

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 54»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**ЗАВЕДУЮЩИЙ**

**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 54»**

**Л.С. ГРОДА**

**27.10.2023 г.**



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон: зима-весна

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 54"  
Л.С.Грода \_\_\_\_\_

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" крупы с маслом	205	7,24	9,24	38,00	264,12	1,74
215а	Бутерброд с маслом	35	2,58	4,18	15,40	109,54	0,18
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,88</b>	<b>13,42</b>	<b>59,79</b>	<b>413,86</b>	<b>1,95</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,60</b>	<b>3,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	50	0,55	2,18	3,58	36,14	5,04
101	Суп-харчо	206	4,97	6,19	18,80	150,79	8,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,86	8,18	35,95	244,86	0,00
35/8	Суфле из печени	75	14,09	4,81	1,93	107,37	3,90
356	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,10	26,16	0,38
350	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	28,26	114,40	1,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,70	90,20	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	<b>Итого</b>	<b>761</b>	<b>33,58</b>	<b>23,98</b>	<b>129,82</b>	<b>869,42</b>	<b>18,52</b>
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
215	Омлет натуральный с маслом	103	11,60	18,66	3,67	229,02	0,23
181	Кукуруза отварная	20	1,20	0,75	8,31	44,79	3,50
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,20
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,00
	<b>Итого</b>	<b>323</b>	<b>16,97</b>	<b>23,71</b>	<b>41,17</b>	<b>445,95</b>	<b>4,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1704,00</b>	<b>61,18</b>	<b>61,11</b>	<b>250,68</b>	<b>1812,83</b>	<b>33,40</b>

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

<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182/08	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	6,00	6,00	27,50	188,00	1,3
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3,59	5,82	15,66	129,38	0,14
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,60	91,49	1,17
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>12,44</b>	<b>14,23</b>	<b>57,76</b>	<b>408,87</b>	<b>2,61</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
398	Напиток из изюма	150	0,05	0,00	8,18	32,92	0,23
368	Фрукты Свежие (по сезону )	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>0,95</b>	<b>0,30</b>	<b>20,78</b>	<b>89,62</b>	<b>6,23</b>
<b>ОБЕД</b>							
108	Огурец соленый	50	0,20	0,00	2,30	10,00	0,15
20//2	Суп-лапша с курицей	206	8,40	7,16	10,22	138,92	6,66
269	Биточки особые	70	13,98	22,00	6,31	279,16	0,06
312	Пюре картофельное	155	3,13	8,43	20,51	170,43	18,16
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	26,10	104,96	2,52
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	<b>Итого</b>	<b>741</b>	<b>31,50</b>	<b>38,24</b>	<b>101,84</b>	<b>877,52</b>	<b>27,55</b>
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
236	Пудинг из творога с рисом	100	14,76	12,12	18,97	244,00	0,19
37	Соус клубничный	25	0,10	0,07	9,76	40,07	0,92
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>17,32</b>	<b>12,34</b>	<b>54,62</b>	<b>398,82</b>	<b>1,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1761</b>	<b>62,21</b>	<b>65,11</b>	<b>239,75</b>	<b>1794,83</b>	<b>42,53</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

