

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Столбовская средняя школа
имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»

_____ Лункина О.Л.

приказ №561 от 13.11.2023г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

**горячего питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет, посещающих с 12-ти часовым пребыванием дошкольное образовательное
учреждение - д. / с. «Ласточка»
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.**

СЕЗОН: ЗИМА- ВЕСНА

2023г.

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,3	13,9	96,3	0,0	0,5	0,0	0,3	106,2	13,5	80,7	0,2	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,1	8,4	17,4	168,3	0,1	0,0	0,1	0,2	9,3	11,9	33,1	0,7	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	1,6	3,0	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	6,7	12,7	31,5	265,6	0,1	0,5	0,1	0,5	117,3	27,0	116,8	1,2		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,0	0,0	52,4	209,5	0,0	20,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	52,4	209,5	0,0	20,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,1	5,8	10,0	113,3	0,0	6,3	0,3	2,4	40,2	20,8	58,7	1,1	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,9	3,9	20,1	110,6	0,1	8,0	0,0	0,2	19,6	21,8	60,0	0,9	321	2012
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	8,3	9,0	3,7	145,6	0,0	0,8	0,0	1,4	7,0	12,6	87,6	1,4	264	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	25,0	101,3	0,0	2,1	0,0	0,2	10,4	3,3	2,6	0,5	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	520	14,2	19,2	79,6	542,8	0,1	17,2	0,3	4,2	77,2	58,5	208,9	3,9		
Ужин															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/10	14,2	14,3	27,1	369,6	0,0	6,0	0,0	1,6	21,0	12,1	44,9	1,0	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,7	3,7	5,9	57,0	0,0	0,5	0,0	0,0	106,6	16,7	79,4	0,4	397	2012
Итого за прием пищи:	340	16,9	18,0	33,0	426,6	0,0	6,5	0,0	1,6	127,6	28,8	124,3	1,4		
Всего за день:		37,8	49,9	196,5	1 444,5	0,2	44,9	0,4	6,3	322,1	114,3	450,0	6,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	7,5	24,5	178,1	0,1	0,5	0,0	0,6	109,2	25,7	112,2	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,0	8,5	20,7	182,9	0,0	0,0	0,0	0,1	95,5	13,7	77,7	0,7		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	1,6	3,0	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	8,7	16,0	45,4	362,0	0,1	0,5	0,0	0,7	206,5	41,0	192,9	1,6		
II Завтрак															
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
Обед															
БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	2,8	3,6	13,9	103,0	0,1	6,6	0,1	2,1	49,2	27,6	81,2	1,6	80	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,7	4,1	33,8	158,9	0,0	0,0	0,0	0,3	6,2	16,3	47,6	0,3	181	2008
РЫБАНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕНЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	12,0	4,2	2,7	103,9	0,1	1,8	0,3	2,4	40,7	49,7	196,0	1,0	231	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	31,0	91,0	0,0	4,5	0,0	0,0	6,9	1,4	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	510	17,3	12,3	102,2	528,8	0,2	12,9	0,4	4,8	103,0	95,0	324,8	2,9		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,2	5,0	21,9	128,5	0,1	8,6	0,0	0,2	30,4	24,2	70,6	1,0	321	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	14,9	7,1	8,2	169,1	0,0	0,1	0,0	0,1	15,5	2,0	19,4	0,2	319	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,0	0,0	7,7	40,8	0,0	1,3	0,0	0,0	9,3	1,4	6,9	0,0	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	360	17,4	12,1	43,8	338,4	0,1	10,0	0,0	0,3	55,2	27,6	96,9	1,2		
Всего за день:		43,8	40,8	196,4	1 269,2	0,4	43,4	0,4	6,4	380,7	171,6	625,6	7,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,0	4,4	14,5	112,5	0,1	0,5	0,0	0,5	111,1	29,2	116,5	0,6	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,1	8,4	17,4	168,3	0,1	0,0	0,1	0,2	9,3	11,9	33,1	0,7	1	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	1,6	3,0	0,3	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	6,2	12,8	32,1	281,8	0,2	0,5	0,1	0,7	122,2	42,7	152,6	1,6			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,0	0,0	43,7	174,6	0,0	17,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2012	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	43,7	174,6	0,0	17,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Обед																
