

Утверждаю:

И.О. Директор МБОУ «Лесокамочка»



И.И. Кузнецова

« 24 » января 2025 года

Приказ № 40 от 24.01.2025г.

**Примерное 2-х недельное цикличное меню питания
детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет на осенне-зимний период
детский сад МБОУ «Лесокамочка»**

День: понедельник
Неделя: первая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 3 лет до 7

№ реп.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	пищевые			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
107	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,65	6,05	23,35	166,7	0,04	0,22		0,39	84,58	72,51	11,59	0,28
379	Бутерброд с маслом(хлеб пшен.)	30/10	0,55	9,69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом(хлеб ржан.)	30/10	1,09	9,69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	180	3,40	3,54	23,35	138,53	0,02	0,90	0,01	0,00	109,74	102,72	6,00	0,46
	Итого:		9,69	28,97	59,90	540,95	0,40	1,84	0,01	1,01	206,66	201,45	27,37	1,20
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,89	18	0,02	4	0,01	0,11	20	18	10	0,2
	Обед													
51	Суп крестьянский с крупой на мк/б.	180	3,47	6,02	11,10	108,42	0,05	4,90	0,01	1,90	0,00	137,16	32,92	2,60
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39	228,63	0,182	0,17	0	0,42	33,49	175,72	68,82	3,89
187	Кнели из говядины	70	12,61	15,11	4,63	204,93	0,04	0,28	0,01	0,39	35,66	117,76	17,61	1,11
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	87	0,05	0,05	0,01	0,04	1,33	3,95	6,66	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	32,7		44,1			6,3		8,46	0,71
280	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,30	0,00	20,40	82,79	0,00	0,25	0,00	0,10	32,40	30,26	22,68	6,46
	Итого:		28,37	27,54	101,48	761,32	0,33	50,27	0,03	2,88	110,51	468,80	159,37	15,97
	Полдник													
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3									
307	Булочка"Веснушка"	60	3,45	3,3	26,47	149,47	0,06	0,18			21,09	40,96	13,59	0,61
294	Чай с лимоном	180	0,108		10,836	43,776		2,616		0	7,248	8,808	4,716	0,816
	Итого:		5,66	13,40	46,61	193,25	0,06	2,80	0,00	0,00	28,34	49,77	18,31	1,43
	Всего:		44,71	70,01	210,88	1513,51	0,81	58,90	0,05	4,00	365,51	738,02	215,04	18,79

День: вторник
Неделя: первая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 3 лет до 7.

№ реп.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	пищевые			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
112	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	4,54	5,46	25,76	170,65	0,01	0,22	0,01	0,13	83,55	103,74	25,47	1,87
382	Бутерброд с повидлом (Хлеб пш.)	30/10	0,95	4	20,6	123,6	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17	7,2	0,45
382	Бутерброд с повидлом (Хлеб рж.)	30/10	1,27	11,3	7,7	137,5	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17	7,2	0,45
286	Напиток кофейный на молоке	180	2,51	2,87	17,74	12,82	0,02	0,90	0,01	0,05	109,18	81,90	12,60	0,13
	Итого:		9,27	23,63	71,80	444,57	0,43	1,46	0,14	0,70	207,53	219,64	52,47	2,90
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
72	Суп картофельный с рыбными консер.	180	4,78	5,99	1,53	132,82	0,01	8,47	0,28	1,12	41,26	98,18	30,12	1,07
241	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,09	5,55	0	0,17	29,72	64,1	21,01	0,86
189	Котлета	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13		0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	32,7		44,1			6,3		8,46	0,71
300	Чай с сахаром	180	0,11		10,84	43,78		0,01			3,84	5,78	2,96	0,65
	Итого:		22,75	24,66	64,65	628,84	0,22	58,88	0,31	2,02	111,31	288,03	88,28	5,42
	Полдник													
82	Винегрет овощной	60	0,78	6,09	5	77,55	0,01	1,41	0,06	2,73	12,15	19,01	9,72	0,39
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	32,7		44,1			6,3		8,46	0,71
294	Чай с лимоном	180	0,108		10,836	43,776		2,616		0	7,248	8,808	4,716	0,816
	Итого:		5,15	6,69	40,62	240,92	0,06	48,23	0,09	2,77	27,03	31,77	25,12	3,00
	Всего:		38,17	55,08	179,96	1332,33	0,74	112,57	0,55	5,58	365,86	557,44	175,87	11,51

День: среда
Неделя: первая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория с 3 лет до 7.