54,00	60,00	261,00	1800,00
-------	-------	--------	---------

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182/	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,33	8,65	40,20	263,97	1,74
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2,31	4,50	19,06	125,98	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>8,70</b>	<b>13,15</b>	<b>69,25</b>	<b>430,15</b>	<b>1,77</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,60</b>	<b>3,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
33	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75
95	Суп из овощей с курицей и сметаной	211	3,79	5,20	12,64	112,52	13,64
317	Макаронные отварные с маслом	155	5,76	4,42	31,05	187,02	0,00
310	Биточки рубленые из кур	70	9,93	10,61	6,33	160,53	0,32
352	Соус молочный	30	0,42	1,49	1,76	22,13	0,11
348	Компот из изюма	180	0,32	0,00	31,56	127,52	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	<b>Итого</b>	<b>776</b>	<b>26,58</b>	<b>25,41</b>	<b>123,92</b>	<b>830,69</b>	<b>18,82</b>
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	205	3,40	6,10	18,80	143,70	0,00
45а	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,34
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,74	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>13,46</b>	<b>18,19</b>	<b>62,17</b>	<b>466,23</b>	<b>2,34</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1851,00</b>	<b>49,49</b>	<b>56,75</b>	<b>275,24</b>	<b>1810,67</b>	<b>30,93</b>
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>182</b>	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	<b>205</b>	8,52	9,68	35,09	261,56	1,46
<b>215а</b>	Бутерброд с маслом сливочным	<b>35</b>	2,20	3,74	14,74	101,42	0,00
<b>397</b>	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>14,39</b>	<b>16,61</b>	<b>65,65</b>	<b>469,65</b>	<b>2,89</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
<b>388</b>	Напиток из смеси сухофруктов	<b>150</b>	<b>0,05</b>	0,00	<b>8,18</b>	32,92	<b>0,22</b>
<b>368</b>	Фрукты Свежие (по сезону )	<b>60</b>	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>0,95</b>	<b>0,30</b>	<b>20,78</b>	<b>89,62</b>	<b>6,22</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>103</b>	Икра овощная ( заводская упаковка)	<b>50</b>	0,00	2,00	3,50	32,00	4,80
<b>158</b>	Уха с крупой	<b>200</b>	5,20	1,98	11,50	84,62	7,08
<b>239/331</b>	Тефтели из рыбы с соусом сметанный с томатом	<b>100</b>	7,53	6,94	10,71	135,42	0,47
<b>316</b>	Рис припущенный	<b>150</b>	3,64	4,31	36,68	200,07	0,00
<b>2//10</b>	Кисель из сока	<b>180</b>	0,26	0,00	16,90	68,64	40,50
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,28</b>	<b>15,88</b>	<b>115,69</b>	<b>694,80</b>	<b>52,85</b>
<b>15</b>	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>139</b>	Картофельные котлеты с сыром и маслом	<b>103</b>	3,16	8,21	20,46	168,37	10,19
<b>392</b>	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
<b>460</b>	Крендель сахарный	<b>75</b>	5,31	9,84	41,82	277,08	0,00
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>373</b>	<b>9,73</b>	<b>18,12</b>	<b>80,22</b>	<b>522,88</b>	<b>10,22</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1813</b>	<b>47,35</b>	<b>50,91</b>	<b>287,09</b>	<b>1796,95</b>	<b>77,18</b>
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>181//3</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	<b>205</b>	6,00	7,04	33,20	220,16	0,56
<b>2а</b>	Бутерброд с джемом	<b>40</b>	1,55	3,50	19,03	113,82	0
<b>377</b>	Чай с лимоном	<b>180</b>	0,16	0,00	14,40	58,24	1,98
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>7,71</b>	<b>10,54</b>	<b>66,63</b>	<b>392,22</b>	<b>2,54</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	<b>150</b>	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,60</b>	<b>3,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>24/96</b>	Морковь отварная ( долькой )	<b>50</b>	0,60	0,00	3,55	16,60	0,20
<b>58</b>	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	<b>211</b>	4,33	6,12	11,28	117,52	7,03
<b>261</b>	Азу	<b>200</b>	38,50	48,80	20,50	675,20	9,90
<b>398</b>	Напиток из изюма	<b>180</b>	0,05	0,00	9,81	39,44	0,30
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	<b>Итого</b>	<b>721</b>	<b>49,13</b>	<b>55,57</b>	<b>81,54</b>	<b>1 022,81</b>	<b>17,43</b>
<b>15РЦ</b>	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>741</b>	Ватрушка с сыром	<b>50</b>	5,95	4,91	24,00	163,99	0,11
<b>193</b>	Снежок 2,5%	<b>180</b>	4,86	4,50	19,44	137,70	1,80
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>10,81</b>	<b>9,41</b>	<b>43,44</b>	<b>301,69</b>	<b>1,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1576</b>	<b>68,40</b>	<b>75,52</b>	<b>211,51</b>	<b>1800,32</b>	<b>29,88</b>

