

УТВЕРЖДЕНО

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

_____ Лункина О.Л.

приказ № 386 от 31.10.2024г.

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:ОСЕНЬ- ЗИМА

2024г.

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,52	3,18	18,61	114,46	0,04	0,52	0,03	0,30	0,02	0,11	106,20	13,43	80,57	0,18	160,75	9,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	6,65	10,78	40,86	301,91	0,10	0,54	0,23	0,52	0,17	0,14	117,32	26,91	116,59	1,20	219,92	10,26	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,33	4,84	11,18	125,49	0,05	6,31	0,31	1,95	0,00	0,04	35,64	18,46	41,99	0,76	261,92	3,46	0,02	0,00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,77	2,74	21,97	107,67	0,09	8,05	0,04	0,17	0,05	0,07	19,51	21,82	59,86	0,91	583,05	5,90	0,03	0,00	321	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,04	11,47	6,36	240,11	0,03	1,33	0,01	2,81	0,00	0,06	11,72	12,60	86,10	1,28	211,62	4,23	0,03	0,00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,00	5,70	25,95	0,00	0,80	0,16	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	1,98	0,40	56,20	0,40	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	16,02	19,45	66,01	571,22	0,17	16,49	0,52	5,06	0,05	0,17	75,92	55,67	189,93	3,35	1 112,79	13,99	0,08	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,45	13,10	19,54	326,47	0,01	0,06	0,02	1,49	0,11	0,03	17,41	2,79	22,12	0,17	33,85	2,35	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,72	2,67	10,73	75,18	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,56	16,43	79,37	0,33	165,16	9,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	280	15,17	15,77	30,27	401,65	0,04	0,58	0,04	1,49	0,11	0,14	122,97	19,22	101,49	0,50	199,01	11,35	0,00	0,00		
Всего за день:		37,84	46,00	180,79	1 449,38	0,31	29,61	0,79	7,07	0,33	0,45	316,21	101,80	408,01	5,05	1 531,72	35,60	0,08	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	3,03	3,30	19,34	130,71	0,08	0,52	0,03	0,50	0,02	0,12	111,17	29,05	116,43	0,62	195,95	9,90	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	6,16	10,90	41,59	318,16	0,14	0,54	0,23	0,72	0,17	0,15	122,29	42,53	152,45	1,64	255,12	11,16	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	2,32	3,68	13,44	112,15	0,07	7,19	0,13	2,24	0,00	0,05	48,56	25,92	72,55	1,37	388,63	4,32	0,02	0,00	80	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,77	2,28	34,00	143,56	0,02	0,00	0,04	0,22	0,05	0,01	6,08	16,47	47,71	0,32	35,69	0,49	0,02	0,00	181	2008
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕНЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	8,69	3,88	7,28	107,82	0,06	1,56	0,31	2,02	0,00	0,06	24,50	25,43	128,69	0,63	237,55	81,30	0,33	0,00	231	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,01	0,01	4,81	27,79	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	13,59	10,25	80,33	463,32	0,15	9,95	0,48	4,48	0,05	0,12	84,50	68,99	248,95	2,32	662,41	86,11	0,37	0,00		
Ужин																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,82	4,15	22,00	124,16	0,09	8,05	0,06	0,21	0,08	0,07	19,71	21,82	60,16	0,92	583,35	5,90	0,03	0,00	321	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	13,34	6,94	7,53	159,90	0,01	0,05	0,04	0,14	0,14	0,03	12,88	1,66	16,14	0,12	21,90	1,90	0,00	0,00	319	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	15,54	11,09	40,43	303,21	0,10	8,12	0,10	0,35	0,22	0,10	34,46	25,06	79,27	1,34	615,32	7,80	0,03	0,00		
Всего за день:		35,69	32,24	167,35	1 124,69	0,42	28,61	1,81	6,18	0,44	0,39	257,25	144,58	491,67	7,50	1 810,85	107,07	0,42	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,00	6,06	20,86	156,41	0,07	0,52	0,08	1,11	0,08	0,13	107,73	38,74	112,99	1,03	204,08	9,50	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	7,13	13,66	43,11	343,86	0,13	0,54	0,28	1,33	0,23	0,16	118,85	52,22	149,01	2,05	263,25	10,76	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	150	7,54	6,39	6,62	155,86	0,04	2,19	0,10	0,31	0,00	0,06	24,37	16,41	83,11	1,29	289,88	4,61	0,03	0,00	112	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,67	2,54	23,52	110,10	0,10	8,80	0,04	0,18	0,05	0,07	10,21	22,77	57,88	0,99	625,25	5,50	0,03	0,00	318	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	12,78	7,74	8,75	184,20	0,01	1,01	0,23	0,13	0,03	0,02	15,30	5,41	15,27	0,20	48,73	1,70	0,01	0,00	288	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,00	5,70	25,95	0,00	0,80	0,16	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	1,98	0,40	56,20	0,40	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	22,87	17,07	65,39	548,11	0,15	12,80	0,53	0,75	0,08	0,15	58,93	47,38	158,24	2,88	1 020,06	12,21	0,07	0,00		
