированный	150	60	3,90	0,60	24,60	119,40	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	80	5,20	0,80	32,80	159,20	0,00
	Итого		870	28,27	19,79	141,13	855,71	61,67
							822,5 ккал +/-5% (781,37-863,62)	
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
215/181	Омлет натуральный с маслом с кукурузой отварной		140	26,30	30,00	31,30	500,40	0,23
392	Чай с сахаром	180-200	200	0,08	0,00	14,55	58,52	0,00
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	20	2,50	3,55	20,00	121,95	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	30	2,00	0,30	12,70	61,50	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		390	30,88	33,85	78,55	742,37	0,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2020	80,03	76,29	306,72	2234,61	89,53

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)
СанПин 2.3/2.4.3590-20

705 ккал +/-5% (669,75-740,25)
2350 ккал +/-5% (2232,5-2467,5)

Неделя: первая
День: пятница
Возрастная группа: от 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
181/3	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150-200	200	6,33	11,30	36,00	271,02	0,56
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,00
14а	Сыр (порция)		15	3,00	3,10	0,00	39,90	0,00
392	Чай с сахаром	180-200	200	0,07	0,00	11,10	44,68	0,03
130	Яйцо отварное		60	6,30	3,80	0,80	62,60	0,00
	Итого		505	18,00	18,50	63,30	491,70	0,59
			500				470 ккал +/- 5% (446,5-493,5)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
350	Компот из смеси сухофруктов	180-200	200	1,23	0,00	29,60	123,32	1,80
	Итого		200	1,23	0,00	29,60	123,32	1,80
			200				117,5 ккал +/- 5% (111,63-123,38)	
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60-100	60	0,70	0,10	2,20	12,50	0,00
95	Суп из овощей с птицей и сметаной	200-250	220	6,99	6,50	23,00	178,46	13,64
261	Азу		200	21,30	25,60	16,88	383,12	9,90
398	Напиток из изюма		200	0,06	0,00	22,22	89,12	1,20
	Хлеб в/с, йодированный	150	60	3,90	0,60	24,60	119,40	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		780	35,55	33,20	105,30	862,20	24,74
			700				822,5 ккал +/- 5% (781,37-863,62)	
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
			50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
458	Ватрушка с повидлом		100	6,02	6,02	59,62	316,74	0,08
196	Коктейль молочный 2,5% (заводская упаковка)		180	5,04	4,50	23,40	154,26	1,80
368	Фрукты Свежие (по сезону)/яблоко	185	185	3,00	1,60	10,90	70,00	10,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	60	3,90	0,60	24,60	119,40	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		565	20,56	13,12	134,92	740,00	11,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2100	75,34	64,82	337,87	2237,22	44,01
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)							705 ккал +/- 5% (669,75-740,25)	
СанПиН 2.3/2.4.3590-20							2350 ккал +/- 5% (2232,5-2467,5)	

МБДОУ "Детский сад №54"

ПОКАЗАТЕЛИ В ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (СУТОЧНО)

	завт	2 завт	обед	полд		общие	Витошка
1д-1н	493,23	123,32	861,45	737,46	2235,46	2235,46	20,00
2д-1н	493,12	123,30	862,46	738,70	2 237,58	2237,58	20,00
3д-1н	492,96	123,20	862,76	736,13	2235,05	2235,05	20,00
4д-1н	493,43	123,10	855,71	742,37	2 234,61	2234,61	20,00
5д-1н	491,70	123,32	862,20	740,00	2 237,22	2237,22	20,00
	2464,44	616,24	4304,58	3694,66	11179,92	11179,92	100
средняя	492,888	123,248	860,916	738,932	2235,984	2235,984	20
норма	470 ккал +/- 5% (446,5-493,5)	117,5 ккал +/- 5% (111,63-123,38)	822,5 ккал +/- 5% (781,37-863,62)	705 ккал +/- 5% (669,75-740,25)	2349 ккал +/- 5% (2232,5-2467,5)	2350 ккал +/- 5% (2232,5-2467,5)	

