

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 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: ЛЕТО - ОСЕНЬ

2025г.

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								№ 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,23	2,71	19,84	113,73	0,03	0,42	0,02	0,35	0,02	0,09	95,27	12,19	69,38	0,25	134,47	7,20	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	3,90	9,96	32,25	220,06	0,03	0,44	0,22	0,57	0,17	0,10	98,35	13,77	74,25	0,57	146,06	7,20	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	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:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	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	180	0,98	2,21	8,85	66,47	0,03	5,75	0,11	1,38	0,00	0,03	32,47	16,20	32,24	0,79	259,43	3,64	0,02	0,00	80	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,19	4,08	24,72	133,13	0,10	8,90	0,06	0,21	0,07	0,09	30,76	25,01	72,50	1,01	654,68	7,30	0,03	0,00	321	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,70	8,66	9,65	206,18	0,04	0,40	0,00	1,14	0,00	0,07	12,01	18,89	110,13	1,86	204,86	3,75	0,03	0,00	272	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,04	0,00	6,17	25,71	0,00	0,40	0,08	0,06	0,00	0,00	8,84	2,34	0,99	0,20	28,52	0,20	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:	600	13,71	15,35	70,19	503,49	0,17	15,45	0,25	2,79	0,07	0,19	84,08	62,44	215,86	3,86	1 147,49	14,89	0,08	0,00		
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	10,54	12,14	24,33	317,73	0,01	0,01	0,05	0,16	0,10	0,02	11,37	5,77	23,08	0,17	25,27	1,54	0,01	0,00	234	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,05	1,99	9,94	63,54	0,02	0,36	0,01	0,00	0,00	0,08	77,69	14,57	59,24	0,35	125,35	6,30	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	330	12,59	14,13	34,27	381,27	0,03	0,37	0,06	0,16	0,10	0,10	89,06	20,34	82,32	0,52	150,62	7,84	0,01	0,00		
Всего за день:		30,20	39,44	189,09	1 314,34	0,23	30,66	0,53	3,52	0,34	0,39	271,49	96,55	372,43	4,95	1 444,17	29,93	0,09	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	180	3,03	3,30	20,28	134,35	0,08	0,52	0,03	0,50	0,02	0,12	118,21	29,53	117,78	0,67	196,18	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	3,70	10,55	32,69	240,68	0,08	0,54	0,23	0,72	0,17	0,13	121,29	31,11	122,65	0,99	207,77	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	180	3,83	5,33	11,34	130,27	0,05	6,21	0,21	2,34	0,00	0,04	37,02	17,60	40,11	0,73	271,37	3,30	0,02	0,00	95	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,06	3,71	38,88	177,03	0,02	0,00	0,06	0,29	0,08	0,02	8,25	19,08	54,76	0,37	41,11	0,56	0,02	0,01	181	2008
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	12,55	15,17	11,09	209,13	0,02	2,05	0,41	2,32	0,00	0,02	15,00	13,59	30,15	0,44	96,17	1,79	0,02	0,00	231	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	0,00	0,00	0,65	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:	600	19,25	24,62	87,86	619,86	0,09	9,46	0,68	4,95	0,08	0,08	66,70	51,67	125,02	1,54	409,30	5,65	0,06	0,01		
Ужин																					
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	175	10,72	10,90	25,61	297,63	0,12	9,65	0,21	2,19	0,00	0,13	22,08	35,84	143,01	2,24	795,21	9,59	0,06	0,00	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	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:	395	11,20	10,90	39,07	318,96	0,12	9,67	0,21	2,19	0,00	0,13	23,96	37,42	145,98	2,54	805,30	9,59	0,06	0,00		
Всего за день:		34,55	46,07	164,62	1 219,50	0,32	29,67	2,12	8,49	0,25	0,36	227,95	128,20	404,65	7,27	1 700,37	27,14	0,14	0,01		