Ужин																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	4,49	2,21	40,79	194,49	0,04	0,00	0,04	0,80	0,05	0,01	11,15	6,12	27,86	0,63	43,86	0,53	0,01	0,01	206	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,47	4,16	5,91	124,25	0,11	7,34	3,15	1,18	0,10	0,81	29,35	11,60	155,13	3,02	193,55	6,07	0,10	0,02	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	15,04	6,37	51,60	337,89	0,15	7,36	3,19	1,98	0,15	0,82	42,37	19,30	185,96	3,95	247,48	6,60	0,11	0,03		
Всего за день:		45,04	37,10	203,75	1 404,46	0,43	32,70	4,00	4,06	0,46	1,13	220,15	118,90	493,21	8,88	1 530,79	29,57	0,18	0,03		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,93	2,96	24,57	125,37	0,03	0,47	0,03	0,09	0,02	0,10	95,15	17,29	85,20	0,21	146,85	8,31	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,03	8,13	20,71	182,90	0,05	0,00	0,13	0,14	0,08	0,05	95,50	13,70	77,65	0,71	50,35	1,08	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	7,04	11,09	50,18	327,42	0,08	0,49	0,16	0,23	0,10	0,15	192,52	32,57	165,82	1,22	207,27	9,39	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ СКАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	1,19	2,91	9,56	86,81	0,03	5,57	0,22	1,43	0,00	0,04	30,96	17,22	33,57	0,79	251,01	4,33	0,02	0,00	57	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,52	3,79	23,84	143,08	0,11	0,00	0,06	2,44	0,08	0,06	10,52	63,83	94,63	2,21	134,03	1,16	0,01	0,00	323	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10,59	8,78	10,68	215,38	0,05	0,85	0,00	0,75	0,00	0,08	21,43	21,03	125,32	1,98	240,52	5,07	0,03	0,00	305	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	16,12	15,90	69,71	548,26	0,19	8,02	0,28	4,62	0,08	0,18	68,27	103,25	253,52	4,98	626,10	10,56	0,06	0,00		
Ужин																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,57	2,67	2,37	37,80	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	17,01	10,27	3,62	223,83	0,06	0,10	0,28	2,03	2,22	0,40	70,05	13,04	187,43	2,27	169,43	21,80	0,05	0,03	215	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,04	0,00	4,82	18,67	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,79	1,48	0,15	5,11	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	320	17,92	12,94	16,81	280,30	0,07	2,21	0,34	2,03	2,22	0,42	83,33	18,33	200,01	2,63	269,04	21,80	0,05	0,03		
Всего за день:		41,48	39,93	141,70	1 195,98	0,37	20,72	1,78	7,51	2,40	0,77	360,12	162,15	630,35	11,03	1 380,41	43,75	0,13	0,03		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	4,18	3,96	25,46	154,67	0,07	0,52	0,04	0,43	0,03	0,11	107,96	22,86	103,76	0,49	178,25	9,68	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	7,31	11,56	47,71	342,12	0,13	0,54	0,24	0,65	0,18	0,14	119,08	36,34	139,78	1,51	237,42	10,94	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	1,68	3,02	16,57	103,09	0,07	4,42	0,24	2,35	0,00	0,05	28,57	30,48	56,77	1,16	320,42	3,32	0,02	0,00	93	2008
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	11,30	12,75	28,34	353,28	0,13	8,92	0,52	2,35	0,00	0,14	41,30	41,15	156,50	2,34	774,16	11,08	0,07	0,00	302	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,14	12,26	56,65	0,01	40,00	0,08	0,00	0,00	0,03	12,83	3,15	1,53	0,27	5,78	0,00	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	14,11	16,31	77,97	585,02	0,21	53,34	0,84	4,70	0,00	0,22	82,70	74,78	214,80	3,77	1 100,36	14,40	0,09	0,00		
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/5	11,62	13,97	30,54	368,74	0,03	1,43	0,33	0,46	0,19	0,09	66,48	13,53	66,93	0,85	183,55	6,14	0,01	0,00	236	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,72	2,67	10,73	75,18	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,56	16,43	79,37	0,33	165,16	9,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	285	14,34	16,64	41,27	443,92	0,06	1,95	0,35	0,46	0,19	0,20	172,04	29,96	146,30	1,18	348,71	15,14	0,01	0,00		
