

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 54»

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ



МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 54»

Л.С. ГРОДА

«28» 05 2025

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для детей с в возрасте от 1 до 7 лет

сезон: лето-осень



Неделя: первая
День: понедельник
Возрастная группа: 1-3 года

№ 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	130-150	150	5,55	5,86	24,12	171,42	0,98
21a	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		20	1,53	0,20	10,26	48,96	0,12
13a	Масло сливочное (порция)		5	0,10	3,60	0,10	33,20	0,00
392	Чай с сахаром	150-180	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,02
	Итого		355	7,24	9,66	59,79	293,78	1,12
			350				280 ккал. +/-5% (266-294)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
350	Компот из смеси сухофруктов		150	0,35	0,00	18,00	73,40	1,00
	Итого		150	0,35	0,00	18,00	73,40	1,00
			100				70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)	
ОБЕД								
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	30-40	30	0,36	1,41	2,31	23,37	2,88
101/	Суп -харчо	150-180	150	3,72	4,64	14,10	113,04	6,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110-120	110	5,76	3,85	20,88	141,21	0,00
35/8	Суфле из печени	50-60	50	11,00	5,66	3,91	110,58	7,80
356	Соус сметанный с луком		15	0,24	0,88	1,05	13,08	0,19
398	Напиток из изюма	150-180	150	0,04	0,00	8,18	32,88	0,23
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Итого		545	23,76	16,84	66,90	514,20	17,10
			450				490 ккал. +/-5% (465,5-514,5)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
240	Пудинг из творога с яблоками		100	13,61	10,67	14,63	208,99	1,33
15a	Джем или повидло		15	0,00	0,00	9,20	36,80	0,00
45a	Молоко питьевое цельное 3,2% (заводская упаковка)		180	6,30	6,42	8,00	114,98	2,34
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Итого		335	13,61	10,67	23,83	440,81	1,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1050	44,96	37,17	168,52	1322,19	20,55
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)				420 ккал. +/-5% (399-441)				
СанПиН 2.3/2.4.3590-20				1400 ккал. +/-5% (1330-1470)				

ЯСЛИ					
потребность в пищевых веществах, Энергетическая ценность (ккал)(суточно)					
показатели	1-3 лет	пример:			
энергетическая	1400 +/-5%	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
ценность (ккал/сут)	399-441)	280 ккал. +/-5% (266-294)	70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)	490 ккал. +/-5% (465,5-514,5)	420 ккал. +/-5% (399-441)
показатель (1400): 280+70+490+420=1260					
показатель (+/-5%): 266+66,5+465,5+399=1197					
показатель (+/-5%): 294+73,5+514,5+441=1323					

Неделя: первая
День: вторник
Возрастная группа: 1-3 года

№ 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	130-150	150	3,90	3,83	18,00	150,07	0,34
21a	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		20	1,53	0,20	10,26	48,96	0,00
15a	Джем или повидло (порция)		10	0,00	0,00	6,20	24,80	0,00
397	Какао с молоком	150-180	170	3,15	2,72	8,26	70,12	1,20
	Итого		350	8,58	6,75	42,72	293,95	1,54
			350				280 ккал +/-5% (266-294)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
195	Йогурт питьевой 2,5% (заводская упаковка)		100	3,00	2,20	10,41	73,44	0,10
	Итого		100	3,00	2,20	10,41	73,44	0,10
			100				70 ккал +/-5% (66,5-73,5)	
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	30-40	30	0,30	0,10	1,10	6,50	0,00
72	Щи по-уральски с птицей и сметаной	150-180	150	1,23	3,05	4,32	49,65	7,11
269	Биточки особые	50-60	50	9,98	10,12	4,51	149,04	0,05
312	Пюре картофельное	110-120	110	2,29	7,15	15,06	133,75	12,10
376	Компот из яблок сушеных	150-180	150	0,28	0,00	23,55	95,32	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Итого		530	16,72	20,82	65,01	514,30	19,255
			450				490 ккал +/-5%(465,5-514,5)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
43	Макаронные изделия отварные с сыром		100	4,80	5,05	21,58	150,97	0,00
437	Напиток клубничный	150-180	150	0,15	0,00	18,20	73,40	0,30
496	Коржики молочные		37	2,18	4,22	22,57	136,98	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Итого		327	7,13	9,67	78,82	441,39	0,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			980	35,43	39,44	196,96	1323,08	21,20
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)							420 ккал +/-5%(399-441)	
СанПин 2.3/2.4.3590-20							1400 ккал +/-5%(1330-1470)	

Неделя: первая
День: среда
Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
19//4	Каша жидкая молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	130-150	140	4,20	4,20	17,50	104,60	0,15
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	20	1,53	0,20	10,26	48,96	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	150-180	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,2
	Итого		350	9,70	11,84	42,17	294,04	1,49
			350				280 ккал +/-5% (266-294)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
398	Напиток из изюма		100	0,50	0,00	11,00	46,00	2,00
	Пюрю фруктовое (заводская упаковка)		50	0,00	0,00	6,80	27,20	0,00
	Итого		150	0,50	0,00	17,80	73,20	2,00
			100				70 ккал +/-5% (66,5-73,5)	
ОБЕД								
53с	Салат из свеклы с соленым огурцом	30-40	30	0,43	2,28	2,39	31,80	2,92
87	Суп картофельный с пшеном и птицей	150-180	150	3,76	2,06	9,03	69,70	0,19
317	Макароны отварные с маслом	110-120	110	4,14	6,94	19,46	156,86	0,00
310	Биточки рубленые из кур	50-60	50	7,86	7,50	8,31	132,18	0,42
352	Соус молочный		15	0,21	0,74	0,80	10,70	0,02
388	Напиток из смеси сухофруктов	150-180	150	0,05	0,00	8,18	32,92	0,02
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Итого		545	19,09	19,92	64,64	514,20	3,57
			450				490 ккал +/-5% (465,5-514,5)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
22	Суп молочный из рисовой крупы с маслом		150	8,10	6,46	12,50	140,54	0,98
392	Чай с сахаром	150-180	180	0,00	0,00	6,99	27,96	0,02
460	Крендель сахарный		55	4,20	7,10	28,00	192,70	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Итого		425	14,94	13,96	63,96	441,24	1,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	44,23	45,72	188,57	1322,68	8,06
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)							420 ккал +/-5% (399-441)	
СанПин 2.3/2.4.3590-20							1400 ккал +/-5% (1330-1470)	

