

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 54»

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ



МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 54»

Л.С. ГРОДА
**«Детский сад
№ 54»**

Л.С. ГРОДА

21 **« 05 » 2024**

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с 12 часовым пребыванием

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	153	5.55	5.86	28.80	190.14	0.98
215a	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
	Итого	338	8.17	10.04	59.79	327.80	1.18
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.0
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.0
ОБЕД							
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	60	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
	Итого	591	27.69	15.72	108.07	684.52	14.03
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
238	Запеканка из творога с бананом со сгущенным молоком	95	13.50	9.59	24.30	237.51	0.38
196	Кефир бифидок 2,5%	150	4.20	3.75	19.50	128.55	1.35
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	15	1.13	1.47	11.16	62.39	0.00
	Итого	260	18.83	14.81	54.96	428.45	1.73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1289	55.19	40.57	232.92	1483.17	18.94

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: 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	153	4.50	4.42	20.80	140.98	0.40
56	Бутерброд с маслом с сыром	30	3.59	5.82	15.66	129.38	0.14
377	Чай с лимоном	150	0.13	0.00	12.00	48.52	1.65
	Итого	333	8.22	10.24	48.46	318.88	2.19
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0.03	0.00	5.45	21.92	0.15
368	Фрукты Свежие (по сезону)/банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	4.00
	Итого	140	0.63	0.20	13.85	59.72	4.15
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0.21	0.00	0.54	3.00	2.10
72	Щи по-уральски с птицей и сметаной	161	1.23	3.05	4.32	49.65	7.11
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
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
	Итого	576	18.98	26.47	83.03	646.27	21.355
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	100	5.80	5.05	23.95	164.45	0.00
437	Напиток клубничный	150	0.15	0.00	18.20	73.40	30.00
496	Коржики молочные	37	2.18	4.22	22.57	136.98	0.00
	Итого	287	8.13	9.27	64.72	374.83	30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	35.96	46.18	210.06	1399.70	57.70

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		
ЗАВТРАК							
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
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	69.88	0.98
	Итого	343	9.38	12.96	57.82	385.44	1.23
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Пюрю фруктовое (заводская упаковка)	50	0.00	0.00	6.50	26.00	0.00
	Итого	150	0.50	0.00	16.60	68.40	2.00
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0.18	0.00	0.97	4.60	6.00
87	Суп картофельный с пшеном и птицей	156	3.76	2.06	9.03	69.70	0.19
317	Макаронные изделия отварные с маслом	113	4.14	6.94	19.46	156.86	0.00
306	Котлеты рубленые из кур	50	7.86	8.04	8.31	137.04	0.42
352	Соус молочный	15	0.21	0.74	0.80	10.70	0.05
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	16.40	79.60	0.00
	Итого	584	21.19	18.37	86.89	597.65	7.36
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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	3.50
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	15	1.13	1.47	11.16	62.39	0.00
	Итого	268	9.89	13.98	28.32	278.66	3.67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345.00	40.96	45.31	189.63	1330.15	14.26
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)			42.00	47.00	203.00	1400.00	

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		
ЗАВТРАК							
180/2	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	153	6.45	6.85	26.67	194.13	1.09
215a	Бутерброд с маслом	35	2.20	3.74	14.74	101.42	0.00
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	338	8.69	10.59	48.40	323.67	1.11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
398	Напиток из изюма	100	0.03	0.00	5.45	21.92	0.15
	Пюре фруктовое (заводская упаковка)	50	0.00	0.00	6.50	26.00	0.00
	Итого	150.00	0.03	0.00	11.95	47.92	0.15
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0.21	0.00	0.54	3.00	2.10
58/	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	161	3.31	4.70	8.46	89.38	5.27
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
	Итого	601	17.82	14.30	91.18	564.70	45.27
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	205	3.40	6.10	18.80	143.70	0.00
45a	Молоко 3,2%	150	4.35	4.80	7.05	88.80	1.95
460	Крендель сахарный	50	3.54	6.56	27.88	184.72	0.00
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	420	12.49	17.53	61.68	454.45	1.95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	39.03	42.42	213.21	1390.74	48.48

