Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**МБДОУ детский сад №13 "Василек"**

**УТВЕРЖДАЮ** _____
заведующий Н.А. Таушева

Согласовано _____
Главный специалист Е.Ю. Кикина

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**(2-х недельное)** **2023-2025 гг**

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 333 | Макароны с сыром | 130/6/14 | 8.44 | 12.25 | 30.07 | 264 | 80 | 0.07 | 0.42 | | 55.19 | 167.47 | 6.92 | 121.01 | 0.698 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.02 | 13.64 | 55 | | | 0.02 | | 0.3736 | 2.4084 | 1.9008 | 3.5597 | 0.3992 | | | |
| | Печенье | 35 | 2.63 | 4.13 | 8.26 | 81 | | | | | | 10.15 | 7 | 31.5 | 0.735 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 365 | **11.17** | **16.4** | **51.97** | **400** | **80** | **0.07** | **0.44** | | **55.5636** | **180.0284** | **15.8208** | **156.0697** | **1.8322** | | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоки | 85 | 0.34 | 0.34 | 8.33 | 38 | | 0.03 | 140.25 | | 236.3 | 13.6 | 7.65 | 9.35 | 1.87 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 85 | **0.34** | **0.34** | **8.33** | **38** | | **0.03** | **140.25** | | **236.3** | **13.6** | **7.65** | **9.35** | **1.87** | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Суп картофельный с мясом | 200/20 | 7.44 | 6.46 | 16.09 | 152 | 10 | 0.11 | 8.48 | | 579.1372 | 21.3915 | 29.935 | 109.3662 | 1.6399 | | | |
| 534 | Капуста тушеная с мясом | 160/60 | 16.84 | 34.31 | 15.07 | 436 | 310 | 0.14 | 32.42 | | 569.1215 | 88.2306 | 47.0892 | 199.4733 | 2.6478 | 0.0057 | | 0.06 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.97 | | 38.57 | 158 | | 0.02 | 0.65 | | 0.3736 | 43.7184 | 20.1204 | 43.4484 | 1.6152 | | | |
| | Хлеб ржаной | 37.5 | 2.47 | 0.45 | 12.79 | 65 | | 0.07 | | | 91.875 | 13.125 | 17.625 | 59.25 | 1.4625 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.45 | 6.45 | 11.55 | 39.6 | 0.75 | | | |
| | **Всего Обед** | 672.5 | **29** | **41.46** | **88.07** | **840** | **320** | **0.38** | **41.55** | | **1276.9573** | **172.9155** | **126.3196** | **451.1379** | **8.1154** | **0.0057** | | **0.06** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат рыбный | 115 | 9.01 | 22.2 | 11.02 | 280 | | 0.12 | 6.53 | | 493.5454 | 40.5831 | 33.8888 | 127.9018 | 1.3659 | | | |
| 337 | Яйца вареные | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 10 | 0.03 | | | 56 | 22 | 4.8 | 76.8 | 1 | | | |
| 647 | Кисель из концентрата(плодово- | 180 | 0.41 | | 25.76 | 104 | | | | | 0.2471 | 0.1787 | | | 0.0268 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | | 0.05 | | | 48.6 | 8.6 | 15.4 | 52.8 | 1 | | | |
| | **Всего Полдник** | 355 | **16.22** | **27.12** | **44.48** | **486** | **10** | **0.2** | **6.53** | | **598.3925** | **71.3618** | **54.0888** | **257.5018** | **3.3927** | | | |
| | **Всего в день** | | **56.73** | **85.32** | **192.85** | **1764** | **410** | **0.68** | **188.77** | | **2167.2134** | **437.9057** | **203.8792** | **874.0594** | **15.2103** | **0.0057** | | **0.06** |
| | **Итого** | | **56.73** | **85.32** | **192.85** | **1764** | **410** | **0.68** | **188.77** | | **2167.2134** | **437.9057** | **203.8792** | **874.0594** | **15.2103** | **0.0057** | | **0.06** |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **12.86** | **43.53** | **43.73** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

**1-ая неделя/Вторник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет. экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброды с маслом | 15/5 | 1.08 | 6.43 | 4.52 | 80 | 40 | 0.03 | | | 31 | 6.6 | 9.272 | 33.76 | 0.608 | | | |
| 311/1 | Каша жидкая пшенная на молоке | 175/5 | 4.22 | 6.81 | 25.87 | 182 | 20 | 0.04 | 0.48 | | 162.1965 | 102.0261 | 22.9444 | 108.0035 | 0.3263 | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.49 | 1.66 | 18.59 | 95 | 10 | 0.02 | 0.24 | | 54.9792 | 48.924 | 5.67 | 36.45 | 0.073 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.3 | 4.3 | 7.7 | 26.4 | 0.5 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 390 | **7.64** | **15.06** | **52.68** | **377** | **70** | **0.12** | **0.72** | | **272.4757** | **161.8501** | **45.5864** | **204.6135** | **1.5073** | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 007 | Апельсины | 85 | 0.34 | 0.34 | 8.33 | 38 | | 0.03 | 140.25 | | 236.3 | 13.6 | 7.65 | 9.35 | 1.87 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 85 | 0.34 | 0.34 | 8.33 | 38 | | 0.03 | 140.25 | | 236.3 | 13.6 | 7.65 | 9.35 | 1.87 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Икра кабачковая | 60 | 1.86 | 0.12 | 3.90 | 24 | | 0 | 6 | | 0 | 12.000 | 12.600 | 37.200 | 0.4200 | | | |
