

УТВЕРЖДЕНО

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

_____ Лункина О.Л.
приказ № 203 от 04.06.2025г.

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: ЛЕТО - ОСЕНЬ

2025г.

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								№ рецеп-туры	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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,52	3,18	18,61	114,46	0,04	0,52	0,03	0,30	0,02	0,11	107,36	13,50	80,80	0,19	160,78	9,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	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	4,19	10,43	30,46	218,61	0,04	0,54	0,23	0,52	0,17	0,12	110,43	15,08	85,67	0,51	172,35	9,00	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 СИБИРСКИЙ	150	1,13	3,61	10,31	90,88	0,04	6,54	0,11	2,23	0,00	0,04	35,55	17,53	36,57	0,88	296,33	3,99	0,02	0,00	80	2008
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,87	6,02	7,17	139,82	0,03	0,32	0,00	0,64	0,00	0,05	7,98	11,74	73,40	1,20	142,89	2,76	0,02	0,00	272	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	8,33	2,43	1,49	0,30	42,30	0,30	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	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:	490	10,41	11,97	60,50	408,14	0,16	15,51	0,26	3,10	0,03	0,16	71,26	53,52	171,16	3,29	1 064,42	12,95	0,07	0,00		
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	8,79	9,34	21,45	255,25	0,01	0,01	0,03	0,13	0,07	0,02	7,13	5,35	19,66	0,15	18,90	0,99	0,01	0,00	234	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,51	1,46	7,80	48,50	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	56,58	11,28	43,37	0,29	92,31	4,50	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	280	10,30	10,80	29,25	303,75	0,02	0,27	0,04	0,13	0,07	0,07	63,71	16,63	63,03	0,44	111,21	5,49	0,01	0,00		
Всего за день:		24,90	33,20	163,86	1 105,10	0,22	28,32	0,53	3,75	0,27	0,35	245,40	85,23	319,86	4,24	1 347,98	27,44	0,08	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	116,97	29,40	117,61	0,67	196,10	9,90	0,01	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	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	3,70	10,55	31,19	234,86	0,08	0,54	0,23	0,72	0,17	0,13	120,04	30,98	122,48	0,99	207,67	9,90	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 ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,75	3,94	10,57	108,66	0,05	6,21	0,21	1,50	0,00	0,04	33,26	16,68	39,40	0,71	251,52	3,20	0,02	0,00	95	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 ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	8,33	9,88	6,89	134,26	0,01	1,36	0,21	1,39	0,00	0,01	8,71	7,97	18,20	0,27	60,05	1,05	0,01	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	30	0,60	0,30	15,60	54,00	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:	490	14,46	16,41	71,87	468,27	0,08	8,77	0,46	3,11	0,05	0,06	53,41	42,29	105,31	1,30	347,80	4,74	0,05	0,00			
Ужин																						
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	150	9,01	8,91	21,68	246,95	0,10	8,33	0,17	1,69	0,00	0,11	18,81	30,37	120,84	1,89	678,01	8,11	0,05	0,00	309	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:	340	9,39	8,91	32,58	266,10	0,10	8,35	0,17	1,69	0,00	0,11	20,68	31,95	123,81	2,19	688,08	8,11	0,05	0,00			
Всего за день:		27,95	35,87	140,64	1 009,23	0,29	27,66	1,86	6,15	0,22	0,32	210,13	113,22	362,60	6,68	1 521,55	24,75	0,12	0,00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	3,44	3,46	19,64	121,01	0,07	0,42	0,04	1,04	0,03	0,11	89,51	36,65	98,64	1,03	174,50	7,70	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	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	4,11	10,71	31,49	225,16	0,07	0,44	0,24	1,26	0,18	0,12	92,58	38,23	103,51	1,35	186,07	7,70	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 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	21,63	9,09	21,45	0,43	139,35	1,48	0,01	