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		
ЗАВТРАК							
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	0.00
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	76.81	1.19
	Итого	343	8.70	11.08	55.47	356.40	1.62
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100.00	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0.18	0.00	0.97	4.60	6.00
95	Суп из овощей с птицей и сметаной	161	2.79	3.90	9.48	84.18	10.23
261	Азу	150	28.80	36.60	15.30	505.80	7.40
209/1	Компот из плодов свежих	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	16.40	79.60	0.00
	Итого	561	36.81	41.09	74.07	813.33	24.33
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
15	Ватрушка королевская с творогом	100	11.57	14.91	24.00	276.47	0.27
196	Коктейль молочный 2,5%	150	4.20	3.75	19.50	128.55	1.35
368	Фрукты Свежие (по сезону)/ банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	4.00
	Итого	290	16.37	18.86	51.90	442.82	5.62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1294	62.38	71.03	191.54	1654.95	33.57

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 блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
182/8	Каша жидкая молочная из пшенной курупы с маслом	153	5.10	5.50	23.60	164.30	0.78	
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	
	Итого	343	7.45	10.00	49.65	318.40	0.92	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)								
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	3.00	
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	3.00	
ОБЕД								
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	30	0.36	1.41	2.31	23.37	2.88	
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей и сметаной	161	2.89	3.93	5.78	70.05	11.00	
414	Суфле из кур с рисом с маслом	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	
	Итого	601	22.88	22.57	93.53	668.77	44.24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
240	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	100	10.89	8.54	11.70	167.22	1.06	
193	Кефир 2,5%	150	4.20	3.75	19.50	128.55	1.35	
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00	
	Итого	270	16.59	14.25	46.08	378.93	2.41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1314	47.42	46.82	199.36	1408.50	40.996

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		
ЗАВТРАК							
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	153	5.40	6.90	28.40	197.30	1.30
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.14
377	Чай с лимоном	150	0.13	0.00	12.00	48.52	1.65
	Итого	343	9.12	12.72	56.06	375.20	3.09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
398	Напиток из изюма	100	0.03	0.00	5.45	21.92	0.15
368	Фрукты Свежие (по сезону) / банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	4.00
	Итого	140	0.63	0.20	13.85	59.72	4.15
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0.18	0.00	0.97	4.60	6.00
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 с маслом	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	Напиток из фруктово-ягодной смеси замороженной	150	0.05	0.00	20.20	81.00	1.00
	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
	Итого	584	24.58	27.30	89.79	703.18	10.74
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
3	Пирог "Натали" песочная крошка с повидлом	70	8.09	10.43	22.40	215.83	0.13
45a	Молоко 3,2%	150	4.35	4.80	7.05	88.80	1.95
22	Суп молочный из рисовой крупы с маслом	105	2.60	4.28	8.39	82.48	0.65
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	220	12.44	15.23	29.45	424.34	2.08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	46.77	55.45	189.15	1562.44	20.06

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		
ЗАВТРАК							
120/07	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	153	4.73	6.46	28.13	189.58	0.13
215a	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	69.88	0.98
	Итого	338	9.65	12.64	54.16	369.00	1.29
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
53c	Салат из свеклы с соленным огурцов	40	0.58	3.04	3.19	42.44	3.90
76/	Рассольник Ленинградский	161	1.26	3.07	9.96	72.51	4.53
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
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
	Итого	611	23.50	22.22	100.05	694.18	8.86
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
139	Картофельные котлеты с сыром и маслом	103	3.16	8.21	20.46	168.37	10.19
350/3	Напиток яблочный	150	0.05	0.05	20.00	80.65	0.70
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.80	82.84	0.00
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	288	5.91	10.29	63.21	369.09	10.89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	39.56	45.15	227.52	1474.67	23.04