Всего за день:		35,76	44,51	210,60	1 545,66	0,40	67,83	1,43	5,81	0,37	0,56	373,82	141,08	500,88	6,46	1 686,49	40,48	0,10	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,44	3,47	25,80	136,58	0,04	0,58	0,03	0,09	0,02	0,12	116,57	19,64	100,32	0,23	177,51	10,20	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,03	8,13	20,71	182,90	0,05	0,00	0,13	0,14	0,08	0,05	95,50	13,70	77,65	0,71	50,35	1,08	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	7,55	11,60	51,41	338,63	0,09	0,60	0,16	0,23	0,10	0,17	213,94	34,92	180,94	1,24	237,93	11,28	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	150	6,54	7,21	15,52	173,42	0,10	2,83	0,19	3,25	0,00	0,06	32,62	23,41	81,85	1,63	337,54	4,31	0,03	0,00	99	2008
КАША "АРТЕК"	110	3,81	2,31	34,00	169,02	0,00	0,00	0,04	0,07	0,05	0,00	3,65	0,74	0,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,14	8,86	6,48	194,38	0,03	0,76	0,00	1,14	0,00	0,07	16,22	14,50	98,47	1,46	203,63	4,59	0,03	0,00	272	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	20,31	18,80	81,63	639,81	0,13	5,19	0,23	4,46	0,05	0,13	57,85	39,82	180,78	3,09	542,41	8,90	0,06	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,15	9,90	30,77	273,55	0,11	9,36	0,06	1,50	0,08	0,07	18,40	28,20	78,54	1,45	642,60	5,65	0,03	0,00	299	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	340	12,53	9,90	41,67	292,70	0,11	9,38	0,06	1,50	0,08	0,07	20,27	29,78	81,51	1,75	652,67	5,65	0,03	0,00		
Всего за день:		40,79	40,30	179,71	1 311,14	0,36	25,17	1,45	6,82	0,23	0,39	308,06	112,52	454,23	8,28	1 711,01	27,83	0,11	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,83	3,17	20,62	121,83	0,07	0,50	0,03	1,02	0,02	0,13	104,26	38,40	110,22	1,02	199,10	9,23	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	6,96	10,77	42,87	309,28	0,13	0,52	0,23	1,24	0,17	0,16	115,38	51,88	146,24	2,04	258,27	10,49	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,87	5,16	12,02	140,91	0,05	6,80	0,24	1,53	0,00	0,06	44,24	23,89	67,79	1,36	387,66	6,29	0,03	0,00	62	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,67	2,54	23,52	110,10	0,10	8,80	0,04	0,18	0,05	0,07	10,21	22,77	57,88	0,99	625,25	5,50	0,03	0,00	318	2012
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	8,67	3,88	7,11	107,16	0,06	1,40	0,31	2,02	0,00	0,06	23,86	25,16	127,65	0,61	234,04	81,24	0,33	0,00	231	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,00	5,70	25,95	0,00	0,80	0,16	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	1,98	0,40	56,20	0,40	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	15,09	11,98	69,15	456,12	0,21	17,80	0,75	3,86	0,05	0,19	87,36	74,61	255,30	3,36	1 303,15	93,43	0,39	0,00		
Ужин																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,19	9,30	54,60	328,39	0,05	0,00	0,09	0,99	0,08	0,05	113,90	10,20	87,76	0,84	62,38	0,60	0,01	0,01	206	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	3,64	3,64	8,79	80,03	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	10,83	12,94	63,39	408,42	0,09	0,78	0,11	0,99	0,08	0,21	266,90	27,00	195,76	0,96	281,38	14,10	0,01	0,01		
Всего за день:		32,88	35,69	219,06	1 348,42	0,43	31,10	1,09	6,09	0,30	0,56	469,64	153,49	597,30	6,36	1 842,80	118,02	0,40	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	4,05	3,03	26,09	146,60	0,07	0,47	0,03	0,44	0,02	0,10	97,96	22,66	99,01	0,51	166,12	8,83	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	7,18	10,63	48,34	334,05	0,13	0,49	0,23	0,66	0,17	0,13	109,08	36,14	135,03	1,53	225,29	10,09	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(на мясном бульоне)	150	1,75	2,99	18,46	111,68	0,05	4,33	0,33	1,84	0,00	0,04	28,15	16,72	36,36	0,68	278,29	3,13	0,02	0,00	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12,15	14,17	32,01	361,69	0,15	11,84	0,04	2,25	0,05	0,15	20,12	40,41	168,22	2,64	997,81	11,53	0,07	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	14,72	17,58	76,10	576,36	0,20	17,77	0,37	4,09	0,05	0,19	53,63	58,30	204,58	3,32	1 276,64	14,66	0,09	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	11,48	12,23	19,05	307,07	0,01	0,06	0,02	1,49	0,11	0,03	17,41	2,79	22,12	0,17	33,85	2,35	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,72	2,67	10,73	75,18	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,56	16,43	79,37	0,33	165,16	9,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	280	14,20	14,90	29,78	382,25	0,04	0,58	0,04	1,49	0,11	0,14	122,97	19,22	101,49	0,50	199,01	11,35	0,00	0,00		
