

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 54»

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 54»

Л.С. ГРОДА

«28 « 11 2024



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон: зима-весна

**Примерное 10 дневное меню для детей
с аллергической реакции**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 54/1"

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 (А)	Каша жидкая 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
35/8	Суфле из печени	70	14.09	4.81	1.93	107.37	3.90
350	Компот из смеси сухофруктов	180	0.34	0.00	28.26	114.40	1.20
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	726	33.15	22.39	127.99	846.07	17.9
15	Напиток с витаминами Витощка (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/А	Запеканка из творога с бананом	100	18.17	13.55	16.21	259.47	0.48
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
	Итого	300	19.73	15.51	41.08	382.83	0.51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1596	63.42	49.58	243.71	1691.74	26.92

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 (А)	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	6.00	6.00	27.50	188.00	1.3
215а	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.00
392	Чай с сахаром /	180	0.06	0.00	9.99	40.20	1.43
	Итого	420	8.64	10.18	52.89	337.74	2.73
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							
108	Огурец соленый	50	0.20	0.00	2.30	10.00	0.15
72 (А)	Щи по-уральски с птицей	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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
348	Компот из изюма	180	0.32	0.00	31.56	127.52	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	931	25.62	35.35	115.63	883.15	27.88
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							
317	Макароньы отварные с маслом	113	4.14	6.94	19.46	156.86	0.00
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 в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	328	6.90	8.97	52.28	317.45	0.03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1939	42.11	54.80	246.33	1647.96	41.86

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							
120/07 (А)	Каша жидкая из гречневой крупы с маслом	205	6.33	8.65	37.60	253.57	1.74
56	Бутерброд с маслом и сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.14
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	9.98	14.47	63.25	423.15	1.91
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							
55	Икра овощной	60	0.78	2.48	4.40	43.04	2.62
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
310	Биточки рубленные из кур	70	9.93	10.61	6.33	160.53	0.32
350/3	Напиток яблочный	180	0.05	0.05	20.00	80.65	1.20
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	761	27.67	22.45	113.02	764.81	4.39
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
377	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	338	15.66	21.44	49.21	452.44	5.71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1674	53.81	58.36	240.33	1702.80	19.01

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

54.00	60.00	261.00	1800.00
-------	-------	--------	---------

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 (А)	Каша жидкая 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	1.17
	Итого	420	10.78	13.42	59.82	403.18	2.63
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							
59	Салат из моркови	50	0.50	1.00	3.80	26.20	2.00
58	Борщ с картофелем , птицей	211	4.33	6.12	11.28	117.52	7.03
87/А	Гуляш из курицы	100	15.42	12.41	3.96	189.21	0.60
316	Рис припущенный	150	3.64	4.31	36.68	200.07	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	781	30.24	24.70	104.91	762.90	9.66
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
	Итого	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5.90	11.89	19.36	208.05	0.10
437	Напиток клубничный	180	0.18	0.00	21.20	85.52	36.00
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	365	8.78	13.92	63.39	413.96	36.10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1826	50.74	52.34	253.65	1689.62	53.77

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

54.00	60.00	261.00	1800.00
-------	-------	--------	---------

СанПин 2.3/2.4.3590-20

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 (А)	Каша жидкая из манной крупы с маслом	205	6.00	7.04	33.20	220.16	0.56
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	9.65	12.86	58.85	389.74	0.59
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							
24/96	Свекла отварная (дольками)	50	0.60	0.00	3.55	16.60	16.60
95 (А)	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 в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	721	48.59	54.65	93.09	1,058.57	41.34
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							
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
368	Фрукты свежие (по сезону) /банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	0.38
	Итого	240	2.16	2.16	33.27	161.16	0.41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	60.90	69.67	200.06	1671.87	49.34