0,00	110	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 ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	50	10,85	8,96	6,43	195,21	0,02	1,01	0,23	0,32	0,03	0,05	14,20	10,97	63,11	0,91	152,16	3,65	0,02	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	30	0,60	0,30	15,60	54,00	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:	490	16,66	13,58	63,07	462,23	0,15	12,71	0,54	0,82	0,10	0,14	55,09	45,62	144,42	2,73	972,96	11,03	0,06	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:		35,81	30,66	189,81	1 199,88	0,37	32,51	3,97	4,06	0,43	1,08	190,04	103,15	433,89	8,03	1 406,51	25,33	0,17	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,18	3,20	25,16	130,71	0,04	0,52	0,03	0,09	0,02	0,11	107,83	18,56	92,91	0,24	161,52	9,21	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	1,92	7,83	11,80	111,50	0,00	0,00	0,13	0,14	0,08	0,04	88,60	3,50	50,95	0,11	9,55	0,00	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	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	5,18	11,03	41,86	261,36	0,04	0,54	0,16	0,23	0,10	0,15	198,30	23,64	146,83	0,65	181,14	9,21	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 С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,74	4,07	9,50	110,39	0,03	5,50	0,16	1,47	0,00	0,05	38,79	18,40	48,12	1,06	275,49	4,72	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	50	14,78	9,55	12,83	243,85	0,05	0,85	0,00	0,68	0,00	0,07	20,56	19,03	108,20	1,73	203,42	4,25	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	30	0,60	0,30	15,60	54,00	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:	490	21,66	17,73	66,60	582,31	0,19	7,95	0,22	4,59	0,08	0,18	75,23	102,43	250,95	5,00	613,48	10,13	0,06	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,02	0,73	0,99	15,51	0,01	0,90	0,02	0,49	0,00	0,01	5,00	4,59	9,20	0,27	64,65	0,75	0,00	0,00		2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	12,04	7,09	2,56	156,33	0,04	0,07	0,20	1,43	1,57	0,28	49,61	9,24	132,69	1,61	119,97	15,44	0,04	0,02	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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
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:	325	12,40	7,82	14,37	190,51	0,05	0,98	0,22	1,92	1,57	0,29	55,59	14,62	143,37	2,03	189,73	16,19	0,04	0,02		
Всего за день:		39,64	36,58	127,83	1 074,18	0,31	19,47	1,60	7,37	1,75	0,64	345,12	148,69	552,15	9,88	1 262,35	37,53	0,12	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	3,10	2,73	19,33	113,54	0,05	0,42	0,02	0,28	0,02	0,09	88,73	17,03	79,23	0,36	138,42	7,65	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	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	3,77	9,98	31,18	217,69	0,05	0,44	0,22	0,50	0,17	0,10	91,80	18,61	84,10	0,68	149,99	7,65	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	1,32	2,98	13,63	91,06	0,06	4,08	0,24	2,14	0,00	0,04	27,64	24,20	46,50	0,93	284,88	3,01	0,02	0,00	93	2008
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	12,40	7,98	28,63	253,73	0,11	9,61	0,41	2,05	0,00	0,08	27,96	31,35	75,37	1,24	640,96	6,75	0,04	0,00	302	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	8,33	2,43	1,49	0,30	42,30	0,30	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	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	14,38	11,26	63,32	422,80	0,17	14,29	0,77	4,28	0,00	0,12	63,93	57,98	123,36	2,47	968,14	10,06	0,06	0,00		
Ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	10,35	11,10	18,57	284,88	0,02	0,00	0,05	0,12	0,09	0,01	3,19	1,89	12,49	0,15	17,49	0,48	0,00	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,23	2,18	9,55	64,51	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	85,16	14,19	64,97	0,31	135,96	7,20	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	260	12,58	13,28	28,12	349,39	0,04	0,42	0,06	0,12	0,09	0,10	88,35	16,08	77,46	0,46	153,45	7,68	0,00	0,00		