СУП С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	150	6,4	5,7	6,1	110,1	0,0	2,2	0,1	0,2	24,1	15,7	76,3	1,1	112	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	1,8	2,8	23,3	111,4	0,1	9,6	0,0	0,2	11,1	24,8	63,1	1,1	318	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,6	10,9	5,7	175,8	0,0	0,8	0,2	2,4	11,8	13,3	86,7	1,3	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	25,0	101,3	0,0	2,1	0,0	0,2	10,4	3,3	2,6	0,5	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	510	17,7	19,9	80,9	570,6	0,1	14,7	0,3	3,0	57,4	57,1	228,7	4,0			
Ужин																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	3,6	46,7	231,2	0,1	0,0	0,0	0,9	9,6	6,3	32,0	0,7	206	2012	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,1	5,0	5,8	132,1	0,1	8,8	3,8	1,3	39,7	14,0	184,8	3,6	к/к	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	2,2	4,0	35,9	0,0	0,3	0,0	0,0	72,3	10,1	50,5	0,5	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	390	18,9	10,8	56,5	399,2	0,2	9,1	3,8	2,2	121,6	30,4	267,3	4,8			
Всего за день:		42,8	43,5	213,2	1 426,2	0,5	41,5	4,2	5,9	301,2	130,2	648,6	10,4			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,0	4,0	19,8	107,1	0,0	0,5	0,0	0,1	95,1	17,4	85,3	0,3	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,1	8,4	17,4	168,3	0,1	0,0	0,1	0,2	9,3	11,9	33,1	0,7	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,8	1,4	0,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	6,1	12,4	37,3	275,9	0,1	0,5	0,1	0,3	105,3	30,1	119,8	1,2		
II Завтрак															
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,7	5,0	8,8	108,6	0,0	5,8	0,2	1,5	42,5	21,2	62,2	1,3	62	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,0	1,9	27,2	132,9	0,2	0,0	0,0	2,7	11,1	72,8	107,6	2,5	323	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	11,0	5,0	11,1	131,8	0,0	0,6	0,0	0,4	14,5	6,7	27,2	0,5	305	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,0	0,0	23,8	105,2	0,0	1,8	0,0	0,0	5,8	1,2	0,0	0,0	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	500	19,5	12,3	91,7	550,5	0,2	8,2	0,2	4,6	73,9	101,9	197,0	4,3		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	9,7	6,2	2,2	129,7	0,0	0,1	0,2	1,1	41,7	7,5	108,1	1,3	215	2012
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	25,0	17,7	113,7	863,6	0,2	1,8	0,0	0,8	132,5	27,8	163,4	1,5	465	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,8	1,4	0,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	325	34,7	23,9	116,0	993,8	0,2	1,9	0,2	1,9	175,1	36,1	272,9	3,0		
Всего за день:		60,7	49,0	250,0	1 860,2	0,5	30,6	0,5	7,4	370,3	176,1	600,7	10,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,0	7,4	16,1	138,3	0,1	0,5	0,0	1,1	107,6	38,7	113,0	1,1	к/к	к/к	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,1	8,4	17,4	168,3	0,1	0,0	0,1	0,2	9,3	11,9	33,1	0,7	1	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160/5	0,1	0,0	0,3	2,5	0,0	0,6	0,0	0,0	9,1	3,4	4,0	0,4	431	2008	
Итого за прием пищи:	360	7,2	15,8	33,8	309,1	0,2	1,1	0,1	1,3	126,0	54,0	150,1	2,2			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,0	0,0	52,4	209,5	0,0	20,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2012	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	52,4	209,5	0,0	20,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Обед																
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	2,0	3,7	18,1	107,0	0,1	4,9	0,2	2,9	29,5	35,2	65,0	1,4	93	2008	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	15,6	11,7	32,6	341,6	0,1	9,9	0,6	2,5	45,9	36,7	92,5	1,6	302	2012	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,0	0,0	23,8	105,2	0,0	1,8	0,0	0,0	5,8	1,2	0,0	0,0	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	520	18,4	15,8	95,3	625,8	0,2	16,6	0,8	5,4	81,2	73,1	157,5	3,0			
Ужин																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/10	11,8	16,8	20,4	359,7	0,0	0,2	0,0	0,2	70,6	12,3	70,0	0,2	236	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	3,7	5,9	57,0	0,0	0,5	0,0	0,0	105,5	16,5	79,4	0,4	397	2012	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	410	14,9	20,9	31,3	456,7	0,0	20,7	0,0	0,8	192,1	36,8	160,4	2,8			