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							
182/8 (А)	Каша жидкая из пшениной курупы с маслом	205	6.80	7.33	31.46	219.01	1.04
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
	Итого	420	9.44	11.51	56.85	368.75	1.25
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 (А)	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей	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
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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	901	26.94	29.07	118.64	843.95	55.92
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/А	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	208.99	1.33
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	2.34
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
	Итого	320	16.67	14.59	54.38	415.51	3.67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1791	53.55	55.17	244.72	1690.61	67.84

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 (А)	Каша жидкая 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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	10.89	15.06	63.65	433.70	1.77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388/3	Напиток из яблок сушеных	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							
59	Салат из моркови	50	0.50	1.00	3.80	26.20	2.00
81 (А)	Суп картофельный с 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
436	Напиток лимонный	180	0.13	0.00	18.80	75.72	2.20
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	741	32.60	32.30	111.28	866.22	8.82
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							
182/09(А)	Каша жидкая из рисовой крупы с маслом	105	5.30	5.78	29.50	191.22	0.40
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
368	Фрукты Свежие (по сезону)яблоко	60	0.90	0.30	12.60	56.70	6.00
	Итого	385	9.26	10.00	81.85	454.44	6.43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1811	53.70	57.66	282.31	1863.98	28.25

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							
182 (А)	Каша жидкая из ячневой крупы с маслом	205	6.33	8.65	40.20	263.97	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
	Итого	420	8.97	12.83	65.59	413.71	1.95
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 в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	731	21.79	35.79	101.88	816.79	12.25
15PЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
	Итого	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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
	Итого	323	6.21	12.18	70.22	415.34	11.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1624	37.47	60.80	252.54	1708.24	32.59

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 (А)	Каша жидкая из рисовой крупы с маслом	205	6.36	6.94	40.30	249.10	0.53
215а	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	420	9.00	11.12	65.69	398.84	0.56
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	0.95	0.30	20.78	89.62	6.22
ОБЕД							
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
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 в/с, йодированный	60	4.80	0.30	31.80	149.10	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	776	32.86	24.19	124.35	846.55	27.10
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
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	318	14.06	19.48	29.92	351.24	3.76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1774	56.87	55.09	245.49	1706.25	42.64

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 (А)	Каша жидкая 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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	420	8.64	10.18	53.79	341.34	0.81
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							
24/96	Морковь долькой (дольками)	50	0.60	0.00	3.55	16.60	0.20
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 тушенная 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 в/с, йодированный	60	4.80	0.30	31.80	149.10	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	780	29.35	23.80	113.35	785.00	33.49
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							
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
368	Фрукты Свежие (по сезону) / банан	60	0.90	0.30	12.60	56.70	6.00
	Итого	280	3.96	4.22	52.35	263.22	6.03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	42.45	38.20	234.34	1451.96	47.33
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17201	515.02	551.67	2443.48	16825.03	409.55
	СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:	1720.10	51.50	55.17	244.35	1682.50	40.96

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	1.05	1.09	1.07	1.07	1.22
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %	%	%	%	%	%

Примерное 10 дневное меню для детей
аллергической реакции

с

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 54-1"

Л.С. Грода _____

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
391	Чай- заварка	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/без сахара	150	0.28	0.00	23.55	95.32	1.19
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	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/А	Запеканка из творога с бананом	95	13.50	9.59	24.30	237.51	0.38
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	265	19.20	15.30	58.68	449.22	1.73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1294	55.56	41.06	236.64	1503.94	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
2а	Бутерброд с джемом	30	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
391	Чай- заварка	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	333	6.09	7.92	46.82	282.92	0.42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов /без сахара	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							
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
269	Биточки особые	50	9.98	15.72	4.51	199.44	0.05
321	Пюре картофельное	110	2.29	7.15	15.06	133.75	12.10
348	Компот из изюма / без сахара	150	0.27	0.00	26.30	106.28	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	566	18.87	26.47	83.64	648.27	19.325
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	155	2.55	4.86	12.42	103.62	0.00
391	Чай- заварка	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
496	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	178.74	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	370	6.23	11.19	54.32	347.71	0.02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1409	31.82	45.78	198.63	1338.62	23.92