3 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	180	4,22	3,97	23,79	144,05	0,08	0,52	0,04	1,24	0,03	0,14	111,78	44,45	121,26	1,24	215,19	9,59	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	4,89	11,22	36,20	250,38	0,08	0,54	0,24	1,46	0,18	0,15	114,86	46,03	126,13	1,56	226,78	9,59	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	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:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	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	180	4,07	2,54	17,92	109,82	0,04	3,29	0,22	0,32	0,03	0,03	32,88	14,35	34,39	0,69	211,33	2,35	0,02	0,00	110	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,96	2,61	27,79	125,62	0,12	10,40	0,04	0,20	0,05	0,08	12,01	26,91	68,32	1,17	738,85	6,50	0,04	0,00	318	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	70	15,39	11,15	9,26	255,64	0,03	1,51	0,33	0,34	0,03	0,05	21,45	13,07	65,48	0,94	165,29	4,26	0,03	0,00	288	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,05	0,00	6,36	27,29	0,00	0,56	0,11	0,09	0,00	0,00	9,43	2,63	1,39	0,28	39,86	0,28	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:	600	22,27	16,70	82,13	590,37	0,19	15,76	0,70	0,95	0,11	0,16	75,77	56,96	169,58	3,08	¹ 155,3 ₃	13,39	0,09	0,00		
Ужин																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,09	1,52	46,59	210,49	0,05	0,00	0,02	0,88	0,03	0,02	9,47	6,30	31,62	0,72	49,68	0,60	0,01	0,01	206	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,62	4,85	6,68	144,57	0,14	8,88	3,78	1,33	0,13	0,97	41,37	14,52	190,22	3,63	240,75	7,86	0,12	0,02	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,51	21,57	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	1,98	3,71	0,37	12,57	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	17,81	6,37	58,78	376,63	0,19	8,90	3,80	2,21	0,16	0,99	53,17	22,80	225,55	4,72	303,00	8,46	0,13	0,03		
Всего за день:		44,97	34,29	229,49	1 426,90	0,46	39,60	4,74	4,62	0,45	1,30	243,80	125,79	521,26	9,36	¹ 685,1 ₁	31,44	0,22	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	180	3,56	3,46	29,60	149,87	0,04	0,57	0,03	0,10	0,02	0,12	122,82	21,37	105,00	0,30	179,29	10,15	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	5,56	11,29	46,86	282,70	0,04	0,59	0,16	0,24	0,10	0,16	213,30	26,45	158,92	0,71	198,93	10,15	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	180	3,50	4,76	12,36	136,88	0,04	7,15	0,22	1,53	0,00	0,06	48,38	23,82	61,57	1,33	356,61	6,15	0,03	0,00	57	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,14	3,84	28,19	161,70	0,13	0,00	0,06	2,86	0,08	0,07	12,35	75,50	111,79	2,62	158,40	1,37	0,01	0,00	323	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	15,98	9,44	13,62	246,25	0,04	0,85	0,00	0,64	0,00	0,06	19,99	17,72	97,03	1,57	179,20	3,72	0,02	0,00	305	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	7,70	45,11	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,40	0,00	0,00	0,71	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:	600	24,44	18,46	82,67	661,94	0,21	10,00	0,28	5,03	0,08	0,19	87,18	118,44	270,39	5,52	694,92	11,24	0,06	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,04	1,46	1,98	31,02	0,02	1,80	0,04	0,99	0,00	0,02	9,99	9,18	18,40	0,54	129,30	1,50	0,00	0,00		2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	18,75	13,60	3,92	272,76	0,06	0,10	0,35	2,31	2,50	0,44	75,36	14,12	205,24	2,50	183,95	23,80	0,05	0,03	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,38	20,85	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	0,79	1,48	0,15	5,13	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	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:	390	19,23	15,06	19,28	324,63	0,08	1,91	0,39	3,30	2,50	0,46	86,34	24,09	225,12	3,19	318,38	25,30	0,05	0,03		
