

**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.Набока

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес" крупы с маслом	153	5,40	6,90	28,40	197,30	1,3
215а	Бутерброд с маслом	35	2,58	4,18	15,40	109,54	0,18
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>8,02</b>	<b>11,08</b>	<b>59,79</b>	<b>334,96</b>	<b>1,50</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,0
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>2,0</b>
<b>ОБЕД</b>							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	30	0,36	1,41	2,31	23,37	2,88
101/	Суп -харчо	156	3,93	4,90	16,84	127,18	7,12
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,76	3,85	30,36	179,13	0,00
35/8	Суфле из печени	65	12,12	4,13	1,66	92,29	2,65
356	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,05	13,08	0,19
350	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	0,00	23,55	95,32	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>596</b>	<b>27,69</b>	<b>15,72</b>	<b>108,07</b>	<b>684,52</b>	<b>14,03</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
215	Омлет натуральный с маслом	83	7,52	11,76	1,86	143,36	0,15
181	Кукуруза отварная	20	1,20	0,75	8,31	44,79	3,5
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76,81	1,19
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	
	<b>Итого</b>	<b>273</b>	<b>12,87</b>	<b>16,80</b>	<b>36,36</b>	<b>348,12</b>	<b>4,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1307</b>	<b>49,08</b>	<b>43,60</b>	<b>214,32</b>	<b>1410,00</b>	<b>22,37</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>45</b>
--------------	--------------	---------------	----------------	-----------

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182//08	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	153	4,50	4,42	20,80	140,98	0,4
56	Бутерброд с маслом с сыром	30	3,59	5,82	15,66	129,38	0,14
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	69,88	0,98
	<b>Итого</b>	<b>333</b>	<b>10,43</b>	<b>12,24</b>	<b>47,09</b>	<b>340,24</b>	<b>1,52</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
398	Напиток из изюма	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
368	Фрукты Свежие ( по сезону )	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,0
	<b>Итого</b>	<b>160</b>	<b>0,93</b>	<b>0,30</b>	<b>18,05</b>	<b>78,62</b>	<b>6,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
108	Огурец соленый	25	0,10	0,00	1,15	5,00	0,07
20/2	Суп-лапша с курицей	156	6,30	5,37	7,67	104,21	5,00
269	Биточки особые	50	9,98	15,72	4,51	199,44	0,05
321	Пюре картофельное	115	2,29	7,15	15,06	133,75	12,10
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	21,72	87,36	2,10
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>566</b>	<b>23,79</b>	<b>28,79</b>	<b>82,41</b>	<b>683,91</b>	<b>19,315</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
236	Пудинг из творога с рисом	80	11,81	10,13	15,18	199,13	0,13
37	Соус клубничный	25	0,10	0,07	9,76	40,07	0,61
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>13,15</b>	<b>10,27</b>	<b>39,88</b>	<b>304,55</b>	<b>0,76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1329</b>	<b>48,30</b>	<b>51,60</b>	<b>187,43</b>	<b>1407,32</b>	<b>27,75</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42,00	47,00	203,00	1400,00	45
-------	-------	--------	---------	----

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	153	4,73	6,46	28,13	189,58	0,13
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2,31	4,50	19,06	125,98	0,12
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>7,08</b>	<b>10,96</b>	<b>54,18</b>	<b>343,68</b>	<b>0,27</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
33	Салат из свеклы	30	0,47	2,02	2,78	31,18	3,16
95	Суп из овощей с курицей и сметаной	161	2,79	3,90	9,48	84,18	10,23
317	Макаронные изделия отварные с маслом	113	4,14	6,94	19,46	156,86	0,00
310	Биточки рубленые из кур	60	7,04	7,40	4,42	112,44	0,19
352	Соус молочный	15	0,21	0,74	0,80	10,70	0,05
348	Компот из изюма	150	0,27	0,00	26,30	106,28	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>599</b>	<b>19,92</b>	<b>21,55</b>	<b>95,54</b>	<b>655,79</b>	<b>13,63</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	155	2,55	4,86	12,42	103,62	0,00
45а	Молоко 3,2%	150	4,35	4,80	7,05	88,80	1,95
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>350</b>	<b>11,74</b>	<b>15,99</b>	<b>54,38</b>	<b>408,39</b>	<b>1,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1392</b>	<b>39,24</b>	<b>48,50</b>	<b>214,20</b>	<b>1450,26</b>	<b>17,85</b>
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)			<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	