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							
120/07	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	153	4.73	6.46	28.13	189.58	0.13
56	Бутерброд с маслом и сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.14
391	Чай- заварка	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	343	8.36	12.28	50.78	347.08	0.29
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							
55	Икра овощной	30	0.39	1.24	2.15	21.32	1.31
87	Суп картофельный с пшеном и птицей	156	3.76	2.06	9.03	69.70	0.19
317	Макароны отварные с маслом	113	4.14	6.94	19.46	156.86	0.00
310	Биточки рубленные 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
350/3	Напиток яблочный / без сахара	150	0.04	0.04	16.02	64.60	0.70
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	594	20.58	18.97	84.18	589.77	2.44
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
377	Чай с лимоном /без сахара	150	0.13	0.00	12.00	48.52	1.65
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	288	11.55	14.54	45.00	357.06	5.30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375.00	40.99	45.79	196.56	1362.31	10.03
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
391	Чай- заварка	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 / без сахара	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							
59	Салат из моркови	30	0.30	0.60	2.30	15.80	1.20
58/	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	161	3.31	4.70	8.46	89.38	5.27
258	Шницель рыбный натуральный	50	7.48	2.23	4.87	69.47	1.53
5	Соус томатный	15	0.20	0.75	0.91	11.19	1.01
316	Рис припущенный	110	2.67	3.15	26.88	146.55	0.00
388	Напиток из смеси сухофруктов /без сахара	100	0.03	0.00	5.45	21.92	0.15
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	536	18.99	11.98	81.17	508.46	9.16
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	110	4.43	8.72	14.20	153.00	0.00
437	Напиток клубничный / без сахара	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
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	312	7.96	13.01	62.92	400.61	30.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	35.67	35.58	204.44	1280.66	40.42

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
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.14
391	Чай- заварка	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	343	8.13	11.07	47.78	323.27	0.59
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							
24/96	Свекла отварная (дольками)	30	0.36	0.00	2.13	9.96	0.12
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 / без сахара	150	0.04	0.04	16.02	64.60	0.70
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	561	36.99	41.09	75.23	818.69	18.45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
458	Ватрушка с повидлом	50	3.01	2.01	29.81	149.37	0.05
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	240	7.81	5.96	57.71	315.72	5.40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1244	53.43	58.12	190.82	1500.08	26.44

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
215a	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
391	Чай- заварка	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	338	7.72	9.68	45.99	301.96	0.98
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	2.90	3.93	5.78	70.09	11.80
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
663	Морс облепиховый / без сахара	150	0.15	2.00	18.20	91.40	30.00
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	601	22.89	22.57	93.53	668.81	45.04
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
240/А	Пудинг из творога с яблоками	100	10.89	8.54	11.70	167.22	1.06
45a	Молоко питьевое цельное 3,2%	150	4.35	4.80	7.05	88.80	1.95
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Итого	270	16.74	15.30	33.63	339.18	3.01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1309	47.85	47.55	183.25	1352.35	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
391	Чай- заварка	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	343	9.03	12.72	51.05	354.80	1.46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388/3	Напиток из яблок сушеных / без сахара	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							
59	Салат из моркови	30	0.30	0.60	2.30	15.80	1.20
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
436	Напиток лимонный / без сахара	150	0.10	0.00	16.80	67.60	1.90
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	584	24.75	27.90	87.72	700.98	6.84
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
22	Суп молочный из рисовой крупы с маслом	105	2.36	4.28	8.39	81.52	0.65
391	Чай- заварка	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
	Итого	255	2.40	4.28	15.38	294.36	0.67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1322	36.81	45.10	168.00	1409.86	13.12

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							
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	153	4.73	6.46	28.13	189.58	0.13
215а	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
377	Чай с лимоном / без сахара	150	0.13	0.00	12.00	48.52	1.65
	Итого	338	7.44	10.64	55.53	347.64	1.96
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	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 / без сахара	150	0.28	0.00	23.55	95.32	0.36
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	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 / без сахара	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
	Итого	273	4.71	10.22	55.26	331.86	10.89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1322	36.15	43.08	220.94	1416.08	23.71