Всего за день:		49,63	44,81	153,81	1 309,27	0,36	22,50	1,83	9,20	2,68	0,83	402,82	176,98	665,43	11,62	1 490,23	48,69	0,13	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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	180	4,18	3,96	26,41	158,30	0,07	0,52	0,04	0,43	0,03	0,11	111,70	23,14	104,43	0,51	178,40	9,68	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	180	0,10	0,00	5,51	21,57	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	1,98	3,71	0,37	12,57	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	4,87	11,21	38,87	264,87	0,07	0,54	0,24	0,65	0,18	0,12	115,23	25,12	110,04	0,90	192,47	9,68	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	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:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	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	180	1,93	3,73	18,83	121,40	0,08	4,60	0,20	2,89	0,00	0,05	32,82	34,81	63,27	1,32	351,65	3,48	0,02	0,00	93	2008
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	14,83	10,24	31,64	308,52	0,12	10,69	0,31	2,51	0,00	0,09	32,75	33,14	84,47	1,35	691,05	7,46	0,04	0,00	302	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,05	0,00	6,36	27,29	0,00	0,56	0,11	0,09	0,00	0,00	9,43	2,63	1,39	0,28	39,86	0,28	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:	600	17,61	14,37	77,63	529,21	0,20	15,85	0,62	5,49	0,00	0,14	75,00	70,58	149,13	2,95	¹ 082,5 ₆	11,22	0,06	0,00		
Ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130	12,56	13,53	26,57	361,91	0,02	0,00	0,07	0,15	0,12	0,02	4,12	2,38	15,83	0,19	22,15	0,63	0,00	0,01		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,29	2,23	10,53	68,87	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	85,87	15,24	66,44	0,36	139,80	7,20	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	310	14,85	15,76	37,10	430,78	0,04	0,42	0,08	0,15	0,12	0,11	89,99	17,62	82,27	0,55	161,95	7,83	0,00	0,01		
Всего за день:		37,33	41,34	205,98	1 434,38	0,31	31,21	0,94	6,29	0,30	0,37	280,22	113,32	341,44	4,40	¹ 436,9 ₈	28,73	0,06	0,01		

6 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,90	3,24	21,74	127,07	0,07	0,52	0,03	1,02	0,02	0,13	111,14	39,05	113,06	1,05	203,64	9,50	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	4,57	10,49	34,15	233,40	0,07	0,54	0,23	1,24	0,17	0,14	114,22	40,63	117,93	1,37	215,23	9,50	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	180	3,99	5,17	12,93	144,56	0,06	7,85	0,22	1,53	0,00	0,07	50,32	25,48	70,64	1,44	417,93	6,55	0,03	0,00	62	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,01	4,02	27,82	142,11	0,12	10,40	0,06	0,24	0,08	0,08	12,21	26,91	68,62	1,18	739,15	6,50	0,04	0,00	318	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	13,06	13,02	8,02	167,67	0,02	0,00	0,00	0,84	0,00	0,01	4,93	9,32	31,99	0,72	33,05	0,00	0,00	0,00	239	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,06	0,00	6,41	27,65	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	9,56	2,70	1,49	0,30	42,42	0,30	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:	600	19,92	22,61	75,98	553,99	0,20	18,85	0,40	2,70	0,08	0,16	77,02	64,41	172,74	3,64	¹ 232,5 ₅	13,35	0,07	0,00		
Ужин																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,29	12,40	58,95	379,19	0,06	0,00	0,10	1,01	0,08	0,06	170,67	12,32	118,12	0,90	69,06	0,60	0,01	0,01	206	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,78	2,72	11,70	79,54	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	106,27	17,48	80,84	0,38	169,00	9,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	330	11,07	15,12	70,65	458,73	0,09	0,52	0,12	1,01	0,08	0,17	276,94	29,80	198,96	1,28	238,06	9,60	0,01	0,01		