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		
ЗАВТРАК							
182/09	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	153	5.30	5.78	29.50	191.22	0.4
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	88.92	1.2
	Итого	343	10.00	12.00	61.49	393.96	1.60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0.03	0.00	5.45	21.92	0.15
	Пюре фруктовое(заводская упаковка)	50	0.00	0.00	6.50	26.00	0.00
	Итого	150	0.03	0.00	11.95	47.92	0.15
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0.21	0.00	0.54	3.00	2.10
20//2	Суп-лапша с курицей	156	6.30	5.37	7.67	104.21	5.00
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	55	4.24	0.43	26.65	127.43	0.00
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	591	23.89	18.23	97.28	648.75	20.53
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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	3.50
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	288	11.46	14.54	39.99	336.66	3.67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1372	45.38	44.77	210.71	1427.29	25.95

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		
ЗАВТРАК							
19//4	Каша жидкая молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	153	4.50	4.50	21.30	143.70	0.45
215a	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	76.81	1.19
	Итого	338	9.73	11.01	48.01	330.05	1.82
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0.18	0.00	0.97	4.60	6.00
158	Уха с крупой	150	3.90	1.48	8.62	63.40	5.31
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
	Итого	580	20.10	18.28	78.35	558.32	30.25
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
741	Ватрушка с сыром	100	11.90	9.83	48.00	328.07	0.23
193	Йогурт 2,5%	150	4.20	3.75	19.50	128.55	1.50
368	Фрукты Свежие (по сезону)/ банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	4.00
	Итого	290	16.70	13.78	75.90	494.42	5.73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1308	47.03	43.07	212.36	1425.19	39.80
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13391	459.68	480.77	2076.46	14556.80	322.79
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:		1339.1	45.97	48.08	207.65	1455.68	32.28
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							
допускается в течение дня отступление от норм калорийности			0.91	0.98	0.98	0.96	1.39
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %			%	%	%	%	%

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		
ЗАВТРАК							
182/1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	7.40	7.50	38.40	250.70	1.30
215a	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
	Итого	420	10.04	11.68	59.79	400.44	1.51
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	50	0.60	2.35	3.85	38.95	4.80
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
35/10	Суфле из печени	70	15.20	6.40	4.90	138.00	10.20
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
	Итого	756	34.74	25.74	133.06	902.86	24.58
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							
238	Запеканка из творога с бананом со сгущенным молоком	120	18.17	13.55	16.21	259.47	0.48
196	Кефир бифидок 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.88
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	15	1.13	1.47	11.16	62.39	0.00
	Итого	315	24.34	19.52	50.77	476.12	2.36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1641.00	69.62	56.94	258.47	1841.82	35.45

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: 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	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
377	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Итого	425	9.75	11.82	57.56	375.62	3.42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	0.05	0.00	8.18	32.92	0.22
368	Фрукты Свежие (по сезону)/ банан	60	0.90	0.30	12.60	56.70	6.00
	Итого	210	0.95	0.30	20.78	89.62	6.22
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.41	0.00	1.08	5.96	4.20
72	Щи по-уральски с птицей и сметаной	211	1.64	4.06	5.76	66.14	9.48
269	Биточки особые	70	13.98	22.00	6.31	279.16	0.06
312	Пюре картофельное	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	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	761	25.77	35.35	104.42	838.91	31.90
15	Напиток с витаминами Виташка (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	100	5.80	5.05	23.95	164.45	0.00
437	Напиток клубничный	180	0.18	0.00	21.20	85.52	36.00
496	Коржики молочные	37	2.18	4.22	22.57	136.98	0.00
	Итого	317	8.16	9.27	67.72	386.95	36.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1763	44.63	56.74	255.23	1711.10	82.54

