

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 3-х до 7-ми 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 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ 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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,1	5,5	16,0	116,8	0,0	0,6	0,0	0,3	117,1	15,0	89,6	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	180	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,0	3,7	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	405	7,3	13,9	33,6	286,3	0,1	0,6	0,1	0,5	128,7	28,9	126,4	1,3			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	58,2	232,8	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2012	
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	58,2	232,8	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	3,4	6,5	10,4	130,2	0,0	6,4	0,3	2,4	51,3	21,7	62,1	1,2	95	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,2	5,0	22,6	131,4	0,1	8,9	0,0	0,2	30,8	25,0	72,6	1,0	321	2012	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	70	10,2	11,3	4,7	182,3	0,0	0,9	0,0	1,8	8,6	15,7	108,3	1,8	264	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	29,9	120,7	0,0	2,4	0,0	0,2	12,1	3,8	3,0	0,6	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	640	16,9	23,4	93,6	654,6	0,1	18,6	0,3	4,6	102,8	66,2	246,0	4,6			
Ужин																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180/15	17,0	16,0	33,3	427,8	0,0	8,3	0,0	1,8	25,1	14,4	62,6	1,2	224	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	5,3	8,7	81,9	0,1	0,8	0,0	0,0	151,5	22,4	113,6	0,4	397	2012	
Итого за прием пищи:	395	20,9	21,3	42,0	509,7	0,1	9,1	0,0	1,8	176,6	36,8	176,2	1,6			
Всего за день:		45,1	58,6	227,4	1 683,4	0,3	51,3	0,4	6,9	408,1	131,9	548,6	7,5			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	180	6,1	9,8	30,7	224,6	0,2	0,7	0,0	0,7	151,3	33,1	149,1	0,7	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,1	8,8	21,1	187,9	0,0	0,0	0,0	0,1	101,9	14,0	81,4	0,7		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,0	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	10,3	18,6	52,0	413,7	0,2	0,7	0,0	0,8	255,5	49,1	234,2	1,8		
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	200	3,8	4,4	19,2	138,1	0,1	9,7	0,2	2,7	75,9	40,1	118,7	2,3	80	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	5,0	48,6	219,3	0,0	0,0	0,0	0,3	8,6	23,5	68,4	0,5	181	2008
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	15,0	4,4	3,0	119,5	0,1	1,8	0,4	2,5	51,9	61,9	245,7	1,0	231	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	37,1	109,1	0,0	5,4	0,0	0,0	8,2	1,7	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	660	22,4	14,3	133,9	676,0	0,2	16,9	0,6	5,5	144,6	127,2	432,8	3,8		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,2	5,0	22,6	131,4	0,1	8,9	0,0	0,2	30,8	25,0	72,6	1,0	321	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	15,5	8,1	9,3	181,4	0,0	0,1	0,0	0,2	19,5	2,6	24,9	0,2	319	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,0	0,0	11,5	64,5	0,0	2,4	0,0	0,0	13,0	1,9	10,4	0,0	378	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
Итого за прием пищи:	440	18,1	13,1	51,4	377,3	0,1	11,4	0,0	0,4	63,3	29,5	107,9	1,2		
Всего за день:		51,2	46,4	242,3	1 507,0	0,5	49,0	0,6	7,3	479,4	213,8	785,9	9,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	180	3,7	7,1	17,6	154,8	0,1	0,6	0,0	0,7	133,5	34,8	140,1	0,7	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	180	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,0	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	6,9	15,5	35,2	324,3	0,2	0,6	0,1	0,9	145,1	48,7	176,9	1,8		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	58,2	232,8	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2012
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	58,2	232,8	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед															
СУП С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	200	8,9	7,9	9,2	154,3	0,0	3,6	0,2	0,4	38,9	23,5	110,2	1,7	112	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,4	5,3	29,2	157,9	0,2	12,0	0,0	0,3	14,1	31,1	79,2	1,4	318	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,8	9,8	6,7	167,5	0,0	1,3	0,2	2,2	15,2	15,2	85,5	1,2	259	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	30,0	121,4	0,0	2,5	0,0	0,2	12,4	3,9	3,2	0,6	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	650	20,2	23,6	101,1	691,1	0,2	19,4	0,4	3,1	80,6	73,7	278,1	4,9		
Ужин															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	4,1	58,3	283,7	0,1	0,0	0,0	1,2	12,0	7,8	40,0	0,9	206	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,1	5,9	6,8	155,0	0,1	10,2	4,4	1,5	46,4	16,5	215,7	4,1	к/к	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,2	3,0	5,3	47,5	0,0	0,4	0,0	0,0	95,4	12,5	65,6	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	22,7	13,0	70,4	486,2	0,2	10,6	4,4	2,7	153,8	36,8	321,3	5,4		
Всего за день:		49,8	52,1	264,9	1 734,4	0,6	53,6	4,9	6,7	379,5	159,2	776,3	12,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	180	3,6	5,4	23,8	135,2	0,0	0,6	0,0	0,1	114,2	20,7	102,4	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	180	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,0	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	6,8	13,8	41,4	304,7	0,1	0,6	0,1	0,3	125,8	34,6	139,2	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															
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5,5	7,3	12,3	159,7	0,0	7,9	0,3	2,0	64,5	30,8	92,4	2,0	62	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,5	2,7	30,6	155,7	0,2	0,0	0,0	3,1	12,8	82,0	121,2	2,9	323	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,7	6,3	12,0	156,2	0,0	0,7	0,0	0,8	13,3	6,2	24,9	0,5	305	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,0	0,0	28,5	124,9	0,0	2,0	0,0	0,0	6,8	1,4	0,0	0,0	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	630	23,7	16,8	109,4	686,5	0,2	10,6	0,3	5,9	97,4	120,4	238,5	5,4		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	12,8	8,3	2,7	171,1	0,1	0,1	0,2	1,5	52,7	9,8	140,6	1,7	215	2012
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	25,4	18,1	115,0	873,6	0,2	1,8	0,1	0,4	151,5	28,5	173,7	1,6	465	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,0	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	365	38,3	26,4	117,9	1 045,9	0,3	1,9	0,3	1,9	206,5	40,3	318,0	3,7		
Всего за день:		69,2	57,4	273,7	2 077,1	0,6	33,1	0,7	8,7	445,7	203,3	706,7	12,7		