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная группа: 1-3 года

№ 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	130-150	150	4,73	6,46	16,20	141,86	0,13
21a	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		20	1,53	0,20	10,26	48,96	0,00
13a	Масло сливочное (порция)		5	0,10	3,60	0,10	33,20	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150-180	180	2,34	2,00	10,63	69,88	0,98
	Итого		355	8,70	12,26	37,19	293,90	1,11
			350				280 ккал. +/-5% (266-294)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
360/	Кисель плодово-ягодный	150-180	180	1,45	0,00	16,90	73,40	8,00
	Итого		180	1,45	0,00	16,90	73,40	8,00
			100				70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)	
ОБЕД								
54	Овощи натуральные свежие (огурец)	30-40	40	0,30	0,00	1,30	6,40	8,00
58/	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	150-180	180	3,90	5,50	10,15	105,70	6,32
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	50-60	60	4,90	3,10	8,00	79,50	0,12
316	Рис припущенный	110-120	120	2,91	3,43	31,69	169,27	0,00
350/3	Напиток яблочный		150	0,05	0,05	18,00	72,65	0,70
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Итого		590	14,70	12,48	85,61	513,56	15,14
			450				490 ккал. +/-5%(465,5-514,5)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
215/181	Омлет натуральный с маслом с кукурузой отварной		120	12,81	19,41	11,98	273,85	0,23
392	Чай с сахаром	150-180	180	0,00	0,00	6,99	27,96	0,02
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	12	12	1,33	1,17	8,92	51,53	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Итого		352	16,78	20,98	44,36	433,38	0,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1125	41,63	45,72	184,06	1314,24	24,50
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)				420 ккал. +/-5%(399-441)				
СанПин 2.3/2.4.3590-20				1400 ккал. +/-5%(1330-1470)				

Неделя: первая
День: пятница
Возрастная группа: 1-3 года

№ 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	130-150	150	4,50	5,25	25,13	165,77	0,43
21a	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		20	1,53	0,20	10,26	48,96	0,14
14a	Сыр (порция)		10	2,40	3,00	0,00	36,60	0,00
392	Чай с сахаром	150-180	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,02
	Итого		360	8,49	8,45	45,38	291,53	0,59
			350	280 ккал. +/-5% (266-294)				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
350	Компот из смеси сухофруктов	150-180	150	0,35	0,00	18,00	73,40	1,00
	Итого		150	0,35	0,00	18,00	73,40	1,00
			100	70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)				
ОБЕД								
24/96	Овощи натуральные свежие (помидор)	30-40	40	0,40	0,10	4,30	19,70	0,00
95	Суп из овощей с птицей и сметаной	150-180	150	2,79	3,90	9,48	84,18	10,23
261	Азу		170	25,31	19,07	6,10	297,27	6,04
398	Напиток из изюма		150	0,05	0,00	8,18	32,92	0,23
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Итого		550	31,19	23,47	44,53	514,11	16,50
			450	490 ккал. +/-5%(465,5-514,5)				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
458	Ватрушка с повидлом		70	4,21	2,81	43,20	214,93	0,08
196	Коктейль молочный 2,5% (заводская упаковка)		150	2,33	2,08	10,83	71,36	0,75
368	Фрукты Свежие (по сезону)/ банан	95	95	1,40	0,40	16,00	73,20	9,50
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,3	0,2	8,2	39,80	0,00
	Итого		355	10,58	5,69	86,50	439,53	10,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1060	50,61	37,61	194,41	1318,57	28,42

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)
СанПин 2.3/2.4.3590-20
420 ккал. +/-5% (399-441)
1400 ккал. +/-5% (1330-1470)

МБДОУ "Детский сад №54"

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

	завт	2 завт	обед	полд		общие
1д-1н	293,78	73,40	514,20	440,81	1322,19	1322,19
2д-1н	293,95	73,44	514,30	441,39	1 323,08	1323,08
3д-1н	294,04	73,20	514,20	441,24	1322,68	1322,68
4д-1н	293,90	73,40	513,56	433,38	1 314,24	1314,24
5д-1н	291,53	73,40	514,11	439,53	1 318,57	1318,57
	1467,20	366,84	2570,37	2196,35	6600,76	6600,76
/5	293,44	73,37	514,07	439,27	1320,15	1320,15
норма	280 ккал. +/-5% (266-294)	70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)	490 ккал. +/-5% (465,5-514,5)	420 ккал. +/-5% (399-441)	1399 ккал. +/-5% (1330-1470)	1400 ккал. +/-5% (1330-1470)

показатель (1400): 280+70+490+420=1260
показатель (+/-5%) : 266+66,5+465,5+399=1197
показатель (+/-5%) : 294+73,5+514,5+441=1323