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	0.40
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
391	Чай- заварка	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	343	6.89	9.28	55.52	333.16	0.42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов / без сахара	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							
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
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 / без сахара	150	0.27	0.00	26.30	106.28	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	55	4.24	0.43	26.65	127.43	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	586	23.78	18.23	97.89	650.75	18.50
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
391	Чай- заварка	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 в/с, йодированный	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:		1367	42.16	42.05	205.35	1368.49	22.74

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
391	Чай- заварка	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	338	7.12	8.68	43.69	281.36	0.65
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							
24/96	Морковь долькой (дольками)	30	0.36	0.00	2.13	9.96	1.20
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/ без сахара	150	0.28	0.00	23.55	95.32	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	580	20.28	18.28	79.51	563.68	25.45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
741	Ватрушка с сыром	100	11.90	9.83	48.00	328.07	0.23
196	Коктейль молочный 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	44.60	40.74	209.20	1381.86	33.83
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13286	425.04	444.85	2013.83	13914.25	254.14
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:		1328.6	42.50	44.49	201.38	1391.43	25.41
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			0.99	1.06	1.01	1.01	1.77
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %			%	%	%	%	%

Примерное 10 дневное меню для детей
аллергической реакции

с

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 54/1"

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/А	Каша жидкая из пшеничной крупы с маслом	205	7.40	7.50	38.40	250.70	1.30
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
	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
35/8	Суфле из печени	70	14.09	4.81	1.93	107.37	3.90
350	Компот из смеси сухофруктов	180	0.34	0.00	28.26	114.40	1.20
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	726	33.15	22.39	127.99	846.07	17.9
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
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
	Итого	320	19.73	15.51	41.08	382.83	0.51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1616	63.42	49.58	243.71	1691.74	26.92

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/А	Каша жидкая из кукурузной крупы с маслом	205	6.00	6.00	27.50	188.00	1.3
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	7.61	9.50	56.52	342.02	1.33
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							
108	Огурец соленый	50	0.20	0.00	2.30	10.00	0.15
72/А	Щи по-уральски с птицей	206	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 в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	746	25.56	35.35	105.64	842.95	27.85
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							
317	Макароны отварные с маслом	155	5.76	4.42	31.05	187.02	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
496	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	178.74	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	400	10.66	10.75	75.95	443.19	0.03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1831	44.78	55.90	263.64	1737.78	40.43

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							
120/07/А	Каша жидкая из гречневой крупы с маслом	205	6.33	8.65	37.60	253.57	1.74
56	Бутерброд с маслом и сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.14
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	9.98	14.47	63.25	423.15	1.91
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							
55	Икра овощной	60	0.78	2.48	4.40	43.04	2.62
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
310	Биточки рубленые из кур	70	9.93	10.61	6.33	160.53	0.32
350/3	Напиток яблочный	180	0.05	0.05	20.00	80.65	1.20
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	761	27.67	22.45	113.02	764.81	4.39
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
377	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	338	15.66	21.44	49.21	452.44	5.71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1674	53.81	58.36	240.33	1702.80	19.01

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/А	Каша жидкая 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							
59	Салат из моркови	50	0.50	1.00	3.80	26.20	2.00
58/А	Борщ с картофелем , птицей	206	4.33	6.12	11.28	117.52	7.03
258	Шницель рыбный натуральный	70	10.47	3.12	6.82	97.24	2.14
5	Соус томатный	30	0.40	1.50	1.81	22.34	2.03
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 в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	776	25.89	16.91	116.49	721.71	53.70
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
	Итого	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5.90	11.89	19.36	208.05	0.10
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
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	382	9.46	16.18	71.08	467.78	36.10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1838	47.07	46.81	272.92	1702.25	96.67