Всего за день:		35,96	48,22	185,78	1 286,12	0,39	29,91	1,75	5,58	0,33	0,49	484,18	142,84	500,63	8,49	¹ 963,8 ₄	34,45	0,09	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	Углевод ы, 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	180	4,13	4,02	30,96	162,24	0,05	0,69	0,03	0,10	0,02	0,15	143,18	23,77	121,03	0,30	213,08	12,24	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	4,80	11,27	43,37	268,57	0,05	0,71	0,23	0,32	0,17	0,16	146,26	25,35	125,90	0,62	224,67	12,24	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	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:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	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	180	6,31	6,34	15,11	162,13	0,10	3,03	0,20	2,83	0,00	0,06	32,07	24,05	81,19	1,62	350,85	4,38	0,03	0,00	99	2008
КАША "АРТЕК"	130	4,37	3,05	38,86	197,88	0,00	0,00	0,05	0,09	0,06	0,00	5,27	1,08	0,61	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	181	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	70	17,28	7,54	8,09	200,79	0,01	0,61	0,20	0,07	0,00	0,01	11,67	4,82	9,96	0,14	34,35	1,10	0,01	0,00	301	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	0,00	0,00	0,65	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:	600	28,77	17,34	88,61	664,23	0,11	4,84	0,45	2,99	0,06	0,07	55,44	31,35	91,76	1,77	386,81	5,48	0,04	0,00		
Ужин																					
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	24,70	17,27	115,13	852,22	0,17	1,81	0,11	0,43	0,05	0,10	170,84	28,11	176,76	1,49	256,52	3,15	0,03	0,04	465	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	24,78	17,27	120,59	873,55	0,17	1,83	0,11	0,43	0,05	0,10	172,72	29,69	179,73	1,79	266,61	3,15	0,03	0,04		
Всего за день:		58,35	45,88	304,95	2 015,87	0,33	21,78	0,79	3,74	0,28	0,33	374,42	86,39	397,39	4,18	878,09	20,87	0,08	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	180	4,49	3,29	29,36	163,39	0,08	0,52	0,03	0,49	0,02	0,11	112,33	25,38	110,57	0,59	184,58	9,81	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	5,16	10,54	41,77	269,72	0,08	0,54	0,23	0,71	0,17	0,12	115,41	26,96	115,44	0,91	196,17	9,81	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)	180	1,65	2,98	17,59	107,71	0,04	3,79	0,19	1,79	0,00	0,03	28,35	14,27	31,05	0,60	256,07	2,63	0,02	0,00	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,48	7,53	38,27	278,46	0,14	13,20	0,00	1,44	0,00	0,09	17,69	32,94	86,18	1,49	878,25	7,95	0,04	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	0,00	0,00	0,65	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:	600	16,94	10,92	82,41	489,60	0,18	18,19	0,19	3,23	0,00	0,12	52,47	48,61	117,23	2,09	1 134,97	10,58	0,06	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	13,99	12,53	30,57	364,84	0,03	0,06	0,01	1,39	0,04	0,03	17,16	4,77	27,43	0,24	46,97	1,57	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,29	2,23	10,53	68,87	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	85,87	15,24	66,44	0,36	139,80	7,20	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	330	16,28	14,76	41,10	433,71	0,05	0,48	0,02	1,39	0,04	0,12	103,03	20,01	93,87	0,60	186,77	8,77	0,00	0,00		