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: 1-3 года

№ 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	130-150	150	5,10	5,50	25,40	171,50	0,78
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		20	1,53	0,20	10,26	48,96	0,00
13а	Масло сливочное (порция)		5	0,10	3,60	0,10	33,20	0,00
392	Чай с сахаром	150-180	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,02
	Итого		355	6,79	9,30	45,75	293,86	0,8
			350	280 ккал./+/-5% (266-294)				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
388	Напиток из смеси сухофруктов		100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	12	12	1,33	1,17	8,92	51,53	0,00
	Итого		112	1,36	1,17	14,37	73,45	0,15
			100	70 ккал./+/-5% (66,5-73,5)				
ОБЕД								
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	30-40	30	0,36	1,41	2,31	23,37	2,88
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей и сметаной	150-180	150	2,89	3,93	5,78	70,05	11,00
414	Суфле из кур с рисом с маслом	50-60	50	5,10	6,20	2,57	86,48	0,24
352	Соус молочный		20	0,35	1,30	1,50	19,10	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110-120	110	5,76	3,85	20,88	141,21	0,00
663	Морс облепиховый	150-180	150	0,15	2,00	18,20	91,40	30,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,40	8,20	41,60	0,00
	Итого		550	17,25	19,29	67,71	513,45	44,19
			450	490 ккал./+/-5%(465,5-514,5)				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
15	Ватрушка королевская с творогом		90	10,00	9,50	19,80	204,70	2,47
195	Йогурт питьевой 2,5% (заводская упаковка)		120	5,00	2,64	17,60	114,16	1,88
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,40	8,20	41,60	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Итого		250	17,64	12,74	53,87	400,70	4,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1267	43,04	42,50	181,70	1281,46	40,996

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

420 ккал. +/-5% (399-441)

1400 ккал. +/-5% (1330-1470)

Неделя: вторая
День: вторник
Возрастная группа: 1-3 года

№ 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	130-150	150	5,40	6,90	17,63	154,22	1,30
21a	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	20	1,53	0,20	10,26	48,96	0,14
15a	Джем или повидло (порция)		10	0,00	0,00	6,20	24,80	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150-180	170	2,21	1,88	10,00	65,76	1,1
	Итого		350	9,14	8,98	44,09	293,74	2,54
			350	280 ккал. +/-5% (266-294)				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
368	Фрукты Свежие (по сезону) / банан	95	95	1,40	0,40	16,00	73,20	0,75
398	Напиток из яблок сушеных		50	0,01	0,00	0,07	0,30	0,23
	Итого		145	1,41	0,40	16,07	73,50	0,98
			100	70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)				
ОБЕД								
24/96	Овощи натуральные свежие (огурец)	30-40	40	0,30	0,00	1,30	6,40	8,00
81	Суп картофельный с горохом и курицей	150-180	150	4,99	3,21	11,30	94,05	3,49
269	Биточки особые	50-60	50	9,98	10,12	4,51	149,04	0,05
317	Макароны отварные с маслом	110-120	110	4,14	6,94	19,46	156,86	0,00
356	Соус сметанный с луком		15	0,24	0,88	1,05	13,08	0,19
	Компот из смеси сухофруктов	150-180	150	0,10	0,00	3,60	14,80	1,19
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Итого		555	22,39	21,55	57,69	514,27	12,92
			450	490 ккал. +/-5% (465,5-514,5)				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
139	Картофельные котлеты с сыром и маслом		110	15,00	11,00	27,50	269,00	10,19
392	Чай с сахаром	150-180	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,70
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	12	12	1,33	1,17	8,92	51,53	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,22	39,88	0,00
	Итого		342	19,03	12,57	62,90	440,85	10,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			905	51,97	43,50	180,75	1322,36	27,33
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)				420 ккал. +/-5% (399-441)				
СанПин 2.3/2.4.3590-20				1400 ккал. +/-5% (1330-1470)				

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная группа: 1-3 года

№ 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	130-150	150	4,73	6,46	20,33	153,38	0,13
21a	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		20	1,53	0,20	10,26	48,96	0,18
14a	Сыр (порция)		10	2,40	3,00	0,00	36,60	0,00
377	Чай с лимоном	150-180	170	0,15	0,00	13,60	54,88	1,98
	Итого		350	8,81	9,66	44,19	293,82	2,29
			350	280 ккал. +/-5% (266-294)				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
398	Напиток из изюма		120	0,05	0,00	11,50	46,20	1,20
	Пюре фруктовое (заводская упаковка)		50	0,00	0,00	6,80	27,20	1,80
	Итого		170	0,05	0,00	18,30	73,40	3,00
			100	70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)				
ОБЕД								
	Овощи натуральные свежие (помидор)	30-40	40	0,40	0,10	4,30	19,70	0,00
76/	Рассольник Ленинградский	150-180	150	1,26	3,07	9,96	62,51	4,53
316	Рис припущенный	110-120	110	2,67	3,15	28,00	131,03	0,00
299	Суфле из курицы	50-60	60	13,36	11,11	2,67	139,54	0,00
352	Соус молочный		20	0,35	1,30	1,50	19,10	0,07
376	Компот из яблок сушеных яблок	150-180	150	0,28	0,00	22,80	62,32	0,36
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,22	39,88	0,00
	Итого		570	20,96	19,13	85,72	514,32	4,96
			450	490 ккал. +/-5%(465,5-514,5)				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
274	Манник со сгущенным молоком		85	7,00	11,03	36,08	271,59	10,19
45a	Молоко питьевое цельное 3,2%(заводская упаковка)		150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,02
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,22	39,88	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Итого		275	13,99	16,23	59,62	440,51	10,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1090	43,81	45,02	207,83	1322,05	20,46
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)			420 ккал. +/-5%(399-441)					
СанПин 2.3/2.4.3590-20			1400 ккал. +/-5%(1330-1470)					