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/А	Каша жидкая из манной крупы с маслом	205	6.00	7.04	33.20	220.16	0.56
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	9.65	12.86	58.85	389.74	0.59
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							
24/96	Свекла отварная (дольками)	50	0.60	0.00	3.55	16.60	16.60
95/А	Суп из овощей с птицей	206	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 в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	716	48.59	54.65	93.09	1,058.57	41.34
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							
458	Ватрушка с повидлом	50	3.01	2.01	29.81	149.37	0.05
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
368	Фрукты свежие (по сезону) /банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	1.80
	Итого	270	3.67	2.21	48.20	227.37	1.88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1561	62.41	69.72	214.99	1738.08	50.81

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: 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							
182/8/А	Каша жидкая из пшениной курупы с маслом	205	6.80	7.33	31.46	219.01	1.04
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
	Итого	420	9.44	11.51	56.85	368.75	1.25
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/А	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей	206	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 в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	746	27.30	30.56	110.41	825.88	56.00
15РЦ	Напиток с витаминами Витощка (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/А	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	208.99	1.33
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
	Итого	320	16.67	14.59	54.38	415.51	1.36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1636	53.91	56.66	236.49	1672.54	65.61

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/А	Каша жидкая 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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	10.89	15.06	63.65	433.70	1.77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388/3	Напиток из яблок сушеных	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							
59	Салат из моркови	50	0.50	1.00	3.80	26.20	2.00
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
436	Напиток лимонный	180	0.13	0.00	18.80	75.72	2.20
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	741	32.60	32.30	111.28	866.22	8.82
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							
182/09/А	Каша жидкая изрисовой крупы с маслом	205	6.36	6.94	40.30	249.10	0.53
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
460	Крендель сахарный	75	5.31	9.84	41.82	277.08	0.00
	Итого	460	11.73	16.78	92.11	566.38	0.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1886	56.17	64.44	292.57	1975.92	22.38

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							
182/А	Каша жидкая из ячневой крупы с маслом	205	6.33	8.65	40.20	263.97	1.74
215а	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
377	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Итого	420	9.07	12.83	70.00	431.75	3.90
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 в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	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
	Итого	323	6.21	12.18	70.22	415.34	11.39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1624	37.57	60.80	256.95	1726.28	34.54

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: 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/А	Каша жидкая 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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	7.97	10.44	69.32	403.12	0.56
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	0.95	0.30	20.78	89.62	6.22
ОБЕД							
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
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 в/с, йодированный	60	4.80	0.30	31.80	149.10	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	776	32.86	24.19	124.35	846.55	27.10
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 в/с, йодированный	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:		1799	57.34	56.37	264.00	1793.69	42.64

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/А	Каша жидкая 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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	420	8.64	10.18	53.79	341.34	0.81
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							
24/96	Морковь долькой (дольками)	50	0.60	0.00	3.55	16.60	0.20
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 в/с, йодированный	60	4.80	0.30	31.80	149.10	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	780	29.35	23.80	113.35	785.00	33.49
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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
368	Фрукты Свежие (по сезону) / банан	60	0.90	0.30	12.60	56.70	6.00
	Итого	340	12.86	10.13	70.59	424.97	6.26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	51.35	44.11	252.58	1613.71	47.56
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17155	527.83	562.75	2538.18	17354.79	446.57
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:		1715.5	52.78	56.28	253.82	1735.48	44.66
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)			54.00	60.00	261.00	1800.00	50
СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
допускается в течение дня отступление от норм калорийности			1.02	1.07	1.03	1.04	1.12
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %			%	%	%	%	%

Примерное 10 дневное меню для детей
аллергической реакции

с

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 54/1"

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
215а	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
391	Чай - заварка	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
35/8	Суфле из печени	70	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/ без сахара	180	0.34	0.00	28.26	114.40	1.20
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	756	33.63	24.15	130.09	872.23	18.28
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/А	Запеканка из творога с бананом	100	18.17	13.55	16.21	259.47	0.48
193	Кефир 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.88
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Итого	300	24.71	20.01	54.49	496.89	2.36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1626	68.88	55.84	259.22	1831.96	29.15