Всего за день:		40,5	52,5	212,8	1 601,1	0,4	59,1	0,9	7,5	399,3	163,9	468,0	8,0			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,0	4,0	19,8	107,1	0,0	0,5	0,0	0,1	95,1	17,4	85,3	0,3	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,1	8,4	17,4	168,3	0,1	0,0	0,1	0,2	9,3	11,9	33,1	0,7	1	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160/5	0,1	0,0	0,3	2,5	0,0	0,6	0,0	0,0	9,1	3,4	4,0	0,4	431	2008	
Итого за прием пищи:	360	6,2	12,4	37,5	277,9	0,1	1,1	0,1	0,3	113,5	32,7	122,4	1,4			
II Завтрак																
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	150/10	8,5	9,2	15,4	173,2	0,1	2,9	0,2	3,3	33,8	26,0	103,9	2,1	99	2008	
КАША "АРТЕК"	110	3,9	2,5	34,0	169,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,6	0,7	0,5	0,0	181	2008	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,4	9,5	7,1	160,0	0,0	0,7	0,0	1,1	9,3	15,5	103,0	1,7	272	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,0	0,0	23,8	105,2	0,0	1,8	0,0	0,0	5,8	1,2	0,0	0,0	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	520	22,6	21,6	101,1	679,4	0,1	5,4	0,2	4,5	52,5	43,4	207,4	3,8			
Ужин																
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	10,2	12,5	56,7	443,2	0,2	0,8	0,0	0,2	185,1	27,1	172,4	0,7	447	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,0	5,4	8,9	83,6	0,1	0,8	0,0	0,0	155,7	21,9	115,4	0,5	397	2012	
Итого за прием пищи:	330	14,2	17,9	65,6	526,8	0,3	1,6	0,0	0,2	340,8	49,0	287,8	1,2			
Всего за день:		43,4	52,3	209,2	1 524,1	0,5	28,1	0,3	5,6	522,8	133,1	628,6	8,6			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	4,2	15,9	103,7	0,1	0,5	0,0	1,0	104,1	38,4	110,2	1,1	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,0	8,5	20,7	182,9	0,0	0,0	0,0	0,1	95,5	13,7	77,7	0,7		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	1,6	3,0	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	7,9	12,7	36,8	287,6	0,1	0,5	0,0	1,1	201,4	53,7	190,9	2,1		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,0	0,0	52,4	209,5	0,0	20,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	52,4	209,5	0,0	20,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/5	5,4	6,6	11,4	142,1	0,0	6,6	0,2	1,5	45,0	25,5	82,4	1,9	62	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,7	2,7	21,3	104,2	0,1	8,8	0,0	0,2	10,2	22,8	57,9	1,0	318	2012
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	9,4	2,6	4,0	83,1	0,1	3,0	0,4	1,7	38,3	43,6	162,2	1,0	231	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	31,0	91,0	0,0	4,5	0,0	0,0	6,9	1,4	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	515	17,3	12,3	88,5	492,4	0,2	22,9	0,6	3,4	100,4	93,3	302,5	3,9		
Ужин															
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	85	10,7	8,1	9,9	178,1	0,0	3,2	0,2	1,3	46,4	15,8	132,2	1,8	218	2012
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	6,0	4,5	37,5	187,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	275	17,1	12,6	55,4	365,6	0,0	3,2	0,2	1,3	46,4	15,8	132,2	1,8		
Всего за день:		42,3	37,6	233,1	1 355,1	0,3	47,3	0,8	5,8	348,2	162,8	625,6	7,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,0	4,0	21,3	128,4	0,1	0,5	0,0	0,4	98,0	22,8	99,0	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,1	8,4	17,4	168,3	0,1	0,0	0,1	0,2	9,3	11,9	33,1	0,7	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	1,6	3,0	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	7,2	12,4	38,9	297,7	0,2	0,5	0,1	0,6	109,1	36,3	135,1	1,6		
II Завтрак															
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	1,0	0,5	20,0	180,0	0,0	8,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	100	1,0	0,5	20,0	180,0	0,0	8,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(на мясном бульоне)	150	1,8	2,9	17,8	99,1	0,0	4,3	0,3	1,8	28,1	16,9	36,5	0,8	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,7	13,7	28,7	289,2	0,2	11,6	0,0	2,2	19,8	40,0	168,4	2,7	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	25,0	101,3	0,0	2,1	0,0	0,2	10,4	3,3	2,6	0,5	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	510	14,4	17,1	92,3	561,6	0,2	18,0	0,3	4,2	58,3	60,2	207,5	4,0		