| 109 | Борщ с мясом и сметаной | 200/20/10 | 6.69 | 8.02 | 6.18 | 124 | 30 | 0.05 | 6.73 | | 315.7186 | 38.2142 | 21.1026 | 83.5793 | 1.4454 | | | |
| 600 | Соус сметанный | 20 | 0.54 | 1.83 | 0.92 | 22 | 10 | | 0.01 | | 12.129 | 8.0502 | 0.8543 | 5.9682 | 0.0304 | | | |
| 478 | Запеканка картофельная с печенью | 150/50 | 12.38 | 19.79 | 25.09 | 328 | | 0.15 | 12.51 | | 1048.0865 | 21.2912 | 41.9405 | 169.410 | 2.5395 | | | |
| 707 | Сок абрикосовый | 180 | 0.6 | | 16.95 | 70 | | 0.02 | 3 | | 186 | 18 | 9 | 16.5 | 2.25 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 37.5 | 2.47 | 0.45 | 12.79 | 65 | | 0.07 | | | 91.875 | 13.125 | 17.625 | 59.25 | 1.4625 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.45 | 6.45 | 11.55 | 39.6 | 0.75 | | | |
| | **Всего Обед** | 742.5 | **25.82** | **30.45** | **71.38** | **662** | **40** | **0.40** | **28.25** | | **1690.2591** | **117.1306** | **114.6724** | **411.5077** | **8.8978** | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 358 | Сырники из творога с джемом | 100/20 | 16.39 | 11 | 28.6 | 282 | 60 | 0.07 | 0.25 | | 135.1 | 155.8 | 26 | 228.1 | 0.77 | | | |
| 698/3 | Ряженка | 180 | 4.2 | 4.8 | 5.7 | 83 | 30 | 0.06 | 1.2 | | 217.5 | 180 | 22.5 | 147 | 0.15 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | | 0.05 | | | 48.6 | 8.6 | 15.4 | 52.8 | 1 | | | |
| | **Всего Полдник** | 320 | **22.29** | **16.12** | **41.7** | **404** | **90** | **0.18** | **1.45** | | **401.2000** | **344.4000** | **63.9000** | **427.9000** | **1.9200** | | | |
| | **Всего в день** | | **56.09** | **61.97** | **174.09** | **1481** | **200** | **0.73** | **170.67** | | **2600.2348** | **636.9807** | **231.8088** | **1053.3712** | **14.1951** | | | |
| | **Итого** | | **56.09** | **61.97** | **174.09** | **1481** | **200** | **0.73** | **170.67** | | **2600.2348** | **636.9807** | **231.8088** | **1053.3712** | **14.1951** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **15.15** | **37.66** | **47.02** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

**1-ая неделя/Среда**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет. экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброды с маслом | 15/5 | 1.08 | 6.43 | 4.52 | 80 | 40 | 0.03 | | | 31 | 6.6 | 9.272 | 33.76 | 0.608 | | | |
| 311 | Каша жидкая геркулесовая на молоке | 175/5 | 3.25 | 4.7 | 20.55 | 137 | 20 | 0.11 | | | 61.5429 | 15.6857 | 33.7714 | 87.1714 | 0.9429 | | | |
| 693 | Какао с молоком | 180 | 3.39 | 3.51 | 23.56 | 140 | 20 | 0.04 | 1.17 | | 192.744 | 110.34 | 19.476 | 104.58 | 0.639 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.3 | 4.3 | 7.7 | 26.4 | 0.5 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 390 | **8.57** | **14.80** | **52.33** | **377** | **80** | **0.21** | **1.17** | | **309.5869** | **136.9257** | **70.2194** | **251.9114** | **2.6899** | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0005 | Груши | 85 | 0.34 | 0.26 | 8.08 | 36 | | 0.02 | 4.25 | | 131.7500 | 16.5000 | 10.2000 | 13.6000 | 1.9550 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | **85** | **0.34** | **0.26** | **8.08** | **36** | | **0.02** | **4.25** | | **131.7500** | **16.5000** | **10.2000** | **13.6000** | **1.9550** | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 577 | Салат из свеклы | 60 | 0.81 | 2.25 | 4.77 | 43 | | 0.01 | 2.3 | | 165.888 | 18.7546 | 11.0246 | 21.5482 | 0.7016 | | | |
| 107 | Бульон из птицы с гренками и яйцом | 200/15 | 8.68 | 8.18 | 10.01 | 148 | 10 | 0.08 | 0.11 | | 122.6846 | 22.7784 | 25.8743 | 121.0768 | 1.8251 | | | |