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
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
391	Чай - заварка	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	7.61	9.50	56.52	342.02	1.33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов / без сахара	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							
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
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 / без сахара	180	0.32	0.00	31.56	127.52	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	751	25.56	35.35	105.64	842.95	27.85
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	155	2.55	4.86	12.42	103.62	0.00
391	Чай- заварка	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
496	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	178.74	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	400	7.45	11.19	57.32	359.79	0.03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1836	41.57	56.34	245.01	1654.38	40.43

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							
120/07	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6.33	8.65	37.60	253.57	1.74
56	Бутерброд с маслом и сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.14
391	Чай- заварка	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	9.98	14.47	63.25	423.15	1.91
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							
55	Икра овощной	60	0.78	2.48	4.40	43.04	2.62
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
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
350/3	Напиток яблочный / без сахара	180	0.05	0.05	20.00	80.65	1.20
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	791	28.09	23.94	114.78	786.94	4.5
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
	Итого	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
215	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
377	Чай с лимоном / без сахара	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	338	15.66	21.44	49.21	452.44	5.71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1704	54.23	59.85	242.09	1724.93	19.12

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
215а	Бутерброд с маслом	35	2.20	3.74	14.74	101.42	0.00
391	Чай- заварка	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 / без сахара	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							
59	Салат из моркови	50	0.50	1.00	3.80	26.20	2.00
58	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	211	4.33	6.12	11.28	117.52	7.03
87/А	Гуляш из курицы	100	15.42	12.41	3.96	189.21	0.60
5	Соус томатный	30	0.40	1.50	1.81	22.34	2.03
316	Рис припущенный	150	3.64	4.31	36.68	200.07	0.00
348	Компот из изюма / без сахара	180	0.32	0.00	31.56	127.52	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	811	30.90	26.20	128.29	872.56	11.66
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
	Итого	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5.90	11.89	19.36	208.05	0.10
437	Напиток клубничный / без сахара	180	0.18	0.00	21.20	85.52	36.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	345	7.28	11.96	48.51	330.80	36.10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1836	49.90	51.88	262.15	1716.12	54.63

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
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.00
391	Чай- заварка	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	9.65	12.86	58.85	389.74	0.59
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							
24/96	Свекла отварная (дольками)	50	0.60	0.00	3.55	16.60	16.60
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 / без сахара	180	0.05	0.00	20.00	80.20	1.20
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	721	48.59	54.65	93.09	1,058.57	41.34
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							
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	220	5.64	4.70	31.80	192.06	3.6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1516	64.38	72.21	198.59	1702.77	52.53

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							
182/8	Каша жидкая молочная из пшенной курупы с маслом	205	6.80	7.33	31.46	219.01	1.04
215a	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
391	Чай- заварка	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	420	9.44	11.51	56.85	368.75	1.25
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 / без сахара	180	0.18	2.30	21.20	106.22	36.00
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	751	27.30	30.56	110.41	825.88	56.00
15PЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
	Итого	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
240/ А	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	208.99	1.33
45a	Молоко питьевое цельное 3,2%	180	5.22	5.76	8.46	106.56	2.34
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
	Итого	320	21.83	20.35	52.85	481.87	3.67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1641	59.07	62.42	234.96	1738.90	67.92

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
391	Чай- заварка	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	10.89	15.06	63.65	433.70	1.77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388/3	Напиток из яблок сушеных / без сахара	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							
59	Салат из моркови	50	0.50	1.00	3.80	26.20	2.00
81/А	Суп картофельный с 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
436	Напиток лимонный / без сахара	180	0.13	0.00	18.80	75.72	2.20
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	771	33.08	34.06	113.38	892.38	9.20
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							
22	Суп молочный из рисовой крупы с маслом	105	2.60	4.28	8.39	82.48	0.65
391	Чай- заварка	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
	Итого	325	5.66	8.20	48.14	289.00	0.68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1781	50.58	57.62	250.70	1724.70	22.88