Всего за день:		36,50	43,11	159,22	1 332,66	0,40	28,84	1,64	6,87	0,33	0,48	301,68	121,66	452,10	7,55	1 978,94	38,10	0,10	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	3,03	3,30	19,34	130,71	0,08	0,52	0,03	0,50	0,02	0,12	111,17	29,05	116,43	0,62	195,95	9,90	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	6,16	10,90	41,59	318,16	0,14	0,54	0,23	0,72	0,17	0,15	122,29	42,53	152,45	1,64	255,12	11,16	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	2,96	3,36	14,02	103,73	0,06	5,40	0,15	0,22	0,03	0,05	15,30	18,27	55,38	0,90	402,20	4,33	0,03	0,00	97	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	170	9,07	9,46	10,76	223,05	0,06	28,00	0,40	2,57	0,00	0,11	87,08	38,99	120,19	2,62	493,65	9,13	0,05	0,00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,00	5,70	25,95	0,00	0,80	0,16	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	1,98	0,40	56,20	0,40	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	12,91	13,22	51,28	424,73	0,12	34,20	0,71	2,92	0,03	0,16	111,43	60,05	177,55	3,92	952,05	13,86	0,08	0,00		
Ужин																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,07	10,31	42,72	342,82	0,04	1,40	0,60	3,14	0,00	0,03	19,08	27,27	67,44	0,68	112,50	2,29	0,03	0,00	266	2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	6,00	4,50	37,50	187,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	330	22,37	14,81	86,22	530,32	0,04	1,40	0,60	3,14	0,00	0,03	19,08	27,27	67,44	0,68	112,50	2,29	0,03	0,00		
Всего за день:		41,44	38,93	222,74	1 447,81	0,30	48,14	1,54	6,78	0,20	0,34	252,80	129,85	397,44	6,24	1 319,67	27,31	0,12	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	3,42	3,18	17,88	111,31	0,04	0,52	0,03	0,28	0,02	0,11	106,02	13,27	79,80	0,17	159,45	9,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	6,55	10,78	40,13	298,76	0,10	0,54	0,23	0,50	0,17	0,14	117,14	26,75	115,82	1,19	218,62	10,26	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,46	1,78	11,82	76,97	0,03	2,10	0,11	0,19	0,02	0,02	22,46	9,14	21,62	0,44	139,37	1,48	0,01	0,00	110	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,75	2,04	21,96	99,43	0,09	8,05	0,03	0,14	0,03	0,07	19,40	21,82	59,70	0,91	582,90	5,90	0,03	0,00	321	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	9,30	5,18	6,12	125,57	0,06	0,19	0,06	0,96	0,16	0,08	39,86	18,07	126,04	0,50	194,83	74,89	0,29	0,00	268	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,14	12,26	56,65	0,01	40,00	0,08	0,00	0,00	0,03	12,83	3,15	1,53	0,27	5,78	0,00	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	15,64	9,54	72,96	430,62	0,19	50,34	0,28	1,29	0,21	0,20	94,55	52,18	208,89	2,12	922,88	82,27	0,33	0,00		
Ужин																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	14,43	9,19	2,97	195,16	0,05	0,08	0,25	1,74	1,90	0,34	57,58	10,86	157,98	1,93	141,20	18,35	0,04	0,02	215	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,02	0,02	11,46	57,00	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	1,31	3,47	0,00	1,41	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	295	14,75	9,21	20,43	252,16	0,05	1,67	0,25	1,74	1,90	0,34	65,19	12,17	161,45	1,93	142,61	18,35	0,04	0,02		
Всего за день:		37,34	29,53	138,52	1 021,54	0,37	62,55	1,76	4,16	2,28	0,70	292,88	99,10	497,16	7,44	1 562,11	112,88	0,38	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	384,76	387,34	1 823,44	13 181,74	3,79	375,27	17,29	61,35	7,34	5,77	3 152,61	1 285,13	4 922,35	74,79	16 354,79	580,61	2,02	0,09
Среднее значение за период	38,48	38,73	182,34	1 318,17	0,38	37,53	1,73	6,14	0,73	0,58	315,26	128,51	492,24	7,48	1 635,48	58,06	0,20	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,7	26,4	61,9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
ЯСЛИ	355	125	508	311

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025