Неделя: вторая
День: понедельник
Возрастная группа: от 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
182/8	Каша жидкая молочная из пшенной курупы с маслом	150-200	200	6,80	7,33	38,20	245,97	1,04
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,18
13а	Масло сливочное (порция)		10	0,20	7,20	0,20	66,40	0,00
392	Чай с сахаром	180-200	200	0,07	0,00	11,10	44,68	0,03
130	Яйцо отварное		60	6,30	3,80	0,80	62,60	0,00
	Итого		500	15,67	18,63	65,70	493,15	1,25
							470 ккал +/-5% (446,5-493,5)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
388	Напиток из смеси сухофруктов		200	1,00	0,00	10,90	47,60	1,20
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	20	1,50	1,96	12,20	72,44	0,00
	Итого		220	2,50	1,96	23,10	120,04	1,20
							117,5 ккал +/-5% (111,63-123,38)	
ОБЕД								
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	60-100	60	0,72	2,82	4,62	46,74	5,76
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей и сметаной	200-250	250	3,86	5,24	7,71	93,44	14,75
414	Суфле из кур с рисом и маслом	90-120	90	10,81	11,50	3,93	162,46	0,34
352	Соус молочный		30	0,42	1,49	1,76	22,13	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150-200	160	8,80	8,18	35,95	252,62	0,00
663	Море облепиховый		200	0,18	2,30	21,20	106,22	36,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	50	3,30	0,50	20,50	99,70	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		880	30,69	32,43	112,07	862,91	56,96
							822,5 ккал +/-5% (781,37-863,62)	
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
15	Ватрушка королевская с творогом		110	16,33	18,66	32,60	363,66	0,27
195	Йогурт питьевой 2,5% (заводская упаковка)		180	5,04	4,50	23,70	155,46	1,88
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	70	4,55	0,70	28,70	139,30	0,00
	Итого		400	28,52	24,26	101,40	738,02	2,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2050	77,38	77,28	307,02	2234,12	75,74
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)							705 ккал +/-5% (669,75-740,25)	
СанПиН 2.3/2.4.3590-20							2350 ккал +/-5% (2232,5-2467,5)	

Неделя: вторая
День: вторник
Возрастная группа: от 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150-200	200	5,94	7,90	35,00	234,86	1,74
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,00
15а	Джем или повидло (порция)		10	0,00	0,00	6,20	24,80	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180-200	200	3,16	2,67	15,20	97,47	1,17
130	Яйцо отварное		60	6,30	3,80	0,80	62,60	10,00
	Итого		500	17,70	14,67	72,60	493,23	12,91
							470 ккал, +/-5% (446,5-493,5)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
368	Фрукты Свежие (по сезону)/банан	185	185	3,00	1,00	25,50	123,00	10,00
398	Напиток из изюма		50	0,01	0,00	0,07	0,30	0,23
	Итого		235	3,01	1,00	25,57	123,30	10,23
							117,5 ккал, +/-5% (111,63-123,38)	
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60-100	60	0,60	0,10	5,63	25,82	14,00
81	Суп картофельный с горохом и курицей	200-250	200	4,99	3,30	12,55	99,86	4,56
269	Биточки особые	90-120	90	15,53	24,44	7,01	310,12	0,06
317	Макароны отварные с маслом	150-200	155	5,76	4,42	31,05	187,02	0,00
356	Соус сметанный с луком		20	0,35	1,30	1,50	19,10	0,38
350	Компот из смеси сухофруктов	180-200	180	0,13	0,00	18,80	75,72	2,20
	Хлеб в/с, йодированный	150	30	2,00	0,30	12,30	59,90	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		775	31,96	34,26	105,24	857,14	21,20
							822,5 ккал, +/-5% (781,37-863,62)	
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
139	Картофельные котлеты с сыром и маслом		130	17,65	14,83	40,00	364,07	12,23
392	Чай с сахаром	180-200	200	0,07	0,00	11,10	44,68	0,03
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	20	1,50	1,96	12,20	72,44	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	90	5,85	0,90	36,90	179,10	0,00
	Итого		480	27,67	18,09	116,60	739,89	12,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2040	80,34	68,02	324,76	2233,56	61,60
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)							705 ккал, +/-5% (669,75-740,25)	
СанПиН 2.3/2.4.3590-20							2350 ккал, +/-5% (2232,5-2467,5)	