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		
ЗАВТРАК							
182/03	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
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	90.53	1.17
	Итого	425	11.49	15.56	73.62	480.48	2.91
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.36	0.00	1.74	8.40	12.00
87	Суп картофельный с пшеном и птицей	206	4.86	4.03	12.04	103.87	0.25
317	Макароны отварные с маслом	155	5.76	4.42	31.05	187.02	0.00
306	Котлеты рубленные из кур	70	11.00	11.26	11.64	191.90	0.58
352	Соус молочный	30	0.42	1.49	1.76	22.13	0.11
350/3	Напиток яблочный	180	0.05	0.05	20.00	80.65	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
	Итого	791	28.74	22.11	117.43	783.67	14.14
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	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	0.03	0.00	9.99	40.08	0.03
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	30	2.25	2.94	22.32	124.74	0.00
	Итого	333	15.08	22.35	44.29	438.63	3.76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1699.00	55.81	60.02	250.19	1765.18	27.81

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: четверг

Возрастная группа: 3-7 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	205	8.52	9.68	35.09	261.56	1.46
215a	Бутерброд с маслом	35	2.20	3.74	14.74	101.42	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	420	10.78	13.42	59.82	403.18	1.49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
398	Напиток из изюма	150	0.04	0.00	8.18	32.88	0.15
368	Фрукты Свежие (по сезону)/яблоко	60	0.90	0.30	12.60	56.70	0.23
	Итого	210	0.94	0.30	20.78	89.58	0.38
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.41	0.00	1.08	5.96	4.20
58	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	211	4.33	6.12	11.28	117.52	7.03
239/331	Тефтели из рыбы с соусом сметанный с томатом	100	7.53	6.94	10.71	135.42	0.47
316	Рис припущенный	150	3.64	4.31	36.68	200.07	0.00
2//10	Кисель из сока	180	0.26	0.00	16.90	68.64	40.50
	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
	Итого	781	21.82	18.02	113.05	701.66	52.20
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							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	205	3.40	6.10	18.80	143.70	0.00
45a	Молоко 2,5%	180	5.22	5.76	8.46	106.56	2.34
460	Крендель сахарный	75	5.31	9.84	41.82	277.08	0.00
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	475	15.13	21.77	77.03	564.57	2.34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1936	48.67	53.51	275.43	1778.99	61.41

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: 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	205	6.00	7.04	33.20	220.16	0.56
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	88.98	1.2
	Итого	425	10.22	12.88	66.54	422.96	1.76
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.36	0.00	1.74	8.40	12.00
95	Суп из овощей с птицей и сметаной	211	3.79	5.20	12.64	112.52	13.64
261	Азу	200	38.50	48.80	20.50	675.20	9.90
209/1	Компот из плодов свежих	180	0.05	0.00	20.00	80.20	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
	Итого	731	48.35	54.65	91.28	1,050.37	36.74
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							
15	Ватрушка королевская с творогом	100	11.57	14.91	24.00	276.47	0.27
196	Коктейль молочный 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.80
368	Фрукты свежие (по сезону) /банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	1.80
	Итого	320	17.21	19.61	55.80	468.53	3.87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1626	76.28	87.14	228.47	2004.26	49.37

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: понедельник

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182/07	Каша жидкая молочная из пшенной курупы с маслом	205	6.80	7.33	31.46	219.01	1.04
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2.31	4.50	19.06	125.98	0.12
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	9.17	11.83	60.51	385.19	1.19
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	50	0.60	2.35	3.85	38.95	4.80
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей и сметаной	211	3.86	5.24	7.71	93.44	14.75
414	Суфле из кур с рисом и маслом	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
	Итого	751	27.30	30.56	110.41	825.88	56.00
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							
240	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	125	13.61	10.67	14.63	208.99	1.33
193	Кефир 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.80
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
	Итого	345	21.65	19.09	67.79	529.57	3.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1671	58.62	61.48	253.56	1803.04	67.32