Всего за день:		38,78	36,22	170,28	1 233,03	0,34	29,21	1,44	5,96	0,21	0,38	286,91	103,58	337,54	5,80	1 795,91	31,16	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	180	3,65	4,39	23,21	161,80	0,09	0,62	0,04	0,62	0,03	0,14	136,78	35,06	140,48	0,77	235,31	11,88	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	4,32	11,64	35,62	268,13	0,09	0,64	0,24	0,84	0,18	0,15	139,86	36,64	145,35	1,09	246,90	11,88	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	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:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	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	180	2,54	3,07	11,78	90,68	0,05	4,51	0,22	0,22	0,03	0,05	23,81	17,61	49,75	0,85	339,73	3,81	0,02	0,00	97	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	9,22	9,47	11,47	226,47	0,07	29,84	0,40	2,58	0,00	0,12	98,86	41,20	125,90	2,79	517,58	9,52	0,05	0,00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,06	0,00	6,41	27,65	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	9,56	2,70	1,49	0,30	42,42	0,30	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:	600	12,62	12,94	50,46	416,80	0,12	34,95	0,74	2,89	0,03	0,17	132,23	61,51	177,14	3,94	899,73	13,63	0,07	0,00		
Ужин																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,92	10,64	52,54	375,17	0,05	1,90	0,70	3,81	0,00	0,04	23,49	34,11	86,05	0,86	141,25	2,83	0,04	0,01	266	2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	7,20	5,40	45,00	225,00	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	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	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:	400	22,52	16,04	105,54	600,17	0,05	1,90	0,70	3,81	0,00	0,04	23,49	34,11	86,05	0,86	141,25	2,83	0,04	0,01		
Всего за день:		39,46	40,62	244,00	1 494,62	0,26	51,89	1,68	7,54	0,21	0,36	295,58	132,26	408,54	5,89	1 287,88	28,34	0,12	0,01		

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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	3,90	3,20	22,47	130,71	0,04	0,52	0,03	0,40	0,02	0,11	109,00	14,27	83,96	0,23	166,06	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	5,90	11,03	39,73	263,54	0,04	0,54	0,16	0,54	0,10	0,15	199,48	19,35	137,88	0,64	185,70	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	180	7,94	6,68	8,14	166,83	0,05	2,86	0,10	0,33	0,00	0,07	31,14	18,97	90,89	1,43	334,25	5,12	0,03	0,00	112	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,16	3,02	24,69	120,77	0,10	8,90	0,04	0,18	0,05	0,09	30,61	25,01	72,28	1,01	654,45	7,30	0,03	0,00	321	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	11,88	12,89	7,79	193,92	0,03	0,94	0,12	0,91	0,04	0,04	25,06	11,97	43,21	0,76	69,27	2,18	0,01	0,00	259	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,05	0,00	6,36	27,29	0,00	0,56	0,11	0,09	0,00	0,00	9,43	2,63	1,39	0,28	39,86	0,28	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		2008	
Итого за прием пищи:	600	22,83	22,99	67,78	580,81	0,18	13,26	0,37	1,51	0,09	0,20	96,24	58,58	207,77	3,48	¹ 097,8 ₃	14,88	0,07	0,00		
Ужин																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	15,27	9,29	3,09	201,38	0,05	0,08	0,25	1,84	2,01	0,35	60,08	11,42	166,81	2,04	148,34	19,38	0,04	0,03	215	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,01	0,01	13,31	57,96	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	1,31	3,47	0,00	1,47	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:	300	15,58	9,30	22,40	259,34	0,05	0,88	0,25	1,84	2,01	0,35	67,73	12,73	170,28	2,04	149,81	19,38	0,04	0,03		
Всего за день:		44,71	43,32	134,91	1 143,69	0,30	24,68	1,78	4,52	2,20	0,72	379,45	98,66	526,93	8,36	¹ 711,3 ₄	45,26	0,12	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	413,94	420,21	1 982,91	13 877,72	3,30	311,11	17,60	59,46	7,25	5,53	3 246,82	1 204,57	4 476,24	70,32	15 393,92	326,01	1,12	0,17
Среднее значение за период	41,39	42,02	198,29	1 387,77	0,33	31,11	1,76	5,95	0,73	0,55	324,68	120,46	447,62	7,03	1 539,39	32,60	0,11	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в	11.9	27.3	60.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
САД	405	140	600	347

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025