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							
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6.33	8.65	40.20	263.97	1.74
215а	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
377	Чай с лимоном / без сахара	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Итого	420	9.07	12.83	70.00	431.75	3.90
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 / без сахара	180	0.34	0.00	28.26	114.40	0.40
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	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 / без сахара	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
	Итого	323	6.21	12.18	70.22	415.34	11.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1624	37.57	60.80	256.95	1726.28	34.54

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: 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
391	Чай- заварка	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	7.97	10.44	69.32	403.12	0.56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов / без сахара	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	0.95	0.30	20.78	89.62	6.22
ОБЕД							
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
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 / без сахара	180	0.32	0.00	31.56	127.52	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	60	4.80	0.30	31.80	149.10	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	776	32.86	24.19	124.35	846.55	27.10
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
391	Чай- заварка	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 в/с, йодированный	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:		1799	57.34	56.37	264.00	1793.69	42.64

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
215а	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
391	Чай- заварка	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	420	8.64	10.18	53.79	341.34	0.81
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							
24/96	Морковь долькой (дольками)	50	0.60	0.00	3.55	16.60	0.20
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 /без сахара	180	0.34	0.00	28.26	114.40	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	60	4.80	0.30	31.80	149.10	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	780	29.35	23.80	113.35	785.00	33.49
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
196	Коктейль молочный 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.80
368	Фрукты Свежие (по сезону) / банан	60	0.90	0.30	12.60	56.70	6.00
	Итого	340	17.84	14.63	84.00	539.03	8.03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	56.33	48.61	265.99	1727.77	49.33
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17053	539.85	581.94	2479.66	17341.50	413.17
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:		1705.3	53.99	58.19	247.97	1734.15	41.32

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	50
допускается в течение дня отступление от норм калорийности	1.00	1.03	1.05	1.04	1.21
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %	%	%	%	%	%

УТВЕРЖДАЮ:

Примерное 10 дневное меню для детей
аллергической реакции

с

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 54/1"

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)							
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
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
35/8	Суфле из печени	70	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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	756	33.35	24.15	111.82	798.03	17.11
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/А	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	18.17	13.55	16.21	259.47	0.48
193	Кефир 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.88
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Итого	320	24.71	20.01	54.49	496.89	2.36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1726	68.16	55.84	240.84	1755.56	26.01

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
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	11.22	12.69	62.35	408.49	2.73
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
		180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
ОБЕД							
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
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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	751	25.30	35.35	84.07	755.63	27.88
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	155	2.55	4.86	12.42	103.62	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
496	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	178.74	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	400	7.45	11.19	57.32	359.79	0.03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1806	44.03	59.23	218.48	1584.11	35.67

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							
120/07	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6.33	8.65	37.60	253.57	1.74
56	Бутерброд с маслом и сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.14
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	9.98	14.47	63.25	423.15	1.91
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							
55	Икра овощной	60	0.78	2.48	4.40	43.04	2.62
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
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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	791	28.10	23.89	104.77	746.49	3.33
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
377	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	338	15.66	21.44	49.21	452.44	5.71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1704	54.24	59.80	232.08	1684.48	17.95

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
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	69.88	1.17
	Итого	390	13.06	15.42	60.46	432.86	2.63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
ОБЕД							
59	Салат из моркови	50	0.50	1.00	3.80	26.20	2.00
58	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	211	4.33	6.12	11.28	117.52	7.03
258	Шницель рыбный натуральный	70	10.47	3.12	6.82	97.24	2.14
5	Соус томатный	30	0.40	1.50	1.81	22.34	2.03
316	Рис припущенный	150	3.64	4.31	36.68	200.07	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	40	3.04	0.36	18.70	90.20	0.03
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	781	25.69	16.91	109.58	693.27	13.23
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
	Итого	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5.90	11.89	19.36	208.05	0.10
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
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	382	9.46	16.18	71.08	467.78	36.10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1783	48.27	48.51	255.86	1654.11	56.99