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	пищевые			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
102	Каша "Дружба"	150/4	4,92	6,26	26,36	181,13	0,05	0,22	0,01	0,11	81,8	78,49	15,47	0,66
377	Бутерброд с сыром(хлеб пшен.)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
377	Бутерброд с сыром(хлеб ржан.)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
269	Какао с молоком	180	3,40	3,54	23,35	138,53	0,02	0,90	0,01	0,00	109,74	102,72	6,00	0,46
	Итого:		16,84	23,54	62,67	529,14	0,13	2,32	0,02	0,71	556,68	390,69	44,79	1,92
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
45	Суп картофельный с бобовыми	180	3,48	3,25	20,90	78,32	0,00	2,64	0,01	0,34	27,70	135,43	29,82	3,29
161	Котлета рыбная	70	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,22	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
224	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,91	195,16	0,03	0,17		0,25	2,87	34,41	8,76	0,46
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
274	Кисель из концентрата плодового	180	1,22		26,11	104,57					0,61			0,01
	Итого		21,72	16,74	114,13	645,39	0,21	47,75	0,06	1,43	92,89	414,33	88,71	6,76
	Полдник													
450	Ватрушка с повидлом	60	3,19	1,82	45,47	211,04	0,05	0			35,14			0,72
294	Чай с лимоном	180	0,108		10,836	43,776		2,616		0	7,248	8,808	4,716	0,816
118	Фрукт	160	0,57	0,57	14,01	152	0,02	1,82		1	5	3,4	1,25	0,18
	Итого:		3,87	2,39	70,32	406,82	0,07	4,44	0,00	1,00	47,39	12,21	5,97	1,72
	Всего:		43,43	42,77	250,01	1599,35	0,43	58,51	0,09	3,24	716,96	835,23	149,47	10,59

День: четверг
Неделя: первая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория с 3 лет до 7.

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	пищевые			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
53	Суп молочный с макаронами	150/4	4,19	4,6	14,84	117,25	0,03	0,27	0,01	0,23	107,81	83,02	14,41	0,28
377	Бутерброд с сыром	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
377	Бутерброд с сыром	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
286	Напиток кофейный на молоке	180	2,51	2,87	17,74	12,82	0,02	0,90	0,01	0,05	109,18	81,90	12,60	0,13
	Итого:		15,22	21,21	45,54	339,55	0,11	2,37	0,02	0,88	582,13	374,40	50,33	1,21
	Завтрак второй													
	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
37	Борщ с капустой и картофелем на мк/б.	180	3,96	4,04	22,62	95,76	0,04	8,21	0,01	2,02	41,65	123,00	39,20	1,32
214	Рагу из птицы	180	27,68	35,26	32,76	555,44	0,25	33,43	0,06	5,72	112,39	360,09	81,5	3,98
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
300	Чай с сахаром	180	0,11		10,84	43,78		0,01			3,84	5,78	2,96	0,65
	Пряник	50												
	Итого:		35,34	40,58	90,45	814,57	0,34	85,85	0,10	7,78	165,51	492,82	134,35	7,73
	Полдник													
5	Салат из капусты с помидор.и огурцами	100	2,22	13	3,4	120,74	0,02	14,3	0,02	4,66	32,2	34,6	14,9	0,99
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
294	Чай с лимоном	180	0,108		10,836	43,776		2,616		0	7,248	8,808	4,716	0,816
	Мандарины	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,3
	Итого:		6,72	14,48	45,97	322,11	0,13	99,12	10,05	4,90	82,08	64,36	41,30	3,89
	Всего:		58,27	76,37	184,85	1494,22	0,60	191,34	10,18	13,65	849,72	949,58	235,97	13,03

День: пятница
Неделя: первая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория с 3 до 7 лет.