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: 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	205	7.24	9.24	38.00	264.12	1.74
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.00
377	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Итого	425	10.99	15.06	68.06	451.74	3.72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
398	Напиток из изюма	150	0.05	0.00	8.18	32.92	0.23
368	Фрукты Свежие (по сезону)/банан	60	0.90	0.30	12.60	56.70	6.00
	Итого	210	0.95	0.30	20.78	89.62	6.23
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.36	0.00	1.74	8.40	12.00
81	Суп картофельный с горохом и курицей	206	6.58	4.23	14.92	124.07	4.56
269	Биточки особые	70	13.98	22.00	6.31	279.16	0.06
317	Макароны отварные смаслом	155	5.76	4.42	31.05	187.02	0.00
356	Соус сметанный с луком	30	0.48	1.76	2.10	26.16	0.38
353	Напиток из фруктово- ягодной смеси замороженной	180	0.10	0.00	21.20	85.20	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
	Итого	781	32.91	33.06	113.72	884.06	18.20
1SPЦ	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							
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
22	Суп молочный из рисовой крупы с маслом	105	2.60	4.28	8.39	82.48	0.65
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	370	17.11	20.54	47.20	442.10	3.12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1836	61.96	68.96	254.51	1887.52	36.27

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: 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	205	6.33	8.65	37.60	253.57	1.74
215a	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	90.53	1.17
	Итого	420	11.76	15.24	67.36	453.64	3.09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
53с	Салат из свеклы с соленным огурцов	60	0.72	4.04	3.85	54.64	4.80
76/	Рассольник Ленинградский	211	1.68	4.10	13.28	96.74	6.04
304	Плов из курицы	200	13.40	27.00	20.09	376.96	1.01
353	Компот из смеси сухофруктов	180	0.34	0.00	28.26	114.40	0.40
	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
	Итого	731	21.79	35.79	101.88	816.79	12.25
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	103	3.16	8.21	20.46	168.37	10.19
350/3	Напиток яблочный	180	0.05	0.05	20.00	80.65	1.20
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	338	7.41	12.25	78.17	452.57	11.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1639	41.46	63.28	262.26	1785.40	33.73

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: 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	205	6.36	6.94	40.30	249.10	0.53
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	106.67	1.43
	Итого	425	11.58	13.63	75.15	469.59	1.96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	0.05	0.00	8.18	32.92	0.22
368	Фрукты Свежие (по сезону)/яблоко	60	0.90	0.30	12.60	56.70	6.00
	Итого	210.00	0.95	0.30	20.78	89.62	6.22
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.41	0.00	1.08	5.96	4.20
20/2	Суп-лапша с курицей	206	8.40	7.16	10.22	138.92	6.66
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
	Итого	786	33.07	24.19	123.13	842.51	31.15
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	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	0.03
	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
	Итого	338	15.56	21.44	44.80	434.40	3.76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1809	61.16	59.56	268.61	1856.12	48.09

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		
ЗАВТРАК							
19//4	Каша жидкая молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	205	6.00	6.00	28.40	191.60	0.6
215a	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
394	Чай с молоком	180	2.64	2.34	14.31	88.85	1.2
	Итого	420	11.22	12.52	58.11	389.99	1.98
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.0
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.36	0.00	1.74	8.40	12.00
158	Уха с крупой	200	5.20	1.98	11.50	84.62	7.08
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
376	Компот из яблок сушеных	180	0.34	0.00	28.26	114.40	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
	Итого	790	29.11	23.80	111.54	776.80	45.29
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	100	11.90	9.83	48.00	328.07	0.23
193	Йогурт 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.80
368	Фрукты Свежие (по сезону) / банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	4.00
	Итого	320	17.54	14.53	79.80	520.13	6.03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	58.37	50.85	264.30	1749.32	60.30
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17300	576.58	618.48	2571.03	18182.75	502.29
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:		1730.00	57.66	61.85	257.10	1818.27	50.23
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	50
допускается в течение дня отступление от норм калорийности			0.94	0.97	1.02	0.99	1.00
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %			%	%	%	%	%