| 499 | Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят | 75 | 11.85 | 12.33 | 12.63 | 209 | 50 | 0.08 | 0.63 | | 166.5 | 32.9063 | 19.6875 | 119.8125 | 1.3781 | | | |
| 587 | Соус томатный | 25 | 0.29 | 1.05 | 2.01 | 19 | 10 | 0.01 | 0.6 | | 31.3675 | 3.97 | 2.88 | 5.56 | 0.1195 | | | |
| 508 | Рис отварной | 130 | 3.16 | 4.66 | 31.79 | 182 | 20 | 0.02 | | | 35.165 | 1.183 | 14.157 | 52.819 | 0.4563 | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.97 | | 38.57 | 158 | | 0.02 | 0.65 | | 0.3736 | 43.7184 | 20.1204 | 43.4484 | 1.6152 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 37.5 | 2.47 | 0.45 | 12.79 | 65 | | 0.07 | | | 91.875 | 13.125 | 17.625 | 59.25 | 1.4625 | | | |
| | **Всего Обед** | 722.5 | **28.23** | **28.92** | **112.57** | **824** | **90** | **0.29** | **4.29** | | **613.8537** | **136.4357** | **111.3688** | **423.5149** | **7.5583** | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат"Степной"из разных овощей | 125 | 3.2 | 4.73 | 15.04 | 115 | | 0.07 | 6.4 | | 377.1968 | 22.9486 | 23.4308 | 67.686 | 1.1601 | | | |
| 766 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5.09 | 2.19 | 32.32 | 169 | 10 | 0.06 | 0.1 | | 88.887 | 29.9649 | 9.0868 | 53.5972 | 0.5531 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.02 | 13.64 | 55 | | | 0.02 | | 0.3736 | 2.4084 | 1.9008 | 3.5597 | 0.3992 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.45 | 6.45 | 11.55 | 39.6 | 0.75 | | | |
| | **Всего Полдник** | 380 | **9.67** | **7.18** | **66.55** | **368** | **10** | **0.17** | **6.52** | | **502.9074** | **61.7719** | **45.9684** | **164.4429** | **2.8624** | | | |
| | **Всего в день** | | **46.81** | **51.16** | **239.53** | **1605** | **180** | **0.69** | **16.23** | | **1558.10** | **351.2833** | **237.757** | **853.469** | **15.0656** | | | |
| | **Итого** | | **46.81** | **51.16** | **239.53** | **1605** | **180** | **0.69** | **16.23** | | **1558.10** | **351.2833** | **237.757** | **853.469** | **15.0656** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **11.67** | **28.69** | **59.70** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023- 2025)**

**1-ая неделя/Четверг**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет. экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброды с маслом | 15/5 | 1.08 | 6.43 | 4.52 | 80 | 40 | 0.03 | | | 31 | 6.6 | 9.272 | 33.76 | 0.608 | | | |
| 160/1 | Вермишель молочная | 175/5 | 3.79 | 3.66 | 14.31 | 105 | 20 | 0.04 | 0.47 | | 149.5044 | 98.3488 | 13.011 | 81.6951 | 0.2619 | | | |
| 685/1 | Чай с молоком | 180 | 2.4 | 2.54 | 10.21 | 73 | 10 | 0.02 | 0.48 | | 113.3531 | 96.888 | 11.7276 | 71.9056 | 0.2002 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.3 | 4.3 | 7.7 | 26.4 | 0.5 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 390 | **8.12** | **12.79** | **32.74** | **278** | **70** | **0.12** | **0.95** | | **318.1575** | **206.1368** | **41.7106** | **213.7607** | **1.5701** | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0008 | Яблоки | 85 | 0.34 | 0.34 | 8.33 | 38 | | 0.03 | 140.25 | | 236.3 | 13.6 | 7.65 | 9.35 | 1.87 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 85 | **0.34** | **0.34** | **8.33** | **38** | | **0.03** | **140.25** | | **236.3** | **13.6** | **7.65** | **9.35** | **1.87** | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142/1 | Суп картофельный с рыбой | 200/22 | 6.06 | 1.92 | 11.88 | 89 | 10 | 0.1 | 6.38 | | 450.6904 | 23.4511 | 25.9664 | 99.1516 | 0.8718 | | | |
| 486 | Голубцы(ленивые) | 190 | 12.23 | 26.15 | 12.44 | 334 | 30 | 0.06 | 18.1 | | 459.8562 | 81.3087 | 33.7579 | 153.9618 | 2.1305 | | | |
| 707 | Сок фруктово-ягодный | 180 | 0.6 | | 16.95 | 70 | | 0.02 | 3 | | 186 | 18 | 9 | 16.5 | 2.25 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 37.5 | 2.47 | 0.45 | 12.79 | 65 | | 0.07 | | | 91.875 | 13.125 | 17.625 | 59.25 | 1.4625 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.45 | 6.45 | 11.55 | 39.6 | 0.75 | | | |
| | **Всего Обед** | 644.5 | **22.64** | **28.76** | **59.61** | **587** | **40** | **0.29** | **27.48** | | **1224.8716** | **142.3348** | **97.8993** | **368.4634** | **7.4648** | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Икра кабачковая | 60 | 1.22 | 5.75 | 4.97 | 77 | | | | | | 26.445 | 9.675 | 23.865 | 0.4515 | | | |