Неделя: вторая
День: среда
Возрастная группа: от 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
120/07	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	150-200	200	9,66	9,66	32,55	255,78	1,74
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,18
14а	Сыр (порция)		10	2,40	3,00	0,00	36,60	0,00
377	Чай с лимоном	180-200	200	0,17	0,00	16,00	64,68	1,98
130	Яйцо отварное		60	6,30	3,80	0,80	62,60	0,00
	Итого		500	20,83	16,76	64,75	493,16	3,90
				500	470 ккал +/- 5% (446,5-493,5)			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	200	200	3,00	2,00	23,30	123,20	1,80
	Итого		200	3,00	2,00	23,30	123,20	1,80
				200	117,5 ккал +/- 5% (111,63-123,38)			
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60-100	60	0,70	0,10	2,20	12,50	0,00
76/	Рассольник Ленинградский	200-250	200	3,55	6,10	15,10	129,50	6,04
304	Плов из курицы		240	14,57	30,45	21,00	416,33	1,01
376	Компот из яблок сушеных яблок	180-200	180	0,18	0,00	21,40	86,32	0,40
	Хлеб в/с, йодированный	150	70	4,55	0,70	28,70	139,30	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		790	26,15	37,75	104,80	863,55	7,45
				700	822,5 ккал +/- 5% (781,37-863,62)			
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
274	Манник со сгущенным молоком		110	8,23	16,30	48,60	374,02	0,66
45а	Молоко питьевое цельное 3,2% (заводская упаковка)		200	8,56	10,56	14,30	186,48	1,95
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	50	3,30	0,50	20,50	99,70	0,00
	Итого		400	22,69	27,76	99,80	739,80	2,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1940	72,67	84,27	297,40	2239,71	20,76
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)							705 ккал +/- 5% (669,75-740,25)	
СанПиН 2.3/2.4.3590-20							2350 ккал +/- 5% (2232,5-2467,5)	

Неделя: вторая
День: четверг
Возрастная группа: от 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
182/09	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	150-200	200	5,00	6,00	29,80	193,20	0,53
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,00
13а	Масло сливочное (порция)		5	0,10	3,60	0,10	33,20	0,00
15а	Джем или повидло (порция)		5	0,00	0,00	3,10	12,40	0,00
397	Какао с молоком	180-200	200	4,07	3,54	17,57	118,42	1,43
130	Яйцо отварное		60	6,30	3,80	0,80	62,60	0,00
	Итого		500	17,77	17,24	66,77	493,32	1,96
				500			470 ккал +/- 5% (446,5-493,5)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
436	Напиток лимонный		200	12,00	0,00	18,80	123,20	4,70
	Итого		200	12,00	0,00	18,80	123,20	4,70
				200			117,5 ккал +/- 5% (111,63-123,38)	
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60-100	60	0,60	0,12	2,04	11,64	14,40
20//2	Суп-лапша с курицей	200-250	250	7,00	7,50	11,25	140,50	6,66
16//7	Зразы рыбные	90-120	90	14,17	8,66	8,28	167,74	2,13
312	Пюре картофельное	150-200	150	3,13	8,43	20,51	170,43	18,16
348	Компот из изюма	180-200	180	0,32	0,00	31,56	127,52	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	80	5,30	0,80	32,80	159,60	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		850	33,12	25,91	122,84	857,03	41,35
				700			822,5 ккал +/- 5% (781,37-863,62)	
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
215/181	Омлет натуральный с маслом с кукурузой отварной	150-200	150	19,60	26,00	39,20	469,20	0,30
392	Чай с сахаром	180-200	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	20	1,00	2,76	10,36	70,28	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	40	2,60	0,40	16,54	80,16	0,00
	Итого		430	25,86	29,56	92,49	739,44	0,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2030	88,75	72,71	305,65	2232,99	53,34
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)							705 ккал +/- 5% (669,75-740,25)	
СанПин 2.3/2.4.3590-20							2350 ккал +/- 5% (2232,5-2467,5)	