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
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3.59	5.82	15.66	129.38	0.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	425	9.65	12.86	58.85	389.74	0.59
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
ОБЕД							
24/96	Свекла отварная (дольками)	50	0.60	0.00	3.55	16.60	16.60
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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	721	48.60	54.65	83.08	1,018.57	40.17
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							
458	Ватрушка с повидлом	50	3.01	2.01	29.81	149.37	0.05
196	Коктейль молочный 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.80
	Итого	230	8.05	6.51	53.21	303.63	1.85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1606	66.36	74.02	209.88	1772.14	47.64

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							
182/8	Каша жидкая молочная из пшенной курупы с маслом	205	6.80	7.33	31.46	219.01	1.04
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	9.44	11.51	56.85	368.75	1.25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
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 в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестянский	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/А	Пудинг из творога с молоком сгущенным	125	13.61	10.67	14.63	208.99	1.33
45a	Молоко питьевое цельное 3,2%	180	5.22	5.76	8.46	106.56	2.34
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
	Итого	345	21.83	20.35	52.85	481.87	3.67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1746	58.63	62.42	234.85	1736.70	65.95

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
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	90.53	1.17
	Итого	425	13.68	17.47	68.02	484.03	2.91
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
ОБЕД							
59	Салат из моркови	50	0.50	1.00	3.80	26.20	2.00
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
436	Напиток лимонный	180	0.13	0.00	18.80	75.72	2.20
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	771	33.08	34.06	113.38	892.38	9.20
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							
22	Суп молочный из рисовой крупы с маслом	105	2.60	4.28	8.39	82.48	0.65
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
460	Крендель сахарный	75	5.31	9.84	41.82	277.08	0.00
	Итого	360	7.97	14.12	60.20	399.76	0.68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1786	54.79	65.65	256.34	1836.37	17.82

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							
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6.33	8.65	40.20	263.97	1.74
215a	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.18	15.40	109.54	0.18
377	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.40	58.24	1.98
	Итого	420	9.07	12.83	70.00	431.75	3.90
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
ОБЕД							
53e	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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	731	21.51	35.79	83.61	742.59	11.88
15PЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
	Итого	50	0.00	0.00	4.75	20.00	5.00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
139	Картофельные котлеты с сыром и маслом	103	3.16	8.21	20.46	168.37	10.19
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	3.92	29.76	166.32	0.00
	Итого	323	6.22	12.13	60.21	374.89	10.22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1704	36.86	60.75	228.56	1609.43	31.03

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)							
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
ОБЕД							
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
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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Хлеб в/с, йодированный	60	4.80	0.30	31.80	149.10	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	776	32.60	24.19	102.78	759.23	27.13
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 в/с, йодированный	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:		1769	59.8	59.26	237.47	1723.42	37.88

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
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
	Итого	420	8.64	10.18	53.79	341.34	0.81
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Итого	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
ОБЕД							
24/96	Морковь долькой (дольками)	50	0.60	0.00	3.55	16.60	0.20
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
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	9.99	40.20	0.03
	Хлеб в/с, йодированный	60	4.80	0.30	31.80	149.10	0.00
	Хлеб Крестьянский	50	3.25	0.50	20.50	99.50	0.00
	Итого	780	29.07	23.80	95.08	710.80	33.52
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
196	Коктейль молочный 2,5%	180	5.04	4.50	23.40	154.26	1.80
	Итого	280	16.94	14.33	71.40	482.33	2.03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	54.71	48.31	235.01	1594.67	41.39
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17340	545.85	593.79	2349.37	16950.99	378.33
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:		1734.00	54.59	59.38	234.94	1695.10	37.83
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)			54.00	60.00	261.00	1800.00	50
СанПин 2.3/2.4.3590-20							
допускается в течение дня отступление от норм калорийности			0.99	1.01	1.11	1.06	1.32
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %			%	%	%	%	%