СанПин 2.3/2.4.3590-20

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
180/2	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	153	6,45	6,85	26,67	194,13	1,09
215а	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,20	3,74	14,74	101,42	0,00
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76,81	1,19
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>11,30</b>	<b>12,92</b>	<b>52,72</b>	<b>372,36</b>	<b>2,28</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
368	Фрукты Свежие (по сезону )	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	<b>Итого</b>	<b>160,00</b>	<b>0,93</b>	<b>0,30</b>	<b>18,05</b>	<b>78,62</b>	<b>6,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
103	Икра овощная (заводская упаковка)	30	0,00	1,10	1,80	17,10	2,88
158/	Уха с крупой	150	3,90	1,48	8,62	63,40	5,31
239/331	Тефтели из рыбы с соусом сметанный с томатом	80	6,40	5,90	9,10	115,10	0,40
316	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146,55	0,00
2//10	Кисель из сока	150	0,23	0,00	13,90	56,52	37,50
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>18,20</b>	<b>12,18</b>	<b>92,60</b>	<b>552,82</b>	<b>46,09</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
139	Картофельные котлеты с сыром и маслом	103	3,16	8,21	20,46	168,37	10,19
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	184,72	0,00
	<b>Итого</b>	<b>303</b>	<b>6,74</b>	<b>14,77</b>	<b>55,33</b>	<b>381,21</b>	<b>10,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1391</b>	<b>37,17</b>	<b>40,17</b>	<b>218,70</b>	<b>1385,01</b>	<b>64,73</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42,00	47,00	203,00	1400,00	45
-------	-------	--------	---------	----

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
181/3	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	153	4,50	5,25	25,13	165,77	0,43
2а	Бутерброд с джемом	40	1,55	3,50	19,03	113,82	0
377	Чай с лимоном	150	0,13	0,00	12,00	48,52	1,65
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>6,18</b>	<b>8,75</b>	<b>56,16</b>	<b>328,11</b>	<b>2,08</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый ( заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
24/96	Морковь отварная ( долькой )	30	0,36	0,00	2,13	9,96	1,20
58	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	161	3,31	4,70	8,46	89,38	5,27
261	Азу	150	28,80	36,60	15,30	505,80	7,40
398	Напиток из изюма	150	0,04	0,00	8,18	32,88	0,23
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>561</b>	<b>37,51</b>	<b>41,85</b>	<b>66,37</b>	<b>792,17</b>	<b>14,10</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
741	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,91	24,00	163,99	0,11
193	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,40	115,55	1,35
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>10,00</b>	<b>8,66</b>	<b>40,40</b>	<b>279,54</b>	<b>1,46</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1204</b>	<b>54,19</b>	<b>59,26</b>	<b>173,03</b>	<b>1442,22</b>	<b>19,64</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42,00	47,00	203,00	1400,00	45
-------	-------	--------	---------	----

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамин С
-------------	--------------------	-------	---------------------	----------------	-----------

		олюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
182/8	Каша жидкая молочная из пшениной курупы с маслом	153	5,10	5,50	23,60	164,30	0,78
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3,59	5,82	15,66	129,38	0,14
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	69,88	0,98
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>11,03</b>	<b>13,32</b>	<b>49,89</b>	<b>363,56</b>	<b>1,9</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	3,00
	Пюре фруктовое (заводская упаковка)	50	0,30	0,05	9,60	40,05	0,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>19,70</b>	<b>82,45</b>	<b>3,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
59	Салат из моркови	30	0,30	0,60	2,30	15,80	1,20
76	Рассольник Ленинградский	161	1,26	3,07	9,96	72,51	4,53
414	Суфле из кур с рисом	60	8,37	9,53	3,08	131,57	0,29
352	Соус молочный	20	0,35	1,30	1,50	19,10	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,76	3,85	30,36	179,13	0,00
352	Морс облепиховый	150	0,15	2,00	18,20	91,40	30,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>601</b>	<b>21,19</b>	<b>20,90</b>	<b>97,70</b>	<b>663,66</b>	<b>36,09</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
240	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	100	10,89	8,54	11,70	167,22	1,06
398	Напиток из изюма	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>13,62</b>	<b>10,57</b>	<b>39,98</b>	<b>309,53</b>	<b>1,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1279</b>	<b>46,64</b>	<b>44,84</b>	<b>207,27</b>	<b>1419,20</b>	<b>40,996</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42,00	47,00	203,00	1400,00	45
-------	-------	--------	---------	----

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
120/07	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	153	4,73	6,46	28,13	189,58	0,13
2а	Бутерброд с джемом	40	1,55	3,50	19,03	113,82	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>6,32</b>	<b>9,96</b>	<b>54,15</b>	<b>331,52</b>	<b>0,15</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
398	Напиток из изюма	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
368	Фрукты Свежие ( по сезону )	40	0,60	0,20	8,40	37,80	4,00
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>	<b>13,85</b>	<b>59,72</b>	<b>4,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	30	0,36	1,41	2,31	23,37	2,88
81	Суп картофельный с горохом и курицей	156	4,99	3,21	11,30	94,05	3,49
269	Биточки особые	50	9,98	15,72	4,51	199,44	0,06
317	Макароны отварные смаслом	113	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
353	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	0,00	23,55	95,32	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>584</b>	<b>24,99</b>	<b>28,71</b>	<b>94,48</b>	<b>736,27</b>	<b>6,98</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
3	Пирог "Натали" песочная крошка с повидлом	70	8,09	10,43	22,40	215,83	0,13
45а	Молоко 3,2%	150	4,35	4,80	7,05	88,80	1,92
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>12,44</b>	<b>15,23</b>	<b>29,45</b>	<b>304,63</b>	<b>2,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1287</b>	<b>44,38</b>	<b>54,10</b>	<b>191,93</b>	<b>1432,14</b>	<b>13,33</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42,00	47,00	203,00	1400,00	45
-------	-------	--------	---------	----