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная группа: 1-3 года

№ 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	130-150	150	5,30	5,78	14,00	129,22	0,40
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		20	1,53	0,20	10,26	48,96	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	150-180	170	3,15	2,72	8,26	70,12	1,20
	Итого		350	10,08	12,30	35,72	293,90	1,60
							350	
							280 ккал. +/-5% (266-294)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
436	Напиток лимонный		100	4,00	0,00	14,00	72,00	2,35
	Итого		100	4,00	0,00	14,00	72,00	2,35
							100	
							70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)	
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	30-40	30	0,20	0,00	0,80	4,00	8,00
20//2	Суп-лапша с курицей	150-180	150	6,30	5,37	7,67	104,21	5,00
16//7	Зразы рыбные	50-60	50	5,78	4,88	4,66	85,68	1,33
312	Пюре картофельное	110-120	110	2,29	7,15	15,06	133,75	12,10
348	Компот из изюма	150-180	150	0,27	0,00	26,30	106,28	2,40
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,22	39,88	0,00
	Итого		530	17,48	17,80	70,98	514,04	28,83
							450	
							490 ккал. +/-5%(465,5-514,5)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
215/181	Омлет натуральный с маслом с кукурузой отварной		110	11,74	19,20	11,98	267,68	0,15
392	Чай с сахаром	150-180	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,02
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	12	12	1,33	1,17	8,92	51,53	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,22	39,88	0,00
	Итого		342	15,77	20,77	47,38	439,53	0,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			880	47,33	50,87	168,08	1319,47	32,95
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)							420 ккал. +/-5%(399-441)	
СанПин 2.3/2.4.3590-20							1400 ккал. +/-5%(1330-1470)	

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

420 ккал. +/-5% (399-441)

1400 ккал. +/-5% (1330-1470)

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная группа: 1-3 года

№ 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	130-150	150	6,45	6,85	21,00	171,45	1,09
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		20	1,53	0,20	10,26	48,96	0,18
13а	Масло сливочное (порция)		5	0,10	3,60	0,10	33,20	0,00
392	Чай с сахаром	150-180	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,00
	Итого		355	8,14	10,65	41,35	293,81	1,27
			350	280 ккал. +/-5% (266-294)				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
360/	Кисель плодово-ягодный	150-180	180	1,45	0,00	16,90	73,40	8,00
	Итого		180	1,45	0,00	16,90	73,40	8,00
			100	70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)				
ОБЕД								
22	Салат из свеклы с чесноком	30-40	30	0,31	1,20	1,31	17,28	2,25
158	Солянка из птицы	150-180	150	7,87	7,56	2,93	111,24	4,42
312	Кнели куриные с рисом	50-60	60	8,41	9,06	2,47	125,06	0,07
312/1	Капуста свежая тушеная с маслом	110-120	110	2,33	4,60	8,36	84,16	18,87
376	Компот из яблок сушеных	150-180	150	0,28	0,00	23,55	95,32	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,22	39,88	0,00
	Итого		540	21,84	22,82	55,11	513,18	25,61
			450	490 ккал. +/-5% (465,5-514,5)				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
741	Ватрушка с сыром		70	8,33	6,88	34,00	231,24	0,23
196	Коктейль молочный 2,5% (заводская упаковка)		100	2,80	2,50	15,30	94,90	1,50
368	Фрукты Свежие (по сезону) / банан	95	95	1,40	0,40	16,00	73,20	4,00
	Хлеб в/с, йодированный	60	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	40	20	1,30	0,20	8,22	39,88	0,00
	Итого		285	13,87	9,98	73,57	439,58	5,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1075	45,30	43,45	186,93	1319,97	40,61
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			9932	448,31	431,00	1857,81	13166,07	265,07
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:			993,2	44,83	43,10	185,78	1316,61	26,51
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)				42,00	47,00	203,00	1400,00	45
	СанПин 2.3/2.4.3590-20						420 ккал. +/-5% (399-441)	
							1400 ккал. +/-5% (1330-1470)	

МБДОУ "Детский сад №54"
Возрастная группа: 1-3 года

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

	завт	2 завт	обед	полд	норма
1д-2н	293,86	73,45	513,45	400,70	1281,46
2д-2н	293,74	73,50	514,27	440,85	1322,36
3д-2н	293,82	73,40	514,32	440,51	1322,05
4д-2н	293,90	72,00	514,04	439,53	1319,47
5д-2н	293,81	73,40	513,18	439,58	1319,97
	1469,13	365,75	2569,26	2161,17	6565,31
/5	293,83	73,15	513,85	432,23	1313,06
норма	280 ккал. +/-5% (266-294)	70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)	490 ккал. +/-5% (465,5-514,5)	420 ккал. +/-5% (399-441)	(280+70+490+420) 1260

	завт	2 завт	обед	полд	норма
1 нед	1467,20	366,84	2570,37	2196,35	6690,76
2 нед	1469,13	365,75	2569,26	2161,17	6565,31
	2936,33	732,59	5139,63	4357,52	13166,07
	293,63	73,26	513,96	435,75	1316,61
	280 ккал. +/-5% (266-294)	70 ккал. +/-5% (66,5-73,5)	490 ккал. +/-5% (465,5-514,5)	420 ккал. +/-5% (399-441)	(280+70+490+420) 1260

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

	Если завтрак	от 1 до 3 лет 350 и более	от 1 до 3 лет 2 завтрак	от 1 до 3 лет 100 и более	обед	от 1 до 3 лет 450 и более
1н-1д	350	355	100	150	450	545
1н-2д	350	350	100	100	450	514
1н-3д	350	350	100	150	450	545
1н-4д	350	355	100	180	450	590
1н-5д	350	360	100	150	450	514
2н-1д	350	355	100	112	450	513
2н-2д	350	350	100	145	450	514
2н-3д	350	350	100	170	450	514
2н-4д	350	350	100	100	450	514
2н-5д	350	355	100	180	450	513