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	180	4,4	6,3	18,6	136,4	0,1	0,6	0,0	1,3	116,6	45,1	126,5	1,3	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	180	0,1	0,0	0,3	2,5	0,0	0,6	0,0	0,0	9,5	3,5	4,0	0,4	431	2008
Итого за прием пищи:	405	7,6	14,7	36,3	307,2	0,2	1,2	0,1	1,5	135,4	60,5	163,6	2,4		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	58,2	232,8	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2012
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	58,2	232,8	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	2,4	5,0	22,3	133,7	0,1	6,4	0,2	3,7	39,7	40,5	77,8	1,5	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	210	19,1	8,3	33,8	313,3	0,1	10,3	0,6	0,5	37,9	36,4	89,5	1,4	302	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,0	0,0	28,5	126,2	0,0	2,2	0,0	0,0	6,8	1,4	0,0	0,0	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	640	22,5	13,8	110,6	663,2	0,2	18,9	0,8	4,2	84,4	78,3	167,3	2,9		
Ужин															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	200	18,5	20,0	25,3	468,3	0,0	0,0	0,0	0,5	41,2	12,1	68,6	0,6	236	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	3,7	6,0	57,7	0,0	0,5	0,0	0,0	107,8	17,9	80,8	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:	500	21,7	24,1	36,3	566,0	0,0	20,5	0,0	1,1	165,0	38,0	160,4	3,2		
Всего за день:		51,8	52,6	241,4	1 769,2	0,4	63,6	0,9	6,8	384,8	176,8	491,3	8,5		