Неделя: вторая
День: пятница
Возрастная группа: от 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
180/06	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	150-200	200	8,51	9,10	32,45	245,74	0,60
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,00
13а	Масло сливочное (порция)		10	0,20	7,20	0,20	66,40	0,00
392	Чай с сахаром	180-200	200	0,07	0,00	11,10	44,68	0,03
130	Яйцо отварное		60	6,30	3,80	0,80	62,60	0,00
	Итого		500	17,38	20,40	59,95	492,92	0,63
			500				470 ккал +/-5% (446,5-493,5)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
360/	Кисель плодово-ягодный	180-200	180	0,90	0,00	14,50	61,60	10,00
	Хлеб в/с, йодированный		30	2,00	0,30	12,70	61,50	0,00
	Итого		210	2,90	0,30	27,20	123,10	10,00
			200				117,5 ккал +/-5% (111,63-123,38)	
ОБЕД								
22	Салат из свеклы с чесноком	60-100	70	0,72	2,81	3,56	42,41	4,50
158	Солянка из птицы	200-250	180	10,65	9,50	3,52	142,18	4,60
312	Кнели куриные с рисом	90-120	100	10,51	11,32	6,80	171,12	0,47
312/1	Капуста свежая тушеная с маслом	150-200	150	3,10	9,58	13,92	154,30	25,74
376	Компот из яблок сушеных	180-200	200	0,34	0,00	28,26	114,40	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	80	5,30	0,80	32,80	159,60	0,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Итого		820	33,22	34,41	105,26	863,61	35,31
			700				822,5 ккал +/-5% (781,37-863,62)	
15РЦ	Напиток с витаминами Витوشка (в ассортименте)		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
741	Ватрушка с сыром		110	14,60	13,00	48,00	367,40	0,23
196	Коктейль молочный 2,5% (заводская упаковка)		200	5,60	5,00	24,00	163,40	3,00
368	Фрукты Свежие (по сезону)/яблоко	185	185	3,00	1,60	10,90	70,00	10,00
	Хлеб Крестьянский	80	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	150	10	10,40	0,10	4,13	59,02	0,00
	Итого		545	36,20	20,10	103,43	739,42	13,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2125	89,70	75,21	300,59	2239,05	64,17
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			20490	798,96	727,81	3150,81	22359,35	532,83
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:			2049,00	79,90	72,78	315,08	2235,94	53,28
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)								
СмПит 2.3/2.4.3590-20								
705 ккал +/-5% (669,75-740,25)								
2350 ккал +/-5% (2232,5-2467,5)								

МБДОУ "Детский сад №54"
Возрастная группа: от 7 лет

ПОКАЗАТЕЛИ В ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (СУТОЧНО)

	завт	2 завт	обед	полд	норма	общие	Витошка
1д-2н	493,15	120,04	862,91	738,02	2 234,12	2 234,12	20,00
2д-2н	493,23	123,30	857,14	739,89	2233,56	2 233,56	20,00
3д-2н	493,16	123,20	863,55	739,80	2239,71	2 239,71	20,00
4д-2н	493,32	123,20	857,03	739,44	2232,99	2 232,99	20,00
5д-2н	492,92	123,10	863,61	739,42	2239,05	2 239,05	20,00
	2465,78	612,84	4304,24	3696,57	11179,43	11 179,43	100
средняя	493,156	122,568	860,848	739,314	2235,886	2235,886	20
норма	470 ккал. +/-5% (446,5-493,5)	117,5 ккал. +/-5% (111,63-123,38)	822,5 ккал. +/-5% (781,37-863,62)	705 ккал. +/- 5%(669,75-740,25)	2349 ккал. +/- 5%(2232,5-2467,5)	2350 ккал. +/- 5%(2232,5-2467,5)	

	завт	2 завт	обед	полд	норма	общие	Витошка
1 нед	2464,44	616,24	4304,58	3694,66	11179,92	11179,92	100
2 нед	2465,78	612,84	4304,24	3696,57	11179,43	11179,43	100
	4930,22	1229,08	8608,82	7391,23	22359,35	22359,35	200
	493,022	122,908	860,882	739,123	2235,935	2235,935	20
	470 ккал. +/-5% (446,5-493,5)	117,5 ккал. +/-5% (111,63-123,38)	822,5 ккал. +/-5% (781,37-863,62)	705 ккал. +/- 5%(669,75-740,25)	2349 ккал. +/- 5%(2232,5-2467,5)	2350 ккал. +/- 5%(2232,5-2467,5)	

Суммарные объемы блюд по приему пищи (в граммах -НЕ МЕНЕЕ)

	от 7 лет	от 7 лет	от 7 лет	от 7 лет	от 7 лет	от 7 лет	от 7 лет
	завтрак	500 и более	2 завтрак	200 и более	обед	700 и более	уп.полдник 300 и более
1н-1д	500	500	200	200	700	861	300
1н-2д	500	500	200	200	700	862	300
1н-3д	500	500	200	200	700	863	300
1н-4д	500	500	200	210	700	856	300
1н-5д	500	505	200	200	700	862	300
2н-1д	500	500	200	220	700	863	300
2н-2д	500	500	200	235	700	857	300
2н-3д	500	500	200	200	700	864	300
2н-4д	500	500	200	200	700	857	300
2н-5д	500	500	200	210	700	864	300