| 733 | Оладьи (с маслом) | 95 | 6.71 | 10.45 | 38.14 | 273 | 20 | 0.08 | 0.26 | | 148.5503 | 65.7244 | 14.1869 | 87.5471 | 0.6823 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.02 | 13.64 | 55 | | | 0.02 | | 0.3736 | 2.4084 | 1.9008 | 3.5597 | 0.3992 | | | |
| 0002 | Пастила | 20 | 0.1 | | 15.36 | 62 | | | | | | 2.2 | | 1 | | | | |
| | **Всего Полдник** | 355 | **8.13** | **16.22** | **72.11** | **467** | **20** | **0.08** | **0.28** | | **148.9239** | **96.7778** | **25.7627** | **115.9718** | **1.533** | | | |
| | **Всего в день** | | **39.23** | **58.11** | **172.79** | **1370** | **130** | **0.52** | **168.96** | | **1928.253** | **458.8494** | **173.0226** | **707.5459** | **12.4379** | | | |
| | **Итого** | | **39.23** | **58.11** | **172.79** | **1370** | **130** | **0.52** | **168.96** | | **1928.253** | **458.8494** | **173.0226** | **707.5459** | **12.4379** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **11.45** | **38.17** | **50.45** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

**1-ая неделя/Пятница**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 15/5/10,5 | 4.47 | 6.96 | 4.8 | 100 | 50 | 0.03 | 0.36 | | 32.2286 | 141.3 | 9.9171 | 104.4858 | 0.6515 | | | |
| 311 | Каша жидкая рисовая на молоке | 175/5 | 3.92 | 2.65 | 34.84 | 179 | 10 | 0.04 | 0.45 | | 151.4618 | 95.1841 | 21.5349 | 100.224 | 0.3321 | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.49 | 1.66 | 18.59 | 95 | 10 | 0.02 | 0.24 | | 54.9792 | 48.924 | 5.67 | 36.45 | 0.073 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.3 | 4.3 | 7.7 | 26.4 | 0.5 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 400.5 | **10.73** | **11.43** | **61.93** | **394** | **70** | **0.12** | **1.05** | | **262.9696** | **289.7081** | **44.822** | **267.5598** | **1.5566** | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 007 | Апельсины | 85 | 0.34 | 0.34 | 8.33 | 38 | | 0.03 | 140.25 | | 236.3 | 13.6 | 7.65 | 9.35 | 1.87 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 85 | **0.34** | **0.34** | **8.33** | **38** | | **0.03** | **140.25** | | **236.3** | **13.6** | **7.65** | **9.35** | **1.87** | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/1 | Салат из квашеной капусты | 55 | 0.88 | 2.75 | 3.91 | 44 | | 0.02 | 15.0 | 0 | 96.745 | 26.9390 | 8.1180 | 15.2405 | 0.3355 | | | |
| 155 | Суп с клецками на курином бульоне | 200 | 12.93 | 10.65 | 14.17 | 204 | 10 | 0.03 | 0.67 | 0.01 | 89.0314 | 47.0389 | 11.3104 | 55.2207 | 0.4902 | 0.0042 | 0.0022 | 0.0187 |
| 216 | Картофель тушенный с цыпленком бройлера | 150/50 | 23.68 | 24.53 | 19.62 | 394 | 50 | 0.18 | 9.93 | | 975.632 | 37.664 | 48.8122 | 241.867 | 2.4656 | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.97 | | 38.57 | 158 | | 0.02 | 0.65 | | 0.3736 | 43.7184 | 20.1204 | 43.4484 | 1.6152 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 37.5 | 2.47 | 0.45 | 12.79 | 65 | | 0.07 | | | 91.875 | 13.125 | 17.625 | 59.25 | 1.4625 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.30 | 4.30 | 7.70 | 26.4 | 0.50 | | | |
| | **Всего Обед** | 682.5 | **41.78** | **38.54** | **92.76** | **885** | **60** | **0.35** | **26.27** | **0.00** | **1277.9570** | **172.7853** | **113.6860** | **441.4266** | **6.8690** | 0.0042 | 0.0022 | 0.0187 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога с молоком | 100/20 | 17.54 | 12.05 | 17.15 | 247 | 70 | 0.05 | 0.2400 | | 124.6000 | 147.3000 | 22.2000 | 210.3000 | 0.6900 | | | |
| 698 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 180 | 5.04 | 5.76 | 7.37 | 105 | | | | | | | | | | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | | 0.05 | | | 48.6000 | 8.6000 | 15.4000 | 52.8000 | 1.0000 | | | |
| | **Всего Полдник** | 320 | **24.28** | **18.13** | **31.92** | **391** | **70** | **0.1** | **0.24** | | **173.2000** | **155.9000** | **37.6000** | **263.1000** | **1.6900** | | | |