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	пищевые			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
104	Каша гречневая молочная жидкая	150/4	5,96	6,17	26,39	184,93	0,11	0,28	0,01	0,22	114,81	141,32	28,15	1,78
379	Бутерброд с маслом(хлеб пшен.)	30 10	0,55	9,69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом(хлеб ржан.)	30 10	1,09	9,69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	180	3,40	3,54	23,35	138,53	0,02	0,90	0,01	0,00	109,74	102,72	6,00	0,46
	Итого:		11,00	29,09	62,94	559,18	0,47	1,90	0,02	0,84	236,89	270,26	43,93	2,70
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
44	Суп из овощей на мк/б. со смет.	180	3,98	5,84	25,21	112,72	0,06	5,30	0,04	0,43	35,21	148,33	34,10	3,16
192	Печень по-строгановски	90	29,98	37,22	6,04	475,91	0,5	19,48	16,7	1,58	16,51	564,17	32,35	12,14
227	Макаронные изделия отварные.	130	4,78	4,59	30,61	182,95	0,06	0,04		0,86	9,87	40,86	15,04	0,79
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	7,9	2,22	0,04
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
300	Чай с сахаром	180	0,11		10,84	43,78		0,01			3,84	5,78	2,96	0,65
	Итого:		42,44	48,93	96,93	934,94	0,67	69,04	16,77	2,91	73,06	767,05	95,14	17,47
	Полдник													
45	Салат сельдь с картофелем	100	4,15	12,92	11,07	117,02	0,07	2,85			17,81			0,8
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	7,9	2,22	0,04
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
300	Чай с сахаром	180	0,11		10,84	43,78		0,01			3,84	5,78	2,96	0,65
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
	Итого:		8,25	14,60	55,94	327,39	0,15	57,06	5,03	0,24	307,28	24,68	22,64	4,39
	Всего:		62,69	92,72	218,71	1839,51	1,31	132,00	21,83	4,09	637,23	1079,99	171,71	24,76

День: понедельник
Неделя: вторая неделя
Сезон:осенне-зимний период
Возрастная категория с 3 до 7 лет.

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	пищевые			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
107	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,66	6,05	23,36	166,78	0,04	0,22	0,01	0,39	84,59	72,51	11,59	0,28
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30 10	0,55	9,69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30 10	1,09	9,69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	180	3,40	3,54	23,35	138,53	0,02	0,90	0,01	0,00	109,74	102,72	6,00	0,46
	Итого:		9,70	28,97	59,91	541,03	0,40	1,84	0,02	1,01	206,67	201,45	27,37	1,20
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,2	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
71	Суп картофельный с крупой и рыбными	180	4,476	5,916	13,236	102,58	0,108	5,616	0,156	1,104	40,5	99,3	29,88	1,02
241	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,09	5,55	0	0,17	29,72	64,1	21,01	0,86
189	Быточки	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	1,59	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
294	Чай с лимоном	180	0,108		10,836	43,776		2,616		0	7,248	8,808	4,716	0,816
	Итого:		20,98	25,27	75,80	598,61	0,32	58,63	0,19	2,00	113,96	292,17	89,80	5,53
	Полдник													
6	Салат из моркови	80	0,91	7,26	7,25	98,05	0,04	1,41			17,17			0,48
312	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14		0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
294	ЧАй с лимоном	180	0,108		10,836	43,776		2,616		0	7,248	8,808	4,716	0,816
	Итого:		5,39	14,33	54,89	370,03	0,12	4,17	0,00	0,70	36,65	52,07	21,11	2,13
	Всего:		37,07	68,67	193,50	1527,66	1,04	68,64	0,22	3,81	377,28	563,69	148,27	9,05

День: вторник
Неделя: вторая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория с 3 лет до 7.