Неделя: первая
День: понедельник
Возрастная гр.: па: 3-7 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	185	6,71	7,08	34,82	229,84	1,18
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	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
392	Чай с сахаром	180-200	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Итого		400	9,17	10,98	59,79	376,740	1,21
								360 ккал, +/-5% (342-378)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
350	Компот из смеси сухофруктов		180	0,28	0,00	23,30	94,32	1,20
	Итого		180	0,28	0,00	23,30	94,320	1,20
								90 ккал, +/-5% (85,5-94,5)
ОБЕД								
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	50-60	50	0,60	2,35	3,85	38,95	4,80
101	Суп-харчо	180-200	180	4,47	5,57	16,92	135,69	7,20
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130-150	130	6,86	8,18	27,20	209,86	0,00
35/8	Суфле из печени	70-80	70	15,20	6,40	4,90	138,00	10,20
356	Соус сметанный с луком		15	0,24	0,88	1,05	13,08	0,19
398	Напиток из ишюма	180-200	180	0,05	0,00	9,81	39,44	1,20
	Хлеб в/с, йодированный	80	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00
	Итого		665	30,36	23,82	81,40	661,42	23,59
								630 ккал, +/-5% (598,5-661,5)
15	Напиток с витаминами Витюшка (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								
240	Пудинг из творога с яблоками		100	13,61	10,67	14,63	208,99	1,33
15а	Джем или повидло		15	0,00	0,00	9,20	36,80	0,00
45а	Молоко питьевое цельное 3,2% (заводская упаковка)		200	8,56	10,56	14,30	186,48	2,34
	Хлеб в/с, йодированный	80	30	2,00	0,30	12,30	59,90	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	30	2,40	0,36	14,10	69,24	0,00
	Итого		375	26,57	21,89	64,53	561,41	3,67
								1800 ккал, +/-5% (1710-1890)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1670	66,38	56,69	233,77	1713,89	34,67
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)								
СанПиН 2.3/2.4.3590-20								
540 ккал, +/-5% (513-567)								

МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)						
Блюдо		СанПиН 2.3/2.4.3590-20			и СП 2.3.6.1079-01	Таблица 1
		от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7 - 11 лет		
Каша или овощное или яичное или творожное или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд ЗАВТРАКА, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд ЗАВТРАКА)		130-150	150-200	150-200		
Закуска (холодные блюда) (салат, овощи и т.п.)		30-40	50-60	60-100		
Первое блюдо		150-180	180-200	200-250		
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)		50-60	70-80	90-120		
Гарнир		110-120	130-150	150-200		
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, кисель, напиток, напиток из шиповника, сок)		150-180	180-200	180-200		
Фрукты		95	100	100		

Неделя: первая
 День: вторник
 Возрастная группа: 3-7 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	180	5,26	5,26	24,14	164,94	1,14
21a	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	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	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43
	Итого		400	11,23	8,75	61,56	369,91	2,57
							360 ккал +/- 5% (342-378)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
195	Йогурт питьевой 2,5% (заводская упаковка)		110	3,08	2,75	14,30	94,27	0,13
			110	3,08	2,75	14,30	94,27	0,13
			100				90 ккал +/- 5% (85,5-94,5)	
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	50-60	50	0,60	0,10	1,90	10,90	0,00
72	Щи по-уральски с птицей и сметаной	180-200	180	1,47	3,65	5,32	60,01	8,53
269	Биточки особые	70-80	70	13,98	18,90	6,31	251,26	0,06
312	Пюре картофельное	130-150	130	2,65	4,16	17,70	118,84	15,73
376	Компот из яблок сушеных	180-200	180	0,34	0,00	28,26	114,40	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	80	30	2,00	0,30	12,30	59,90	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00
	Итого		660	22,64	27,35	81,19	661,47	24,32
							630 ккал +/- 5% (598,5-661,5)	
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		110	6,38	5,55	25,60	177,87	0,00
437	Напиток клубничный		180	0,18	0,00	21,20	85,52	36,00
496	Коржики молочные		50	3,20	5,66	32,27	192,82	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	80	20	1,34	0,20	8,27	40,24	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	30	2,40	0,36	14,10	69,24	0,00
	Итого		390	13,50	11,77	101,44	565,69	36,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	36,95	38,85	161,80	1711,34	68,02
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)				540 ккал +/- 5% (513-567)				
СанПиН 2.3/2.4.3590-20				1800 ккал +/- 5% (1710-1890)				

Неделя: первая

День: среда

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
19//4	Каша жидкая молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150-200	180	5,40	5,40	23,45	164,00	0,45
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	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
14а	Сыр (порция)		5	1,20	1,50	0,00	18,30	0,00
394	Чай с молоком	180-200	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,2
	Итого		400	11,67	13,14	53,26	377,98	1,65
							360 ккал +/-5% (342-378)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	100	1,30	0,50	10,10	50,10	2,00
368	Фрукты Свежие (по сезону) яблоко	100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
	Итого		200	1,70	0,90	19,90	94,50	12,00
							90 ккал +/-5% (85,5-94,5)	
ОБЕД								
53с	Салат из свеклы с соевым огурцом	50-60	50	0,60	3,36	3,20	45,44	4,00
87	Суп картофельный с пшеном и птицей	180-200	180	4,37	4,47	10,83	101,03	0,22
317	Макароны отварные с маслом	130-150	130	5,00	3,83	26,91	162,11	0,00
310	Биточки рубленные из кур	70-80	70	11,00	11,26	11,64	191,90	0,58
352	Соус молочный		15	0,21	0,74	0,80	10,70	0,05
388	Напиток из смеси сухофруктов	180-200	180	0,06	0,00	9,81	39,48	0,03
	Хлеб в/с, йодированный	80	30	2,00	0,30	12,30	59,90	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00
	Итого		675	24,84	24,20	84,89	656,72	4,88
							630 ккал +/-5% (598,5-661,5)	
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		150	8,10	6,46	12,50	140,54	0,98
392	Чай с сахаром	180-200	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
460	Крендель сахарный		75	5,31	9,84	41,82	277,08	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	80	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	30	2,40	0,36	14,10	69,24	0,00
	Итого		455	17,17	16,86	86,61	566,86	1,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1780	55,38	55,10	249,41	1716,06	24,54