| | **Всего в день** | | **77.13** | **68.44** | **194.94** | **1708** | **200** | **0.60** | **167.81** | **0.01** | **1950.4266** | **631.9934** | **203.7580** | **981.4364** | **11.9856** | **0.0042** | **0.0022** | **0.0187** |
| | **Итого** | | **77.13** | **68.44** | **194.94** | **1708** | **200** | **0.60** | **167.81** | **0.01** | **1950.4266** | **631.9934** | **203.7580** | **981.4364** | **11.9856** | **0.0042** | **0.0022** | **0.0187** |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **18.06** | **36.06** | **45.65** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

**2-ая неделя/Понедельник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет. экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0015 | Кукуруза сладкая консервированная | 37 | 1.1 | 0.2 | 5.6 | 29 | | 0.01 | 2.4 | | | 2.5 | | 25 | 0.2 | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 105 | 9.91 | 16.01 | 1.76 | 191 | 130 | 0.05 | 0.15 | | 149.8159 | 67.9541 | 11.4736 | 151.0568 | 1.6895 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.02 | 13.64 | 55 | | | 0.02 | | 0.3736 | 2.4084 | 1.9008 | 3.5597 | 0.3992 | | | |
| 0001 | Печенье | 35 | 2.63 | 4.13 | 8.26 | 81 | | | | | | 10.15 | 7 | 31.5 | 0.735 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 357 | **13.74** | **20.36** | **29.26** | **356** | **130** | **0.06** | **2.57** | | **150.1895** | **83.0125** | **20.3744** | **211.1165** | **3.0237** | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0008 | Яблоки | 85 | 0.34 | 0.34 | 8.33 | 38 | | 0.03 | 140.25 | | 236.3000 | 13.6000 | 7.6500 | 9.3500 | 1.8700 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 85 | **0.34** | **0.34** | **8.33** | **38** | | **0.03** | **140.25** | | **236.3000** | **13.6000** | **7.6500** | **9.3500** | **1.8700** | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 200/20/5 | 4.59 | 6.03 | 12.4 | 122 | 20 | 0.08 | 5.37 | | 361.8443 | 22.2059 | 20.0813 | 75.7596 | 1.1664 | | | |
| 451/1 | Биточки | 75 | 15.66 | 21.3 | 8.83 | 290 | 90 | 0.09 | 0.1 | | 271.8499 | 34.1264 | 28.7709 | 181.047 | 2.476 | 0.0016 | | 0.0171 |
| 587 | Соус томатный | 25 | 0.29 | 1.05 | 2.01 | 19 | 10 | 0.01 | 0.6 | | 31.3675 | 3.97 | 2.88 | 5.56 | 0.1195 | | | |
| 297/2 | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом | 125/5 | 7.3 | 9.4 | 35.7 | 263 | 10 | 0.18 | | | 225.46 | 15.224 | 102.921 | 154.0944 | 3.48 | | | |
| 707 | Сок фруктово-ягодный | 180 | 0.6 | | 16.95 | 70 | | 0.02 | 3 | | 186 | 18 | 9 | 16.5 | 2.25 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 37.5 | 2.47 | 0.45 | 12.79 | 65 | | 0.07 | | | 91.875 | 13.125 | 17.625 | 59.25 | 1.4625 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.45 | 6.45 | 11.55 | 39.6 | 0.75 | | | |
| | **Всего Обед** | 687.5 | **32.19** | **38.47** | **94.23** | **858** | **130** | **0.49** | **9.07** | | **1204.8467** | **113.1013** | **192.8282** | **531.811** | **11.7044** | **0.0016** | | **0.0171** |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | Винегрет с сельдью | 125/25 | 6.08 | 10.65 | 8.9 | 156 | | 0.05 | 6.63 | | 411.3575 | 57.0042 | 34.4063 | 43.5544 | 0.9697 | | | |
| 648/2 | Кисель из концентрата(плодово- | 180 | 0.41 | | 25.76 | 104 | | | | | 0.2471 | 0.1787 | | | 0.0268 | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | | 0.05 | | | 48.6 | 8.6 | 15.4 | 52.8 | 1 | | | |
| | **Всего Полдник** | 350 | **8.19** | **10.97** | **42.06** | **299** | | **0.1** | **6.63** | | **460.2046** | **65.7829** | **49.8063** | **96.3544** | **1.9965** | | | |
| | **Всего в день** | | **54.46** | **70.14** | **173.88** | **1551** | **260** | **0.68** | **158.52** | | **2051.5408** | **275.4967** | **270.6589** | **848.6319** | **18.5946** | **0.0016** | | **0.0171** |
| | **Итого** | | **54.46** | **70.14** | **173.88** | **1551** | **260** | **0.68** | **158.52** | | **2051.5408** | **275.4967** | **270.6589** | **848.6319** | **18.5946** | **0.0016** | | **0.0171** |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **14.05** | **40.7** | **44.84** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категори **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