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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182/1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	153	5,55	5,86	28,80	190,14	0,98
215а	Бутерброд с маслом	35	2,58	4,18	15,40	109,54	0,18
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,92	1,20
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>11,28</b>	<b>12,76</b>	<b>57,16</b>	<b>388,60</b>	<b>2,36</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
	Пюре фруктовое (заводская упаковка)	50	0,30	0,05	9,60	40,05	0,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
24/96	Морковь отварная (долькой)	30	0,36	0,00	2,13	9,96	1,20
87/	Суп картофельный с пшеном и курицей	156	3,76	2,06	9,03	69,70	0,19
316	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146,55	0,00
299	Суфле из курицы	60	13,36	11,11	2,67	164,11	0,00
352	Соус молочный	20	0,35	1,30	1,50	19,10	0,07
350/3	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,02	64,60	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	6,68	40,72	0,00
	<b>Итого</b>	<b>596</b>	<b>25,54</b>	<b>18,21</b>	<b>80,81</b>	<b>589,29</b>	<b>2,16</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
215	Омлет натуральный с маслом	83	7,52	11,76	1,86	143,36	0,15
181	Кукуруза отварная	20	1,20	0,75	8,31	44,79	0,15
392/	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	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>303</b>	<b>12,66</b>	<b>14,62</b>	<b>47,86</b>	<b>373,66</b>	<b>0,32</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1337</b>	<b>49,98</b>	<b>45,59</b>	<b>195,93</b>	<b>1393,95</b>	<b>6,84</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42,00	47,00	203,00	1400,00	45
-------	-------	--------	---------	----

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182/09	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	153	5,30	5,78	29,50	191,22	0,4
3	Бутерброд с сыром	36	3,98	1,88	15,40	94,44	0,18
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>339</b>	<b>9,32</b>	<b>7,66</b>	<b>51,89</b>	<b>313,78</b>	<b>0,60</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
388/3	Напиток из яблок сушеных	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
368	Фрукты Свежие (по сезону )	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	<b>Итого</b>	<b>160</b>	<b>0,93</b>	<b>0,30</b>	<b>18,05</b>	<b>78,62</b>	<b>6,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
108	Огурец соленый	25	0,10	0,00	1,15	5,00	0,07
72	Щи по-уральски с птицей и сметаной	161	1,23	3,05	4,32	49,65	7,11
16//7	Зразы рыбные	50	7,98	4,88	4,66	94,48	1,33
312	Картофельное пюре	110	2,29	7,15	15,06	133,75	12,10
348	Компот из изюма	150	0,27	0,00	26,30	106,28	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,30	31,80	149,10	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>596</b>	<b>19,27</b>	<b>15,78</b>	<b>99,69</b>	<b>617,86</b>	<b>20,61</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	110	4,43	8,72	14,20	153,00	0,00
437	Напиток клубничный	150	0,10	0,00	18,20	73,20	1,20
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>312</b>	<b>7,91</b>	<b>13,01</b>	<b>62,92</b>	<b>400,41</b>	<b>1,20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1407</b>	<b>37,43</b>	<b>36,75</b>	<b>232,55</b>	<b>1410,67</b>	<b>28,56</b>

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42,00	47,00	203,00	1400,00	45
-------	-------	--------	---------	----

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
19//4	Каша жидкая молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	153	4,50	4,50	21,30	143,70	0,45
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2,31	4,50	19,06	125,98	0,12
377	Чай с лимоном	150	0,13	0,00	12,00	48,52	1,65
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>6,94</b>	<b>9,00</b>	<b>52,36</b>	<b>318,20</b>	<b>2,22</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>21,92</b>	<b>0,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
24/96	Свекла отварная (долькой)	30	0,36	0,00	2,13	9,96	0,12
95	Суп рыбный	150	14,79	1,59	7,95	105,27	4,38
312	Кнели куриные с рисом	65	8,41	9,06	2,47	125,06	0,07
312/1	Капуста свежая тушеная с маслом	115	2,33	7,19	10,44	115,79	18,87
376	Компот из яблок сушеных	150	0,28	0,00	23,55	95,32	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>31,17</b>	<b>18,39</b>	<b>78,84</b>	<b>605,55</b>	<b>23,44</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
15	Ватрушка королевская с творогом	80	9,25	11,92	19,20	221,08	0,21
193	Йогурт 2,5%	150	4,20	3,75	19,50	128,55	1,35
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>13,45</b>	<b>15,67</b>	<b>38,70</b>	<b>349,63</b>	<b>1,56</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1253</b>	<b>51,59</b>	<b>43,06</b>	<b>175,35</b>	<b>1295,30</b>	<b>27,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13186</b>	<b>458,00</b>	<b>467,47</b>	<b>2010,71</b>	<b>14046,07</b>	<b>269,43</b>
<b>СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:</b>		<b>1318,6</b>	<b>45,80</b>	<b>46,75</b>	<b>201,07</b>	<b>1404,61</b>	<b>26,94</b>





