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	180		5,4	23,8	135,2	0,0	0,6	0,0	0,1	114,2	20,7	102,4	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	180	0,1	0,0	0,3	2,5	0,0	0,6	0,0	0,0	9,5	3,5	4,0	0,4	431	2008
Итого за прием пищи:	405	6,8	13,8	41,5	306,0	0,1	1,2	0,1	0,3	133,0	36,1	139,5	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	200	8,5	9,1	19,2	185,5	0,1	3,6	0,2	4,4	48,5	33,2	113,3	2,4	99	2008
КАША "АРТЕК"	130	4,6	2,9	40,3	199,6	0,0	0,0	0,0	0,1	4,3	0,9	0,6	0,0	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,3	13,6	10,0	232,7	0,0	1,1	0,0	1,9	13,6	22,2	148,1	2,3	272	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,0	0,0	28,5	126,2	0,0	2,2	0,0	0,0	6,8	1,4	0,0	0,0	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	640	27,4	26,1	124,0	834,0	0,1	6,9	0,2	6,4	73,2	57,7	262,0	4,7		
Ужин															
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	13,7	17,7	73,8	591,4	0,2	1,0	0,1	0,3	253,6	36,4	232,0	1,0	447	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	5,4	9,0	84,3	0,1	0,8	0,0	0,0	156,1	22,9	116,8	0,5	397	2012
Итого за прием пищи:	420	17,8	23,1	82,8	675,7	0,3	1,8	0,1	0,3	409,7	59,3	348,8	1,5		
Всего за день:		52,4	63,4	253,3	1 855,7	0,5	29,9	0,4	7,6	631,9	161,1	761,3	9,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	180	5,0	9,2	19,8	169,9	0,2	0,7	0,0	1,3	136,8	47,3	140,9	1,3	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,1	8,8	21,1	187,7	0,0	0,0	0,0	0,1	101,7	13,9	81,2	0,7		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,0	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	9,2	18,0	41,1	358,8	0,2	0,7	0,0	1,4	240,8	63,2	225,8	2,4		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	58,2	232,8	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2012
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	58,2	232,8	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	6,2	7,9	15,6	175,3	0,0	9,1	0,2	2,1	63,2	34,1	104,0	2,1	62	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,0	2,8	25,2	118,7	0,2	10,4	0,0	0,2	12,0	26,9	68,4	1,2	318	2012
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	10,7	3,1	3,5	90,6	0,1	2,6	0,3	1,9	39,5	46,6	180,5	1,0	231	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	37,1	109,1	0,0	5,4	0,0	0,0	8,2	1,7	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	630	19,9	14,3	107,4	583,7	0,3	27,5	0,5	4,2	122,9	109,3	352,9	4,3		
Ужин															
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	105	13,2	9,5	11,3	211,9	0,2	3,7	0,2	1,6	56,9	18,8	161,3	2,0	218	2012
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	7,2	5,4	45,0	225,0	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:	325	20,8	14,9	64,3	436,9	0,2	3,7	0,2	1,6	56,9	18,8	161,3	2,0		
Всего за день:		49,9	47,2	271,0	1 612,2	0,7	54,9	0,7	7,2	420,6	191,3	740,0	8,7		