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

540 ккал +/- 5% (513-567)

1800 ккал +/- 5% (1710-1890)

Неделя: первая
 День: четверг
 Возрастная группа: 3-7 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 м: слом	150-200	185	5,70	7,78	21,90	180,42	0,90
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	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
395	Кофейный напиток с молоком	180-200	180	2,85	2,41	14,36	90,53	1,17
	Итого		400	10,95	14,09	51,76	377,65	2,07
							360 ккал +/- 5% (342-378)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
360/	Кисель плодово-ягодный	180-200	200	2,20	0,00	21,41	94,44	10,00
	Итого		200	2,20	0,00	21,41	94,44	10,00
							90 ккал +/- 5% (85,5-94,5)	
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	50-60	60	0,60	0,10	5,63	25,82	12,00
58	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	180-200	200	4,33	6,12	11,28	117,52	7,03
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70-80	80	10,00	7,32	11,00	149,88	2,00
316	Рис припущенный	130-150	130	3,15	3,73	36,30	191,37	0,00
350/3	Напиток яблочный		180	0,06	0,06	20,00	80,78	2,44
	Хлеб в/с, йодированный	80	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00
	Итого		690	21,04	17,77	101,81	651,33	23,47
							630 ккал +/- 5% (598,5-661,5)	
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		120	12,81	19,41	11,98	273,85	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	80	30	2,00	0,30	12,70	61,50	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	30	2,40	0,36	14,10	69,24	0,00
	Итого		400	19,79	23,62	73,33	585,06	0,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1740	53,98	55,48	253,06	1728,48	40,77

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

540 ккал +/- 5% (513-567)
 1800 ккал +/- 5% (1710-1890)

Неделя: первая
День: пятница
Возрастная группа: 3-7 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	7,00	7,04	34,06	227,60	0,56			
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,00			
14а	Сыр (порция)		10	2,40	3,00	0,00	36,60	0,00			
392	Чай с сахаром	180-200	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03			
	Итого		420	11,76	10,34	59,45	377,90	0,59			
							400	360 ккал. +/-5% (342-378)			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)											
350	Компот из смеси сухофруктов		180	0,28	0,00	23,30	94,32	1,20			
	Итого		180	0,28	0,00	23,30	94,32	1,20			
							100	90 ккал. +/-5% (85,5-94,5)			
ОБЕД											
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	50-60	60	0,70	0,10	2,20	12,50	0,00			
95	Суп из овощей с птицей и сметаной	180-200	180	3,41	4,68	11,37	101,24	12,27			
261	Азу		180	26,80	20,20	6,50	315,00	6,04			
398	Напиток из изюма	180-200	200	0,06	0,00	12,80	51,44	0,00			
	Хлеб в/с, йодированный	80	30	2,00	0,30	12,70	61,50	0,00			
	Хлеб Крестьянский	80	50	4,00	0,60	23,50	115,40	0,00			
	Итого		700	36,97	25,88	69,07	657,08	18,31			
							600	630 ккал. +/-5% (598,5-661,5)			
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	100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00			
	Хлеб в/с, йодированный	80	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00			
	Итого		400	13,06	11,16	102,22	561,56	11,88			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							62,07	47,38	258,79	1710,86	36,98
Потребность в пищевых веществах,энергии,витаминах и минеральных веществах (суточная)							540 ккал. +/-5%(513-567)				
СанПин 2.3.2.4.3590-20							1800 ккал. +/-5%(1710-1890)				

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)
СанПиН 2.3/2.4.3590.20

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

	завт	2 завт	обед	полд		общие	Витошка
1д-1н	376,74	94,32	661,42	561,41	1713,89	1713,89	20
2д-1н	369,91	94,27	661,47	565,69	1711,34	1711,34	20
3д-1н	377,98	94,50	656,72	566,86	1716,06	1716,06	20
4д-1н	377,65	94,44	651,33	585,06	1728,48	1728,48	20
5д-1н	377,90	94,32	657,08	561,56	1710,86	1710,86	20
	1880,18	471,85	3288,02	2840,58	8580,63	8580,63	100
средняя	376,04	94,37	657,60	568,12	1716,13	1716,13	20,00
норма	360 ккал. +/-5% (342-378)	90 ккал. +/-5% (85,5-94,5)	630 ккал. +/-5% (598,5-661,5)	540 ккал. +/-5% (513-567)	1799 ккал. +/-5% (1710-1890)	1800 ккал. +/-5% (1710-1890)	20