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 54
Л.С.Грода _____

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	205	7.40	7.50	38.40	250.70	1.30
215a	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
	Итого	420	10.04	11.68	59.79	400.44	1.51
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	50	0.60	2.35	3.85	38.95	4.80
101	Суп-харчо	206	4.97	6.19	18.80	150.79	8.00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	9.14	10.90	47.93	326.38	0.00
35/10	Суфле из печени	90	16.88	7.11	5.44	153.27	11.33
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	160	12.16	1.44	74.80	360.80	0.00
	Хлеб ржаной	80	4.06	0.62	25.62	124.30	0.00
	Итого	926	48.63	30.37	206.80	1295.05	25.71
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							
238	Запеканка из творога с бананом со сгущенным молоком	120	18.17	13.55	16.21	259.47	0.48
196	Кефир бифидок 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.88
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	15	1.13	1.47	11.16	62.39	0.00
	Итого	315	24.34	19.52	50.77	476.12	2.36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1811.00	83.51	61.57	332.21	2234.01	36.58

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

77.00	79.00	335.00	2350.00
-------	-------	--------	---------

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	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
377	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Итого	425	9.75	11.82	57.56	375.62	3.42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	0.05	0.00	8.18	32.92	0.22
368	Фрукты Свежие (по сезону)/ банан	60	0.90	0.30	12.60	56.70	6.00
	Итого	210	0.95	0.30	20.78	89.62	6.22
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.41	0.00	1.08	5.96	4.20
72	Щи по-уральски с птицей и сметаной	211	1.64	4.06	5.76	66.14	9.48
269	Биточки особые	90	15.53	24.44	7.01	310.12	0.06
312	Пюре картофельное	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	160	12.16	1.44	74.80	360.80	0.00
	Хлеб ржаной	80	4.06	0.62	25.62	124.30	0.00
	Итого	931	37.25	38.99	166.34	1,165.27	31.90
15	Напиток с витаминами Виташка (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	150	8.70	7.00	36.30	243.00	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
	Итого	380	12.08	12.66	89.77	521.34	36.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1996	60.03	63.77	339.20	2171.85	82.54

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

77.00	79.00	335.00	2350.00
-------	-------	--------	---------

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							
182/03	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
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	90.53	1.17
	Итого	425	11.49	15.56	73.62	480.48	2.91
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.36	0.00	1.74	8.40	12.00
87	Суп картофельный с пшеном и птицей	206	4.86	4.03	12.04	103.87	0.25
317	Макароны отварные с маслом	155	5.76	4.42	31.05	187.02	0.00
306	Котлеты рубленные из кур	90	12.22	12.51	12.93	213.19	0.64
352	Соус молочный	30	0.42	1.49	1.76	22.13	0.11
350/3	Напиток яблочный	180	0.05	0.05	20.00	80.65	1.20
	Хлеб пшеничный	160	12.16	1.44	74.80	360.80	0.00
	Хлеб ржаной	80	4.06	0.62	25.62	124.30	0.00
	Итого	961	39.89	24.56	179.94	1100.36	14.2
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	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	0.03	0.00	9.99	40.08	0.03
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	60	4.50	5.88	44.64	249.48	0.00
	Итого	363	17.33	25.29	66.61	563.37	3.76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1899.00	69.21	65.41	335.02	2206.61	27.87

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

77.00	79.00	335.00	2350.00
-------	-------	--------	---------

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							
180/06	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	205	8.52	9.68	35.09	261.56	1.46
215а	Бутерброд с маслом	35	2.20	3.74	14.74	101.42	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	420	10.78	13.42	59.82	403.18	1.49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
398	Напиток из изюма	150	0.04	0.00	8.18	32.88	0.15
368	Фрукты Свежие (по сезону)/яблоко	60	0.90	0.30	12.60	56.70	0.23
	Итого	210	0.94	0.30	20.78	89.58	0.38
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.41	0.00	1.08	5.96	4.20
58	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	211	4.33	6.12	11.28	117.52	7.03
239/331	Тефтели из рыбы с соусом сметанный с томатом	130	11.58	10.67	16.47	208.23	0.72
316	Рис припущенный	150	3.64	4.31	36.68	200.07	0.00
2//10	Кисель из сока	180	0.26	0.00	16.90	68.64	40.50
	Хлеб пшеничный	160	12.16	1.44	74.80	360.80	0.00
	Хлеб ржаной	80	4.06	0.62	25.62	124.30	0.00
	Итого	971	36.44	23.16	182.83	1,085.52	52.45
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							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	205	3.40	6.10	18.80	143.70	0.00
45а	Молоко 2,5%	180	5.22	5.76	8.46	106.56	2.34
460	Крендель сахарный	75	5.31	9.84	41.82	277.08	0.00
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	475	15.13	21.77	77.03	564.57	2.34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2126	63.29	58.65	345.21	2162.85	61.66