**2-ая неделя/Вторник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброды с маслом | 15/5 | 1.08 | 6.43 | 4.52 | 80 | 40 | 0.03 | | | 31 | 6.6 | 9.272 | 33.76 | 0.608 | | | |
| 311/1 | Каша жидкая пшенная на молоке | 175/5 | 4.22 | 6.81 | 25.87 | 182 | 20 | 0.04 | 0.48 | | 162.1965 | 102.0261 | 22.9444 | 108.0035 | 0.3263 | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.49 | 1.66 | 18.59 | 95 | 10 | 0.02 | 0.24 | | 54.9792 | 48.924 | 5.67 | 36.45 | 0.073 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.3 | 4.3 | 7.7 | 26.4 | 0.5 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 390 | **7.64** | **15.06** | **52.68** | **377** | **70** | **0.12** | **0.72** | | **272.4757** | **161.8501** | **45.5864** | **204.6135** | **1.5073** | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 007 | Апельсины | 85 | 0.34 | 0.34 | 8.33 | 38 | | 0.03 | 140.25 | | 236.3000 | 13.6000 | 7.6500 | 9.3500 | 1.8700 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 85 | 0.34 | 0.34 | 8.33 | 38 | | 0.03 | 140.25 | | 236.3000 | 13.6000 | 7.6500 | 9.3500 | 1.8700 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 043 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0.93 | 3.05 | 5.43 | 53 | | 0.02 | 23.13 | | 103.3335 | 29.364 | 8.697 | 16.254 | 0.3584 | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем,мясом и сметаной | 200/20/10 | 6.83 | 8.12 | 9.25 | 137 | 20 | 0.06 | 5.93 | | 350.482 | 31.2893 | 21.5064 | 86.7703 | 1.4585 | | | |
| 401 | Пудинг рыбный | 75.00 | 12.46 | 5.16 | 4.57 | 115 | 30 | 0.07 | 0.51 | | 287.770 | 44.1100 | 26.9300 | 177.8700 | 1.1800 | | | |
| 520/3 | Картофельное пюре | 150 | 3.27 | 5.37 | 22.06 | 150 | 20 | 0.16 | 25.96 | | 764.34 | 45.16 | 33.02 | 97.09 | 1.19 | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.97 | | 38.57 | 158 | | 0.02 | 0.65 | | 0.3736 | 43.7184 | 20.1204 | 43.4484 | 1.6152 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 37.5 | 2.47 | 0.45 | 12.79 | 65 | | 0.07 | | | 91.875 | 13.125 | 17.625 | 59.25 | 1.4625 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.4500 | 6.4500 | 11.5500 | 39.6000 | 0.7500 | | | |
| | **Всего Обед** | 747.5 | **28.21** | **22.39** | **98.22** | **707** | **70** | **0.44** | **56.18** | | **1634.6241** | **213.2167** | **139.4488** | **520.2827** | **8.0146** | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов с луком | 45 | 0.39 | 2.30 | 1.17 | 27 | | 0.02 | 2.51 | | 63.2070 | 10.4760 | 6.0480 | 12.708 | 0.3118 | | | |
| 337 | Яйца вареные | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 10 | 0.03 | | | 56 | 22 | 4.8 | 76.8 | 1 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.45 | 6.45 | 11.55 | 39.6 | 0.75 | | | |
| 775 | Булочка российская | 60 | 4.22 | 4.81 | 33.31 | 193 | | 0.07 | 0.01 | | 63.4 | 16.4 | 15.1 | 43.7 | 0.74 | | | |
| 686 | Чай с лимоном | 180/4 | 0.18 | 0.05 | 12.39 | 50 | | | 0.96 | | 8.4046 | 5.4116 | 3.4599 | 6.2762 | 0.5774 | | | |
| | **Всего Полдник** | 344 | **11.17** | **12.00** | **52.72** | **362** | **10** | **0.16** | **3.48** | | **227.4616** | **60.7376** | **40.9579** | **179.0842** | **3.3401** | | | |
| | **Всего день** | | **47.36** | **49.79** | **211.95** | **1484** | **150** | **0.75** | **200.63** | | **2370.8614** | **449.4044** | **233.643** | **913.3304** | **14.7320** | | | |
| | **Итого** | | **47.36** | **49.79** | **211.95** | **1484** | **150** | **0.75** | **200.63** | | **2370.8614** | **449.4044** | **233.643** | **913.3304** | **14.7320** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **12.77** | **30.2** | **57.13** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

**2-ая неделя/Среда**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 15/5/10,5 | 4.47 | 6.96 | 4.8 | 100 | 50 | 0.03 | 0.36 | | 32.2286 | 141.3 | 9.9171 | 104.4858 | 0.6515 | | | |
| 160/1 | Вермишель молочная | 175/5 | 3.79 | 3.66 | 14.31 | 105 | 20 | 0.04 | 0.47 | | 149.5044 | 98.3488 | 13.011 | 81.6951 | 0.2619 | | | |