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

54,00	60,00	261,00	1800,00
-------	-------	--------	---------

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182/8	Каша жидкая молочная из пшениной курупы с маслом	205	6,80	7,33	31,46	219,01	1,04
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3,59	5,82	15,66	129,38	0,14
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,45	14,36	90,90	1,17
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>13,24</b>	<b>15,60</b>	<b>61,48</b>	<b>439,29</b>	<b>2,35</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,60</b>	<b>3,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
59	Салат из моркови	50	0,50	1,00	3,80	26,20	2,00
76	Рассольник Ленинградский	211	1,68	4,10	13,28	96,74	6,04
414	Суфле из кур с рисом	70	9,73	10,35	3,54	146,23	0,34
352	Соус молочный	30	0,42	1,49	1,76	22,13	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,86	8,18	35,95	244,86	0,00
663	Морс облепиховый	180	0,18	2,30	21,20	106,22	36,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00

	<b>Итого</b>	<b>751</b>	<b>25,02</b>	<b>28,07</b>	<b>115,93</b>	<b>816,43</b>	<b>44,49</b>
<b>15РЦ</b>	<b>Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>240</b>	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	<b>125</b>	13,61	10,67	14,63	208,99	1,33
<b>398</b>	Напиток из изюма	<b>150</b>	0,05	0,00	8,18	32,92	0,23
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	<b>40</b>	3,00	3,92	29,76	166,32	0,00
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>17,86</b>	<b>14,66</b>	<b>60,52</b>	<b>445,46</b>	<b>1,56</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1706</b>	<b>56,87</b>	<b>58,33</b>	<b>257,83</b>	<b>1784,78</b>	<b>56,40</b>

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

<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>120/07</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	<b>205</b>	6,33	8,65	37,60	253,57	1,74
<b>2а</b>	Бутерброд с джемом	<b>40</b>	1,55	3,50	19,03	113,82	0,00
<b>392</b>	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>7,94</b>	<b>12,15</b>	<b>66,62</b>	<b>407,59</b>	<b>1,77</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
<b>398</b>	Напиток из изюма	<b>150</b>	0,05	0,00	8,18	32,92	0,23
<b>368</b>	Фрукты Свежие (по сезону)	<b>60</b>	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>0,95</b>	<b>0,30</b>	<b>20,78</b>	<b>89,62</b>	<b>6,23</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>93</b>	Икра кабачковая (заводская упаковка)	<b>50</b>	0,60	2,35	3,85	38,95	4,8
<b>81</b>	Суп картофельный с горохом и курицей	<b>206</b>	6,58	4,23	14,92	124,07	4,56
<b>269</b>	Биточки особые	<b>70</b>	13,98	22,00	6,31	279,16	0,06



317	Макаронны отварные смаслом	155	5,76	4,42	31,05	187,02	0
356	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,10	26,16	0,38
353	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	28,26	114,40	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	<b>Итого</b>	<b>771</b>	<b>33,39</b>	<b>35,41</b>	<b>122,89</b>	<b>943,81</b>	<b>10,20</b>
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
3	Пирог "Натали" песочная крошка с повидлом	70	8,09	10,43	22,40	215,83	0,13
45a	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,34
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>13,31</b>	<b>16,19</b>	<b>30,86</b>	<b>322,39</b>	<b>2,47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1706</b>	<b>55,59</b>	<b>64,05</b>	<b>245,90</b>	<b>1783,41</b>	<b>25,67</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182/1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	7,40	7,50	38,40	250,70	1,3
215a	Бутерброд с маслом	35	2,58	4,18	15,40	109,54	0,18
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>13,65</b>	<b>14,87</b>	<b>69,62</b>	<b>466,91</b>	<b>2,91</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,60</b>	<b>3,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
24/96	Морковь отварная (долькой)	50	0,60	0,00	3,55	16,60	0,20
87/	Суп картофельный с пшеном и курицей	206	4,86	4,03	12,04	103,87	0,25
304	Плов из курицы	200	13,40	27,00	20,09	376,96	1,01
350/3	Напиток яблочный	180	0,05	0,05	20,00	80,65	1,20