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

СанПин 2.3/2.4.3.590-20

77.00	79.00	335.00	2350.00
-------	-------	--------	---------

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	205	6.00	7.04	33.20	220.16	0.56
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	88.98	1.2
	Итого	425	10.22	12.88	66.54	422.96	1.76
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.36	0.00	1.74	8.40	12.00
95	Суп из овощей с птицей и сметаной	211	3.79	5.20	12.64	112.52	13.64
261	Азу	240	48.12	61.00	25.62	843.96	12.37
209/1	Компот из плодов свежих	180	0.05	0.00	20.00	80.20	1.20
	Хлеб пшеничный	160	12.16	1.44	74.80	360.80	0.00
	Хлеб ржаной	80	4.06	0.62	25.62	124.30	0.00
	Итого	931	68.54	68.26	160.42	1,530.18	39.21
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							
15	Ватрушка королевская с творогом	100	11.57	14.91	24.00	276.47	0.27
196	Коктейль молочный 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.80
368	Фрукты свежие (по сезону) /банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	1.80
	Итого	320	17.21	19.61	55.80	468.53	3.87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1826	96.47	100.75	297.61	2484.07	51.84

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

77.00	79.00	335.00	2350.00
-------	-------	--------	---------

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							
182/07	Каша жидкая молочная из пшенной курупы с маслом	205	6.80	7.33	31.46	219.01	1.04
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2.31	4.50	19.06	125.98	0.12
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	9.17	11.83	60.51	385.19	1.19
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	50	0.60	2.35	3.85	38.95	4.80
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей и сметаной	211	3.86	5.24	7.71	93.44	14.75
414	Суфле из кур с рисом и маслом	90	10.81	11.50	3.93	162.46	0.37
352	Соус молочный	30	0.42	1.49	1.76	22.13	0.11
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9.14	10.90	47.93	326.38	0.00
663	Морс облепиховый	180	0.18	2.30	21.20	106.22	36.00
	Хлеб пшеничный	160	12.16	1.44	74.80	360.80	0.00
	Хлеб ржаной	80	4.06	0.62	25.62	124.30	0.00
	Итого	951	41.23	35.84	186.80	1234.68	56.03
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							
240	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	125	13.61	10.67	14.63	208.99	1.33
193	Кефир 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.80
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
	Итого	345	21.65	19.09	67.79	529.57	3.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1871	72.55	66.76	329.95	2211.84	67.35

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

77.00	79.00	335.00	2350.00
-------	-------	--------	---------

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	205	7.24	9.24	38.00	264.12	1.74
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.00
377	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Итого	425	10.99	15.06	68.06	451.74	3.72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
398	Напиток из изюма	150	0.05	0.00	8.18	32.92	0.23
368	Фрукты Свежие (по сезону)/банан	60	0.90	0.30	12.60	56.70	6.00
	Итого	210	0.95	0.30	20.78	89.62	6.23
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.36	0.00	1.74	8.40	12.00
81	Суп картофельный с горохом и курицей	206	6.58	4.23	14.92	124.07	4.56
269	Биточки особые	90	15.53	24.44	7.01	310.12	0.66
317	Макароны отварные смаслом	155	5.76	4.42	31.05	187.02	0.00
356	Соус сметанный с луком	30	0.48	1.76	2.10	26.16	0.38
353	Напиток из фруктово- ягодной смеси замороженной	180	0.10	0.00	21.20	85.20	1.20
	Хлеб пшеничный	160	12.16	1.44	74.80	360.80	0.00
	Хлеб ржаной	80	4.06	0.62	25.62	124.30	0.00
	Итого	961	45.03	36.91	178.44	1,226.07	18.80
1SPЦ	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							
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
22	Суп молочный из рисовой крупы с маслом	105	2.60	4.28	8.39	82.48	0.65
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	370	17.11	20.54	47.20	442.10	3.12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2016	74.08	72.81	319.23	2229.53	36.87