| 693 | Какао с молоком | 180 | 3.39 | 3.51 | 23.56 | 140 | 20 | 0.04 | 1.17 | | 192.744 | 110.34 | 19.476 | 104.58 | 0.639 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.3 | 4.3 | 7.7 | 26.4 | 0.5 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 400.5 | **12.50** | **14.29** | **46.37** | **365** | **90** | **0.14** | **2.00** | | **398.777** | **354.2888** | **50.1041** | **317.1609** | **2.0524** | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Бананы | 85 | 1.28 | 0.43 | 17.85 | 81 | | 0.03 | 8.50 | | 295.80 | 6.80 | 35.7 | 23.8 | 1.955 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 85 | **0.34** | **0.26** | **8.08** | **36** | | **0.02** | **4.25** | | **131.75** | **16.15** | **10.2** | **13.6** | **1.955** | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.45 | 3.44 | 1.36 | 38 | | 0.02 | 2.28 | | 66.72 | 12.296 | 7.212 | 21.546 | 0.3118 | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем,мясом | 200/20/10 | 6.94 | 8.15 | 6.64 | 128 | 20 | 0.06 | 9.61 | | 348.225 | 36.527 | 20.6103 | 85.3087 | 1.2875 | | | |
| 443 | Плов | 130/55 | 22.01 | 20.98 | 32 | 405 | | 0.08 | 1.64 | | 410.5069 | 24.6987 | 44.6367 | 247.0801 | 3.2132 | | | |
| 707 | Сок яблочный | 180 | 0.6 | | 16.95 | 70 | | 0.02 | 3 | | 186 | 18 | 9 | 16.5 | 2.25 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 37.5 | 2.47 | 0.45 | 12.79 | 65 | | 0.07 | | | 91.875 | 13.125 | 17.625 | 59.25 | 1.4625 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.45 | 6.45 | 11.55 | 39.6 | 0.75 | | | |
| | **Всего Обед** | 707.5 | **33.75** | **33.26** | **75.3** | **735** | **20** | **0.29** | **16.53** | | **1139.7752** | **111.0965** | **110.634** | **469.2848** | **9.2750** | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 362 | Пудинг из творога (запеченный) | 100/20 | 13.75 | 11.15 | 15.39 | 217 | 50 | 0.03 | 0.17 | | 119.77 | 123.1032 | 18.0612 | 167.3706 | 0.5394 | | | |
| 698/3 | Йогурт | 180 | 5.04 | 5.76 | 7.37 | 101 | 40 | 0.05 | 1.27 | | 262.8000 | 216.0000 | 25.2000 | 171.0000 | 0.1800 | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | | 0.05 | | | 48.6000 | 8.6000 | 15.4000 | 52.8000 | 1.0000 | | | |
| | **Всего Полдник** | 320 | **20.49** | **17.23** | **30.16** | **357** | **90** | **0.13** | **1.44** | | **431.17** | **347.7032** | **58.6612** | **391.1706** | **1.7194** | | | |
| | **Всего в день** | | **68.02** | **65.21** | **169.67** | **1538** | **200** | **0.59** | **28.47** | | **2265.5222** | **819.8885** | **255.0990** | **1201.4163** | **13.5568** | | | |
| | **Итого** | | **68.02** | **65.21** | **169.67** | **1538** | **200** | **0.59** | **28.47** | | **2265.5222** | **819.8885** | **255.0990** | **1201.4163** | **13.5568** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **17.69** | **38.16** | **44.13** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

**2-ая неделя/Четверг**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет. экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброды с маслом | 15/5 | 1.08 | 6.43 | 4.52 | 80 | 40 | 0.03 | | | 31 | 6.6 | 9.272 | 33.76 | 0.608 | | | |
| 311/3 | Каша жидкая манная на молоке | 175/5 | 3.92 | 2.65 | 34.84 | 179 | 10 | 0.04 | 0.45 | | 151.4618 | 95.1841 | 21.5349 | 100.224 | 0.3321 | | | |
| 685/1 | Чай с молоком | 180 | 2.4 | 2.54 | 10.21 | 73 | 10 | 0.02 | 0.48 | | 113.3531 | 96.888 | 11.7276 | 71.9056 | 0.2002 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.3 | 4.3 | 7.7 | 26.4 | 0.5 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 390 | **8.25** | **11.78** | **53.27** | **352** | **60** | **0.12** | **0.93** | | **320.1149** | **202.9721** | **50.2345** | **232.2896** | **1.6403** | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0005 | Груши | 85 | 0.34 | 0.26 | 8.08 | 36 | | 0.02 | 4.25 | | 131.7500 | 16.1500 | 10.2000 | 13.6000 | 1.9550 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 85 | 0.34 | 0.26 | 8.08 | 36 | | 0.02 | 4.25 | | 131.7500 | 16.1500 | 10.2000 | 13.6000 | 1.9550 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлера | 200 | 5.83 | 4.92 | 15.29 | 129 | 10 | 0.09 | 5.28 | | 430.8871 | 20.2155 | 20.5043 | 73.9709 | 0.9644 | | | |
| 499 | Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят | 75 | 11.85 | 12.33 | 12.63 | 209 | 50 | 0.08 | 0.63 | | 166.5 | 32.9063 | 19.6875 | 119.8125 | 1.3781 | | | |