Ужин															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130	14,0	13,2	36,9	423,3	0,1	0,0	0,0	0,2	9,1	6,7	39,8	0,5	700	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,7	3,1	27,9	0,0	0,3	0,0	0,0	58,6	8,8	39,7	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	15,4	14,9	40,0	451,2	0,1	0,3	0,0	0,2	67,7	15,5	79,5	1,0		
Всего за день:		38,0	44,9	191,2	1 490,5	0,5	26,8	0,4	5,0	243,1	154,0	450,1	7,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,0	4,4	14,5	112,5	0,1	0,5	0,0	0,5	111,1	29,2	116,5	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,1	8,4	17,4	168,3	0,1	0,0	0,1	0,2	9,3	11,9	33,1	0,7	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	1,6	3,0	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	6,2	12,8	32,1	281,8	0,2	0,5	0,1	0,7	122,2	42,7	152,6	1,6		
II Завтрак															
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,0	5,8	14,3	137,7	0,1	7,1	0,2	2,4	37,7	20,8	49,5	1,0	95	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	8,2	10,2	11,3	186,0	0,1	29,7	0,4	3,3	90,7	39,4	117,3	2,7	336	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	31,0	91,0	0,0	4,5	0,0	0,0	6,9	1,4	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	535	14,0	16,4	77,4	486,7	0,2	41,3	0,6	5,7	135,3	61,6	166,8	3,7		
Ужин															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,1	4,0	46,7	235,2	0,1	0,0	0,0	0,9	11,4	6,7	32,1	0,7	205	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	9,4	9,9	3,5	175,7	0,0	0,0	0,0	0,3	12,8	11,1	92,1	1,2	278	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	3,7	5,1	8,8	80,0	0,1	0,8	0,0	0,0	153,0	16,8	108,0	0,2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,8	1,5	28,5	148,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	380	19,0	20,5	87,5	639,4	0,2	0,8	0,0	1,2	185,9	40,6	259,2	2,7		
Всего за день:		39,6	50,1	202,0	1 447,9	0,6	62,6	0,7	8,2	459,4	152,9	589,6	10,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4,0	5,4	15,0	110,7	0,0	0,6	0,0	0,3	126,7	15,7	95,0	0,2	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,1	8,4	17,4	168,3	0,1	0,0	0,1	0,2	9,3	11,9	33,1	0,7	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	1,6	3,0	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	7,2	13,8	32,6	280,0	0,1	0,6	0,1	0,5	137,8	29,2	131,1	1,2		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,0	0,0	52,4	209,5	0,0	20,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	52,4	209,5	0,0	20,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	150	5,6	2,2	17,4	127,4	0,0	1,8	0,1	0,1	24,3	10,1	34,4	0,6	110	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,1	5,0	20,7	124,2	0,1	8,1	0,0	0,2	29,9	22,9	67,4	0,9	321	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	10,7	3,8	4,5	101,2	0,1	0,9	0,0	2,0	36,2	40,7	177,4	1,1	258	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,0	0,0	23,8	105,2	0,0	1,8	0,0	0,0	5,8	1,2	0,0	0,0	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	520	19,2	11,4	87,2	530,0	0,2	12,6	0,1	2,3	96,2	74,9	279,2	2,6		
Ужин															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,4	37,8	0,0	2,1	0,1	0,0	12,3	4,5	11,1	0,2		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	16,8	11,5	3,6	232,2	0,1	0,1	0,2	2,1	69,2	12,8	184,3	2,3	215	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	5,2	8,3	78,3	0,1	0,7	0,0	0,0	145,5	20,8	108,2	0,4	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,1	20,4	106,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	4,3	19,4	0,5		2008
Итого за прием пищи:	370	22,1	20,5	42,7	454,7	0,2	2,9	0,3	2,1	233,2	42,4	323,0	3,4		
Всего за день:		48,5	45,7	214,9	1 474,2	0,5	36,8	0,5	4,9	467,2	146,5	733,3	7,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	437,4	466,3	2 119,3	14 893,0	4,4	421,1	9,1	63,0	3 814,3	1 505,4	5 820,1	84,5
Среднее значение за период	43,7	46,6	211,9	1 489,3	0,4	42,1	0,9	6,3	381,4	150,5	582,0	8,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,7	28,2	60,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
ЯСЛИ	356	137	516	349

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766813

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 21.08.2023 по 20.08.2024