Всего за день:		30,73	34,52	166,27	1 164,48	0,26	27,15	1,05	4,90	0,26	0,32	244,08	92,67	284,92	3,61	1 271,5 ₈	25,39	0,06	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	106,75	38,55	110,73	1,04	199,17	9,23	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	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	4,50	10,42	32,47	225,98	0,07	0,52	0,23	1,24	0,17	0,14	109,82	40,13	115,60	1,36	210,74	9,23	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																					
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	5,05	6,21	12,19	163,43	0,06	6,80	0,24	1,57	0,00	0,07	44,79	25,16	78,63	1,51	411,16	6,81	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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	8,53	8,79	5,01	108,57	0,01	0,00	0,00	0,63	0,00	0,01	2,57	4,68	16,00	0,36	16,53	0,00	0,00	0,00	239	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	30	0,60	0,30	15,60	54,00	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:	490	15,93	17,84	62,02	462,05	0,17	16,40	0,44	2,51	0,05	0,15	66,62	55,40	154,49	3,26	¹ 109,1 ₄	12,71	0,06	0,00		
Ужин																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,62	7,71	52,36	302,16	0,05	0,00	0,08	0,98	0,08	0,04	84,58	9,10	72,08	0,81	58,93	0,60	0,01	0,01	206	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:	300	9,34	10,38	63,09	377,34	0,08	0,52	0,10	0,98	0,08	0,15	190,14	25,53	151,45	1,14	224,09	9,60	0,01	0,01		
Всего за день:		30,17	38,64	162,58	1 105,37	0,35	27,44	1,77	5,36	0,30	0,46	382,58	129,06	432,54	7,96	¹ 821,9 ₇	33,54	0,08	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	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 МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	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	4,11	10,72	37,65	240,73	0,04	0,60	0,23	0,31	0,17	0,13	119,64	21,22	105,19	0,55	189,08	10,20	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 ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	150	6,03	6,76	15,45	163,83	0,10	2,83	0,19	3,23	0,00	0,06	29,90	22,72	76,72	1,54	327,46	4,09	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
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	50	12,38	5,59	5,82	147,88	0,01	0,51	0,11	0,04	0,00	0,01	8,86	3,00	7,49	0,10	24,31	0,85	0,00	0,00	301	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	30	0,60	0,30	15,60	54,00	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:	490	22,84	14,98	75,70	565,72	0,11	4,94	0,34	3,34	0,05	0,07	47,77	27,63	84,67	1,64	353,01	4,94	0,03	0,00		
Ужин																					
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	23,46	13,82	110,28	795,53	0,17	1,81	0,09	0,41	0,05	0,08	107,49	25,74	142,88	1,42	249,07	3,15	0,03	0,04	465	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:	260	23,54	13,82	115,18	814,68	0,17	1,83	0,09	0,41	0,05	0,08	109,36	27,32	145,85	1,72	259,14	3,15	0,03	0,04		
Всего за день:		50,49	39,52	272,18	1 795,73	0,32	19,37	0,66	4,06	0,27	0,28	276,77	76,17	335,71	3,91	801,23	18,29	0,07	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	3,34	2,97	19,92	118,87	0,05	0,47	0,03	0,28	0,02	0,10	98,93	18,15	86,43	0,36	153,02	8,55	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	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	4,01	10,22	31,77	223,02	0,05	0,49	0,23	0,50	0,17	0,11	102,00	19,73	91,30	0,68	164,59	8,55	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	1,36	2,97	15,08	96,97	0,04	4,17	0,20	1,80	0,00	0,03	25,06	14,45	32,94	0,61	264,59	2,79	0,02	0,00	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,75	7,16	32,68	245,37	0,12	11,20	0,00	1,83	0,00	0,08	14,49	28,17	73,15	1,26	755,90	6,80	0,04	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	30	0,60	0,30	15,60	54,00	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	13,73	10,45	68,19	427,33	0,16	16,97	0,20	3,63	0,00	0,11	44,91	43,79	106,09	1,87	¹ 021,0 ₃	9,59	0,06	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	9,26	9,72	21,49	266,11	0,01	0,05	0,01	1,54	0,02	0,02	14,14	2,98	17,59	0,12	31,48	1,28	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,23	2,18	9,55	64,51	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	85,16	14,19	64,97	0,31	135,96	7,20	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	280	11,49	11,90	31,04	330,62	0,03	0,47	0,02	1,54	0,02	0,11	99,30	17,17	82,56	0,43	167,44	8,48	0,00	0,00		