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	пищевые			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
104	Каша гречневая молочная	150/4	5,96	6,17	26,39	184,93	0,11	0,28	0,01	0,22	114,81	141,32	28,15	1,78
382	Бутерброд с повидлом(хлеб пшеничный)	30/10	0,95	4	20,6	123,6	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17	7,2	0,45
382	Бутерброд с повидлом(хлеб ржаной)	30/10	1,27	11,3	7,7	137,5	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17	7,2	0,45
269	Какао с молоком	180	3,40	3,54	23,35	138,53	0,02	0,90	0,01	0,00	109,74	102,72	6,00	0,46
	Итого:		11,58	25,01	78,04	584,56	0,53	1,52	0,14	0,74	239,35	278,04	48,55	3,14
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,828	2,508	26,772	96,54	0,05	4,044	0,012	0,468	22,188	124,752	26,436	1,248
224	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,91	195,16	0,03	0,17		0,25	2,87	34,41	8,76	0,45
212	Птица отварная	80	20,82	20,82	1,11	277,35	0,06	1,83	0,05	0,64	23,12	150,61	18,26	1,62
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
274	Кисель из концентрата	180	1,22		26,11	104,57					0,61			0,01
	Итого:		32,99	30,12	114,70	810,06	0,20	50,76	0,09	1,44	57,75	317,67	66,36	5,23
	Полдник													
31	Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,04	11,04	10,76	157	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,7	0,74
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
294	Чай с лимоном	180	0,108		10,836	43,776		2,616		0	7,248	8,808	4,716	0,816
	Пряник	40												
	Итого:		6,74	12,32	45,83	320,37	0,12	58,02	0,25	2,35	34,75	65,07	32,10	3,34
	Всего:		52,31	67,55	241,47	1732,98	0,87	114,30	0,49	4,63	351,85	678,78	157,00	11,90

День: среда
Неделя: вторая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	пищевые			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,85	4,97	24,5	157,85	0,02	0,91	0,01	0,13	23,79	71,12	12,32	0,31
114	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1	0		6,3		8,46	0,7
286	Напиток кофейный на молоке	180	2,51	2,87	17,74	12,82	0,02	0,90	0,01	0,05	109,18	81,90	12,60	0,13
	Итого:		8,46	9,12	66,47	290,26	0,09	46,01	0,05	0,22	140,60	156,97	35,60	2,22
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
50	Суп картофельный с рыбой	180	9,52	2,96	4,82	83,69	0,84	4,51	0,01	58,07	18,05	91,81	33,40	0,98
241	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,09	5,55	0	0,17	29,72	64,1	21,01	0,86
202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71		0,63	18,34	114,93	19,03	0,85
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
280	Компот из плодов ягод сушеных	180	0,30	0,00	20,40	82,79	0,00	0,25	0,00	0,10	32,40	30,26	22,68	6,46
	Итого:		25,50	24,12	80,65	638,12	1,03	55,74	0,04	59,05	107,47	309,01	109,02	11,05
	Полдник													
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,34	65,81	0,05	11,2	0,26	4,63	30,4	37,2	18,3	0,66
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
294	Чай с лимоном	180	0,108		10,836	43,776		2,616		0	7,248	8,808	4,716	0,816
293	Мандарин	100	0,53	0,13	5	25,33	0,04	25,33	6,67	0,13	23,33	11,33	7,33	0,2
	Итого:		4,01	6,24	38,11	221,81	0,14	39,25	6,96	4,80	62,31	61,29	32,57	2,76
	Всего:		38,96	39,58	188,13	1168,18	1,28	145,00	7,06	64,17	330,37	545,26	187,18	16,23

День: четверг
Неделя: вторая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория с 3 лет до 7 .