	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	<b>Итого</b>	<b>716</b>	<b>24,56</b>	<b>31,73</b>	<b>92,08</b>	<b>752,13</b>	<b>2,66</b>
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
215	Омлет натуральный с маслом	103	11,60	18,66	3,67	229,02	0,23
181	Кукуруза отварная	20	1,20	0,75	8,31	44,79	3,50
392/	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,27
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1,50	1,96	14,80	82,84	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	<b>Итого</b>	<b>353</b>	<b>16,76</b>	<b>21,52</b>	<b>52,67</b>	<b>471,40</b>	<b>4,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1689</b>	<b>55,72</b>	<b>68,12</b>	<b>234,27</b>	<b>1774,04</b>	<b>17,57</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182/09	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	6,36	6,94	40,30	249,10	0,53
3	Бутерброд с сыром	36	3,98	1,88	15,40	94,44	0,18
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	<b>Итого</b>	<b>421</b>	<b>10,40</b>	<b>8,82</b>	<b>65,69</b>	<b>383,74</b>	<b>0,74</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
388/3	Напиток из яблок сушеных	150	0,05	0,00	8,18	32,92	0,23
368	Фрукты Свежие (по сезону )	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	<b>Итого</b>	<b>210,00</b>	<b>0,95</b>	<b>0,30</b>	<b>20,78</b>	<b>89,62</b>	<b>6,23</b>
<b>ОБЕД</b>							
108	Огурец соленый	50	0,20	0,00	2,30	10,00	0,15
72	Щи по-уральски с птицей и сметаной	211	1,64	4,06	5,76	66,14	9,48
16//7	Зразы рыбные	80	12,76	7,80	7,46	151,08	2,13

312	Картофельное пюре	150	3,13	8,43	20,51	170,43	18,16
348	Компот из изюма	180	0,32	0,00	31,56	127,52	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,30	31,80	149,10	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	<b>Итого</b>	<b>781</b>	<b>26,10</b>	<b>21,09</b>	<b>119,89</b>	<b>773,77</b>	<b>29,92</b>
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,90	11,89	19,36	208,05	0,10
437	Напиток клубничный	180	0,10	0,00	21,20	85,20	1,30
496	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	136,98	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>382</b>	<b>9,38</b>	<b>16,18</b>	<b>71,08</b>	<b>467,46</b>	<b>1,40</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1844</b>	<b>46,83</b>	<b>46,39</b>	<b>282,19</b>	<b>1734,59</b>	<b>43,29</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

54,00	60,00	261,00	1800,00
-------	-------	--------	---------

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
19//4	Каша жидкая молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	205	6,00	6,00	28,40	191,60	0,6
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2,31	4,50	19,06	125,98	0,12
377	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	14,40	58,24	1,98
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>8,47</b>	<b>10,50</b>	<b>61,86</b>	<b>375,82</b>	<b>2,70</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
368	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,0
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,60</b>	<b>3,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
24/96	Свекла отварная (долькой)	50	0,60	0,00	3,55	16,60	0,20
95	Суп рыбный	200	19,72	2,12	10,56	140,20	5,84
312	Кнели куриные с рисом	85	12,00	12,53	3,52	174,85	0,47
312/1	Капуста свежая тушеная с маслом	155	3,16	8,49	14,22	145,93	25,74

<b>376</b>	Компот из яблок сушеных	<b>180</b>	0,34	0,00	28,26	114,40	0,00
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,30	31,80	149,10	0,00
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>43,87</b>	<b>23,94</b>	<b>112,41</b>	<b>840,58</b>	<b>32,25</b>
<b>15РЦ</b>	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,75</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>15</b>	Ватрушка королевская с творогом	<b>130</b>	15,04	19,38	31,20	359,38	0,30
<b>193</b>	Йогурт 2,5%	<b>180</b>	5,04	4,50	23,40	154,26	1,8
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>20,08</b>	<b>23,88</b>	<b>54,60</b>	<b>513,64</b>	<b>2,10</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1715</b>	<b>73,17</b>	<b>58,32</b>	<b>248,77</b>	<b>1813,64</b>	<b>45,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17365</b>	<b>576,81</b>	<b>604,61</b>	<b>2533,23</b>	<b>17906,06</b>	<b>401,90</b>
<b>СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:</b>		<b>1736,50</b>	<b>57,68</b>	<b>60,46</b>	<b>253,32</b>	<b>1790,61</b>	<b>40,19</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50</b>
--------------	--------------	---------------	----------------	-----------

допускается в течение дня отступление от норм калорийности		<b>0,94</b>	<b>0,99</b>	<b>1,03</b>	<b>1,01</b>	<b>1,24</b>
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %		%	%	%	%	%