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

77.00	79.00	335.00	2350.00
-------	-------	--------	---------

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	205	6.33	8.65	37.60	253.57	1.74
215a	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	90.53	1.17
	Итого	420	11.76	15.24	67.36	453.64	3.09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
53с	Салат из свеклы с соленным огурцов	60	0.72	4.04	3.85	54.64	4.80
76/	Рассольник Ленинградский	211	1.68	4.10	13.28	96.74	6.04
304	Плов из курицы	240	16.75	33.75	25.11	471.19	1.26
353	Компот из смеси сухофруктов	180	0.34	0.00	28.26	114.40	0.40
	Хлеб пшеничный	160	12.16	1.44	74.80	360.80	0.00
	Хлеб ржаной	80	4.06	0.62	25.62	124.30	0.00
	Итого	931	35.71	43.95	170.92	1222.07	12.50
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	103	3.16	8.21	20.46	168.37	10.19
350/3	Напиток яблочный	180	0.05	0.05	20.00	80.65	1.20
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	338	7.41	12.25	78.17	452.57	11.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1839	55.38	71.44	331.30	2190.68	33.98

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

77.00	79.00	335.00	2350.00
-------	-------	--------	---------

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	205	6.36	6.94	40.30	249.10	0.53
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	106.67	1.43
	Итого	425	11.58	13.63	75.15	469.59	1.96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	0.05	0.00	8.18	32.92	0.22
368	Фрукты Свежие (по сезону)яблоко	60	0.90	0.30	12.60	56.70	6.00
	Итого	210.00	0.95	0.30	20.78	89.62	6.22
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.41	0.00	1.08	5.96	4.20
20/2	Суп-лапша с курицей	206	8.40	7.16	10.22	138.92	6.66
16/7	Зразы рыбные	90	14.17	8.66	8.28	167.74	2.36
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	160	12.16	1.44	74.80	360.80	0.00
	Хлеб ржаной	80	4.06	0.62	25.62	124.30	0.00
	Итого	926	42.65	26.31	172.07	1095.67	31.38
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	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	0.03
	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
	Итого	338	15.56	21.44	44.80	434.40	3.76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1949	70.74	61.68	317.55	2109.28	48.32

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

77.00	79.00	335.00	2350.00
-------	-------	--------	---------

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							
19//4	Каша жидкая молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	205	6.00	6.00	28.40	191.60	0.6
215а	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
394	Чай с молоком	180	2.64	2.34	14.31	88.85	1.2
	Итого	420	11.22	12.52	58.11	389.99	1.98
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.0
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.36	0.00	1.74	8.40	12.00
158	Уха с крупой	200	5.20	1.98	11.50	84.62	7.08
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
376	Компот из яблок сушеных	180	0.34	0.00	28.26	114.40	0.00
	Хлеб пшеничный	160	12.16	1.44	74.80	360.80	0.00
	Хлеб ржаной	80	4.06	0.62	25.62	124.30	0.00
	Итого	920	37.28	25.06	159.66	1013.30	45.29
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	100	11.90	9.83	48.00	328.07	0.23
193	Йогурт 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.80
368	Фрукты Свежие (по сезону) / банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	4.00
	Итого	320	17.54	14.53	79.80	520.13	6.03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	66.54	52.11	312.42	1985.82	60.30
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19143	711.80	674.95	3259.70	21986.54	507.31
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:		1914.30	71.18	67.50	325.97	2198.65	50.73
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) СанПин 2.3/2.4.3590-20			77.00	79.00	335.00	2350.00	60
допускается в течение дня отступление от норм калорийности			1.08	1.17	1.03	1.07	1.18
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %			%	%	%	%	%