Неделя: вторая
 День: понедельник
 Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
182/8	Каша жидкая молочная из пшенной курупы с маслом	150-200	200	6,80	7,33	31,46	219,01	1,04
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	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
392	Чай с сахаром	180-200	200	0,07	0,00	11,10	44,68	0,03
	Итого		435	9,27	11,23	58,06	370,39	1,07
			400	360 ккал +/- 5% (342-378)				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
388	Напиток из смеси сухофруктов		100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	20	1,50	1,96	12,20	72,44	0,00
	Итого		120	1,53	1,96	17,65	94,36	0,15
			100	90 ккал +/- 5% (85,5-94,5)				
ОБЕД								
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	50-60	50	0,60	2,35	3,85	38,95	4,80
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей и сметаной	180-200	180	3,47	4,71	6,93	83,99	13,27
414	Суфле из кур с рисом и маслом	70-80	70	9,73	8,00	3,54	125,08	0,34
352	Соус молочный		20	0,35	1,30	1,50	19,10	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130-150	130	6,86	8,18	27,20	209,86	0,00
663	Море облепиховый		150	0,15	2,00	18,20	91,40	30,00
	Хлеб в/с, йодированный	80	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00
	Итого		640	24,36	27,02	80,02	660,70	48,48
			600	630 ккал +/- 5% (598,5-661,5)				
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		100	11,67	15,10	25,00	282,58	0,27
195	Йогурт питьевой 2,5% (заводская упаковка)		180	5,04	4,50	23,70	155,46	1,88
	Хлеб в/с, йодированный	80	30	2,00	0,30	12,30	59,90	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	30	2,40	0,36	14,10	69,24	0,00
	Итого		340	21,11	20,26	75,10	567,18	2,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1245	56,27	60,47	235,58	1712,63	56,85
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)				540 ккал +/- 5% (513-567)				
СанПин 2.3/2.4.3590-20				1800 ккал +/- 5% (1710-1890)				

Неделя: вторая
День: вторник
Возрастная группа: 3-7 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	180	5,40	6,90	26,36	189,14	1,74
21a	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	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
395	Кофейный напиток с молоком	180-200	180	2,85	2,41	14,36	90,53	1,17
	Итого		400	10,55	9,61	62,32	377,97	2,91
							360 ккал +/-5% (342-378)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
368	Фрукты Свежие (по сезону) банан	100	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00
	Итого		100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00
							90 ккал +/-5% (85,5-94,5)	
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	50-60	60	0,60	0,10	5,63	25,82	14,00
81	Суп картофельный с горохом и курицей	180-200	180	4,99	3,21	11,30	94,05	4,56
269	Биточки особые	70-80	70	8,98	14,72	5,20	189,20	0,06
317	Макароны отварные с маслом	130-150	130	4,14	6,94	19,46	156,86	0,00
356	Соус сметанный с луком		15	0,24	0,88	1,05	13,08	0,19
350	Компот из смеси сухофруктов	180-200	180	0,13	0,00	18,80	75,72	2,20
	Хлеб в/с, йодированный	80	30	2,00	0,30	12,30	59,90	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00
	Итого		685	22,68	26,39	83,14	660,79	21,01
							630 ккал +/-5% (598,5-661,5)	
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		120	16,30	13,69	36,50	334,41	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 в/с, йодированный	80	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	30	2,40	0,36	14,10	69,24	0,00
	Итого		390	21,87	16,25	83,30	566,93	12,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1235	56,60	52,75	254,51	51,18

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (ккал/сутки)

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

540 ккал +/-5% (513-567)
1800 ккал +/-5% (1710-1890)

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная группа: 3-7 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	180	5,69	7,78	29,20	209,58	1,74
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)		30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,00
14а	Сыр (порция)		10	2,40	3,00	0,00	36,60	0,00
377	Чай с лимоном	180-200	180	0,16	0,00	14,40	58,24	1,98
	Итого		400	10,55	11,08	59,00	377,92	3,72
			400	360 ккал +/-5% (342-378)				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	100	1,30	0,50	10,10	50,10	1,80
368	Фрукты Свежие (по сезону) яблоко	100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	1,80
	Итого		200	1,70	0,90	19,90	94,50	3,60
			100	90 ккал +/-5% (85,5-94,5)				
ОБЕД								
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	50-60	60	0,70	0,10	2,20	12,50	0,00
76/	Рассольник Ленинградский	180-200	180	3,20	5,36	13,45	114,84	5,43
304	Плов из курицы		200	13,40	24,71	20,09	356,35	1,01
376	Компот из яблок сушеных яблок	180-200	180	0,18	0,00	21,40	86,32	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	80	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00
	Итого		660	20,38	30,61	74,74	655,97	6,44
			600	630 ккал +/-5% (598,5-661,5)				
15ПЦ	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		95	7,72	14,80	45,00	344,08	0,66
45а	Молоко питьевое цельное 3,2% (заводская упаковка)		150	4,35	4,80	7,05	88,80	1,95
	Хлеб в/с, йодированный	80	30	2,00	0,30	12,30	59,90	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	30	2,40	0,36	14,10	69,24	0,00
	Итого		305	16,47	20,26	78,45	562,02	2,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	49,10	62,85	236,84	1710,41	21,37
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)								
СанПиН 2.3/2.4.3590-20								
540 ккал +/-5% (513-567)								
1800 ккал +/-5% (1710-1890)								