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	пищевые			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
112	Каша пшѐнная молочная жидкая	150\4	4,54	5,46	25,76	170,65	0,1	0,22	0,01	0,13	83,5	108,93	26,74	1,87
377	Бутерброд с сыром(хлеб пшеничный)	30\10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
	Бутерброд с сыром(хлеб ржаной)	30\10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
286	Напиток кофейный на молоке	180	2,51	2,87	17,74	12,82	0,02	0,90	0,01	0,05	109,18	81,90	12,60	0,13
	Итого:		15,57	22,07	56,46	392,95	0,18	2,32	0,02	0,78	557,82	400,31	62,66	2,80
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,89	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
43	Свекольник на мк\б со сметаной	180	3,18	5,02	18,34	82,20	0,05	3,67	0,01	1,91	35,26	127,07	39,05	1,52
198	Рулет из говядины с яйцом	70	9,68	6,53	3,92	113,21	0,04	0,02	0,02	0,33	7,87	63,89	11,24	0,61
227	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,61	182,95	0,06	0,03		0,08	9,87	40,86	15,04	0,79
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
300	Чай с сахаром	180	0,11		10,84	43,78		0,01			3,84	5,78	2,96	0,65
	Итого:		21,50	18,52	89,50	558,58	0,21	48,45	0,06	2,40	65,80	245,50	81,19	5,47
	Полдник:													
141	Запеканка из творога	120\20	8	5	6	109	0,05	1,88	0,07	0,35	77,2	80	11,8	0,2
300	Чай с сахаром	180	0,11		10,84	43,78		0,01			3,84	5,78	2,96	0,65
	Итого:		8,11	5,00	16,84	152,78	0,05	1,89	0,07	0,35	81,04	85,78	14,76	0,85
	Всего:		46,17	45,68	165,68	1122,30	0,46	56,67	0,16	3,63	724,65	749,60	168,62	9,32

День: пятница
Неделя: вторая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория с 3 лет до 7 .

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	пищевые			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
115	Каша ячневая	150\4	5,43	5,01	29,7	185,45	0,08	0,21	0,01	0,54	87,93	143,92	32,2	0,59
379	Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный)	30\10	2,03	22,6	12,32	220	0,32	0,67	0	0,57	11,52	24,48	9,12	0,43
379	Бутерброд с маслом(хлеб ржаной)	30\10	2,03	22,6	12,32	220	0,32	0,67	0	0,57	11,52	24,48	9,12	0,43
269	Какао с молоком	180	3,40	3,54	23,35	138,53	0,02	0,90	0,01	0,00	109,74	102,72	6,00	0,46
	Итого:		12,89	53,75	77,69	763,98	0,74	2,45	0,02	1,68	220,71	295,60	56,44	1,91
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,89	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
42	Рассольник Ленинградский на мк\б	180	5,41	8,58	34,43	114,91	0,01	12,47	0,01	1,92	27,16	133,07	34,10	1,31
201	Тефтели из говядины	70	12,85	14,6	8,74	217,83	0,04	1,89		0,44	12,17	80,15	16,23	0,75
227	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,61	182,95	0,06	0,04		0,86	9,87	40,86	15,04	0,79
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	0,63	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
280	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,30	0,00	20,40	82,79	0,00	0,25	0,00	0,10	32,40	30,26	22,68	6,46
	Итого:		26,93	29,05	112,74	718,07	0,16	58,85	0,04	3,36	89,23	288,29	98,73	11,08
	Полдник													
296	Шанежка картофельная	60	7	4	39	227	0,17	5,5	0,04	1,48	61,27	116,9	37,34	1,59
294	Чай с лимоном	180	0,108		10,836	43,776		2,616		0	7,248	8,808	4,716	0,816
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
	Итого:		7,51	4,40	59,64	317,78	0,20	18,12	5,04	1,68	346,52	136,71	51,06	4,61
	Всего:		48,33	87,30	252,96	1817,82	1,13	83,42	5,11	6,82	676,45	738,60	216,23	17,80

Повар

Антусева Н.М.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428878

Владелец Кузнецова Инга Ипполитовна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025