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	180	5,2	5,5	28,7	174,5	0,1	0,6	0,0	0,6	118,3	29,5	125,5	0,7	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	180	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,0	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	8,4	13,9	46,3	344,0	0,2	0,6	0,1	0,8	129,9	43,4	162,3	1,8		
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)	200	2,4	3,9	23,8	132,6	0,1	5,7	0,5	2,4	41,2	22,5	48,9	0,9	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	14,3	17,0	32,1	346,5	0,2	12,9	0,0	2,8	22,8	45,9	199,3	3,2	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	30,0	121,4	0,0	2,5	0,0	0,2	12,4	3,9	3,2	0,6	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	640	17,8	21,5	111,9	690,5	0,3	21,1	0,5	5,4	76,4	72,3	251,4	4,7		
Ужин															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	17,2	16,2	43,0	510,2	0,1	0,0	0,0	0,2	10,5	7,7	45,9	0,6	700	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,0	2,7	4,8	43,4	0,0	0,4	0,0	0,0	87,9	11,3	59,9	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	19,2	18,9	47,8	553,6	0,1	0,4	0,0	0,2	98,4	19,0	105,8	0,9		
Всего за день:		46,4	54,8	226,0	1 768,1	0,6	30,1	0,6	6,4	312,7	176,7	547,5	8,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	180	3,9	6,2	18,0	145,9	0,2	0,7	0,0	0,6	141,6	35,7	145,6	0,7	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	180	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,0	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	7,1	14,6	35,6	315,4	0,3	0,7	0,1	0,8	153,2	49,6	182,4	1,8		
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	200/15/10	5,7	6,6	14,7	156,7	0,1	7,5	0,3	2,3	51,4	23,0	54,7	1,2	95	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	8,8	11,1	13,3	207,0	0,1	33,4	0,6	3,9	105,9	47,0	133,0	3,0	336	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	37,1	109,1	0,0	5,4	0,0	0,0	8,2	1,7	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	655	15,5	18,2	91,1	562,8	0,2	46,3	0,9	6,2	165,5	71,7	187,7	4,2		
Ужин															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	4,1	58,3	283,7	0,1	0,0	0,0	1,2	14,0	8,3	40,0	0,9	205	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	12,8	13,4	4,6	239,8	0,0	0,0	0,0	0,4	17,8	15,2	125,0	1,7	278	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,4	6,2	10,6	96,0	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	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:	460	24,4	25,2	102,0	768,0	0,2	0,9	0,0	1,6	224,1	49,7	321,6	3,4		
Всего за день:		47,4	58,4	233,7	1 686,2	0,7	67,9	1,0	9,2	558,8	179,0	702,7	11,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	180		8,2	23,5	175,3	0,1	0,8	0,0	0,6	159,4	20,5	123,9	0,4	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	180	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,0	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	8,9	16,6	41,1	344,8	0,2	0,8	0,1	0,8	171,0	34,4	160,7	1,5		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	58,2	232,8	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	399	2012
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	58,2	232,8	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	8,7	3,0	32,7	221,6	0,1	3,8	0,3	0,2	46,7	20,6	67,9	1,3	110	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,6	6,1	25,9	153,2	0,2	10,1	0,0	0,2	37,4	28,7	84,2	1,2	321	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	13,4	3,4	6,5	117,5	0,1	0,9	0,0	1,6	42,6	51,2	222,1	1,4	258	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,0	0,0	28,6	128,0	0,0	2,4	0,0	0,0	6,8	1,4	0,0	0,0	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	650	25,7	13,0	119,7	710,3	0,4	17,2	0,3	2,0	133,5	101,9	374,2	3,9		
Ужин															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,2	50,4	0,0	2,8	0,1	0,0	16,4	6,0	14,8	0,3		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	15,4	12,5	3,5	232,6	0,1	0,1	0,2	1,9	65,5	11,9	170,7	2,1	215	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	6,1	10,2	95,0	0,1	0,9	0,0	0,0	176,5	25,1	131,2	0,5	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	1,1	2,0	38,0	198,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	440	22,4	24,2	64,9	576,0	0,2	3,8	0,3	1,9	270,0	51,0	352,7	3,7		
Всего за день:		57,0	53,8	283,9	1 863,9	0,8	44,8	0,7	4,7	574,5	187,3	887,6	9,1		

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	520,2	544,7	2 517,6	17 557,2	5,7	478,2	10,9	71,5	4 596,0	1 780,4	6 947,9	97,0
Среднее значение за период	52,0	54,5	251,8	1 755,7	0,6	47,8	1,1	7,2	459,6	178,0	694,8	9,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	27,9	60,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
САД	405	150	644	412

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766813

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 21.08.2023 по 20.08.2024