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная группа: 3-7 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	180	5,30	5,78	19,70	152,02	0,47	
21a	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	30	2,30	0,30	15,40	73,50	0,00	
13a	Масло сливочное (порция)		5	0,10	3,60	0,10	33,20	0,00	
15a	Джем или повидло (порция)		5	0,00	0,00	3,10	12,40	0,00	
397	Какао с молоком	180-200	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43	
	Итого		400	11,37	12,87	54,12	377,79	1,90	
				400			360 ккал. +/-5% (342-378)		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)									
436	Напиток лимонный		150	5,00	0,00	16,80	87,20	3,50	
	Итого		150	5,00	0,00	16,80	87,20	3,50	
				100			90 ккал. +/-5% (85,5-94,5)		
ОБЕД									
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	50-60	50	0,50	0,10	1,70	9,70	12,00	
20//2	Суп-лапша с курицей	180-200	200	8,40	7,16	10,22	138,92	6,66	
16//7	Зразы рыбные	70-80	80	12,76	7,80	7,46	151,08	2,13	
312	Пюре картофельное	130-150	130	2,65	4,16	17,70	118,84	14,3	
348	Компот из изюма	180-200	200	0,36	0,00	33,85	136,84	0,00	
	Хлеб в/с, йодированный	80	30	2,00	0,30	12,30	59,90	0,00	
	Хлеб Крестьянский	50	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00	
	Итого		710	28,27	19,76	92,63	661,44	35,09	
				600			630 ккал. +/-5% (598,5-661,5)		
15PЦ	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		120	12,81	19,41	11,98	273,85	0,23	
392	Чай с сахаром	180-200	200	0,08	0,00	14,55	58,52	0,03	
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	20	2,50	3,55	20,00	121,95	0,03	
	Хлеб в/с, йодированный	80	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00	
	Хлеб Крестьянский	50	30	2,40	0,36	14,10	69,24	0,00	
	Итого		390	19,09	23,52	68,83	563,36	0,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1310	63,73	56,15	237,13	1709,79	45,78
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)				540 ккал. +/-5% (513-567)					
СанПин 2.3/2.4.3590-20				1800 ккал. +/-5% (1710-1890)					

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: вторая
 День: пятница
 Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
З/ ВТРАК								
180/06	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	150-200	185	7,66	8,71	31,00	233,03	0,60
21а	Хлеб пшеничный в/с (батон нарезной)	80	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
392	Чай с сахаром	180-200	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Итого		400	10,12	12,61	56,49	379,93	0,63
				400			360 ккал, +/-5% (342-378)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
360/	Кисель плодово-ягодный	180-200	200	2,20	0,00	21,41	94,44	10,00
	Итого		200	2,20	0,00	21,41	94,44	10,00
				100			90 ккал, +/-5% (85,5-94,5)	
ОБЕД								
22	Салат из свеклы с чесноком	50-60	60	0,62	2,41	2,63	34,69	4,50
158	Солянка из птицы	180-200	180	10,65	9,50	3,52	142,18	4,60
312	Кнели куриные с рисом	70-80	80	8,41	9,06	2,47	125,06	0,47
312/1	Капуста свежая тушеная с маслом	130-150	130	2,33	7,19	10,44	115,79	18,87
376	Компот из яблок сушеных	180-200	180	0,34	0,00	28,26	114,40	0,00
	Хлеб в/с, йодированный	80	30	2,00	0,30	12,30	59,90	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	30	2,40	0,36	14,10	69,24	0,00
	Итого		690	26,75	28,82	73,72	661,26	28,44
				600			630 ккал, +/-5% (598,5-661,5)	
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								
741	Ватрушка с сыром		70	11,00	10,00	36,00	278,00	0,23
196	Коктейль молочный 2,5% (заводская упаковка)		180	5,04	4,50	23,40	154,26	1,80
368	Фрукты Свежие (по сезону) яблоко	100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
	Хлеб в/с, йодированный	80	20	1,30	0,20	8,20	39,80	0,00
	Хлеб Крестьянский	50	20	1,60	0,24	9,40	46,16	0,00
	Итого		390	19,34	15,34	86,80	562,62	12,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1340	58,41	56,77	243,17	1718,25
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				12450	558,87	542,49	2364,06	17151,90
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:				1245,00	55,89	54,25	236,41	1715,19
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)								
СмПин 2.3/2.4.3590-20				540 ккал, +/-5%(513-567)				
				1800 ккал, +/-5%(1710-1890)				

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

	завт	2 завт	обед	полд	норма	общие	Витощка
1д-2н	370,39	94,36	660,70	567,18	1712,63	1712,63	20
2д-2н	377,97	94,50	660,79	566,93	1720,19	1720,19	20
3д-2н	377,92	94,50	655,97	562,02	1710,41	1710,41	20
4д-2н	377,79	87,20	661,44	563,36	1709,79	1709,79	20
5д-2н	379,93	94,44	661,26	562,62	1718,25	1718,25	20
	1884,00	465,00	3300,16	2822,11	8571,27	8571,27	100
средняя	376,80	93,00	660,03	564,42	1714,25	1714,25	20,00
норма	360 ккал. +/-5% (342-378)	90 ккал. +/-5% (85,5-94,5)	630 ккал. +/-5% (598,5-661,5)	540 ккал. +/-5% (513-567)	(360+90+630+540) 1620	1800 ккал. +/-5% (1710-1890)	20

	завт	2 завт	обед	полд	норма	общие	Витощка
1 нед	1880,18	471,85	3288,02	2840,58	8580,63	8580,63	100
2 нед	1884,00	465,00	3300,16	2822,11	8571,27	8571,27	100
	3764,18	936,85	6588,18	5662,69	17151,90	17151,90	200,00
	376,418	93,685	658,818	566,269	1715,19	1715,19	20
	360 ккал. +/-5% (342-378)	90 ккал. +/-5% (85,5-94,5)	630 ккал. +/-5% (598,5-661,5)	540 ккал. +/-5% (513-567)	(360+90+630+540) 1620	1800 ккал. +/-5% (1710-1890)	20

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

	Сад	от 3 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 3 до 7 лет
	завтрак	400 и более	2 завтрак	100 и более	обед	600 и более	уп.полдник
1н-1д	400	400	100	180	600	661	250
1н-2д	400	400	100	110	600	661	250
1н-3д	400	400	100	200	600	657	250
1н-4д	400	400	100	200	600	651	250
1н-5д	400	420	100	180	600	657	250
2н-1д	400	435	100	120	600	661	250
2н-2д	400	400	100	100	600	661	250
2н-3д	400	400	100	200	600	656	250
2н-4д	400	400	100	150	600	661	250
2н-5д	400	400	100	200	600	661	250