Всего за день:		29,63	32,57	136,00	1 020,97	0,27	27,93	1,45	6,30	0,19	0,35	262,21	88,69	290,95	5,18	¹ 631,0 ₆	28,62	0,07	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	114,48	29,25	117,11	0,65	196,04	9,90	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	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	3,70	10,55	31,19	234,86	0,08	0,54	0,23	0,72	0,17	0,13	117,55	30,83	121,98	0,97	207,61	9,90	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	2,53	3,07	11,84	90,54	0,05	4,60	0,15	0,20	0,03	0,05	23,38	16,43	49,40	0,85	339,97	3,70	0,02	0,00	97	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	170	7,31	8,11	9,63	189,62	0,06	24,80	0,40	2,50	0,00	0,10	77,74	34,50	100,85	2,24	426,82	7,87	0,04	0,00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	8,33	2,43	1,49	0,30	42,30	0,30	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	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	10,50	11,48	42,53	358,17	0,11	30,00	0,67	2,79	0,03	0,15	109,45	53,36	151,74	3,39	809,09	11,87	0,06	0,00		
Ужин																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,89	8,64	41,05	298,70	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	18,19	13,14	84,55	486,20	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:		32,39	35,17	201,92	1 253,83	0,23	43,94	1,50	6,65	0,20	0,31	246,08	111,46	341,16	5,04	1 129,20	24,06	0,10	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 СЫРОМ	45	1,92	7,83	11,80	111,50	0,00	0,00	0,13	0,14	0,08	0,04	88,60	3,50	50,95	0,11	9,55	0,00	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	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	5,42	11,01	34,58	241,96	0,04	0,54	0,16	0,42	0,10	0,15	196,49	18,35	133,72	0,58	179,07	9,00	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 С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	150	5,21	4,34	6,28	111,69	0,04	2,19	0,10	0,22	0,00	0,05	23,29	13,92	61,84	0,99	243,78	3,59	0,02	0,00	112	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	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	9,11	9,75	5,17	138,54	0,02	0,75	0,09	0,68	0,02	0,02	18,78	8,11	27,94	0,51	46,60	1,35	0,00	0,00	259	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	8,33	2,43	1,49	0,30	42,30	0,30	0,00	0,00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	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:	490	16,73	16,43	54,47	427,67	0,15	11,59	0,34	1,13	0,05	0,14	69,80	46,28	150,97	2,71	915,58	11,14	0,05	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	0,01	0,01	11,41	50,68	0,00	0,80	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	14,74	9,20	20,38	245,84	0,05	0,88	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:		37,29	36,64	114,43	955,47	0,27	23,01	1,75	3,92	2,05	0,65	347,48	84,80	457,14	7,42	¹ 515,2 ₆	40,49	0,10	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	339,00	353,37	1 675,52	11 684,24	2,89	276,80	16,14	52,52	5,94	4,76	2 749,89	1 033,14	3 810,92	61,95	13 708,69	285,44	0,97	0,12
Среднее значение за период	33,90	35,34	167,55	1 168,42	0,29	27,68	1,61	5,25	0,59	0,48	274,99	103,31	381,09	6,20	1 370,87	28,54	0,10	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в	11.6	27.2	61.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
ЯСЛИ	355	125	493	300

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025