| 541 | Рагу овощное | 150 | 3.08 | 3.15 | 16.49 | 106 | | 0.09 | 19.25 | | 607.5692 | 56.2828 | 34.974 | 75.9811 | 1.2217 | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.97 | | 38.57 | 158 | | 0.02 | 0.65 | | 0.3736 | 43.7184 | 20.1204 | 43.4484 | 1.6152 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 37.5 | 2.47 | 0.45 | 12.79 | 65 | | 0.07 | | | 91.875 | 13.125 | 17.625 | 59.25 | 1.4625 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.45 | 6.45 | 11.55 | 39.6 | 0.75 | | | |
| | **Всего Обед** | 657.5 | **25.48** | **21.09** | **101.32** | **696** | **60** | **0.39** | **25.81** | | **1333.6549** | **172.698** | **124.4612** | **412.0629** | **7.3919** | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Рыба,запеченная с яйцом | 125 | 13.7 | 4.8 | 2.34 | 107 | 40 | 0.05 | 0.33 | | 286.4813 | 37.5705 | 22.1943 | 174.2621 | 0.9132 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.02 | 13.64 | 55 | | | 0.02 | | 0.3736 | 2.4084 | 1.9008 | 3.5597 | 0.3992 | | | |
| 003 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | | 0.05 | | | 48.6 | 8.6 | 15.4 | 52.8 | 1 | | | |
| | **Всего Полдник** | 325 | **15.50** | **5.14** | **23.38** | **201** | **40** | **0.10** | **0.35** | | **335.4549** | **48.5789** | **39.4951** | **230.6218** | **2.3124** | | | |
| | **Всего в день** | | **49.57** | **38.27** | **186.1** | **1285** | **160** | **0.63** | **31.34** | | **2120.9747** | **440.399** | **224.3908** | **888.5743** | **13.2996** | | | |
| | **Итого** | | **49.57** | **38.27** | **186.1** | **1285** | **160** | **0.63** | **31.34** | | **2120.9747** | **440.399** | **224.3908** | **888.5743** | **13.2996** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **15.43** | **26.80** | **57.91** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

**2-ая неделя/Пятница**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 15/5/10,5 | 4.47 | 6.96 | 4.8 | 100 | 50 | 0.03 | 0.36 | | 32.2286 | 141.3 | 9.9171 | 104.4858 | 0.6515 | | | |
| 311/6 | Каша жидкая рисовая на молоке | 175/5 | 3.92 | 2.65 | 34.84 | 179 | 10 | 0.04 | 0.45 | | 151.4618 | 95.1841 | 21.5349 | 100.224 | 0.3321 | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.49 | 1.66 | 18.59 | 95 | 10 | 0.02 | 0.24 | | 54.9792 | 48.924 | 5.67 | 36.45 | 0.073 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.3 | 4.3 | 7.7 | 26.4 | 0.5 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 400.5 | **10.73** | **11.43** | **61.93** | **394** | **70** | **0.12** | **1.05** | | **262.9696** | **289.7081** | **44.822** | **267.5598** | **1.5566** | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0008 | Яблоки | 85 | 0.34 | 0.34 | 8.33 | 38 | | 0.03 | 140.25 | | 236.3000 | 13.6000 | 7.6500 | 9.3500 | 1.8700 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 85 | **0.34** | **0.34** | **8.33** | **38** | | **0.03** | **140.25** | | **236.3000** | **13.6000** | **7.6500** | **9.3500** | **1.8700** | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Икра кабачковая | 60 | 1.86 | 0.12 | 3.90 | 24 | | 0.07 | 6.00 | | 0.0000 | 12.0000 | 12.6000 | 37.200 | 0.4200 | | | |
| 123/1 | Щи с мясом и сметаной | 200/20/10 | 6.9 | 8.1 | 4.88 | 120 | 20 | 0.05 | 11.17 | | 284.105 | 41.8334 | 19.5359 | 81.298 | 1.2418 | | | |
| 431 | Печень по-строгановски | 75/35 | 16.89 | 8.4 | 2.14 | 152 | 4790 | 0.21 | 12.83 | | 283.4279 | 17.7351 | 16.4316 | 272.6741 | 5.8949 | | | |
| 520/3 | Картофельное пюре | 150 | 3.27 | 5.37 | 22.06 | 150 | 20 | 0.16 | 25.96 | | 764.34 | 45.16 | 33.02 | 97.09 | 1.19 | | | |
| 707 | Сок фруктово-ягодный | 180 | 0.6 | | 16.95 | 70 | | 0.02 | 3 | | 186 | 18 | 9 | 16.5 | 2.25 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 37.5 | 2.47 | 0.45 | 12.79 | 65 | | 0.07 | | | 91.875 | 13.125 | 17.625 | 59.25 | 1.4625 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.45 | 6.45 | 11.55 | 39.6 | 0.75 | | | |
| | **Всего Обед** | 782.5 | **33.27** | **22.68** | **68.3** | **610** | **4830** | **0.62** | **58.96** | | **1646.1979** | **154.3035** | **119.7625** | **603.6121** | **13.2092** | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 337 | Яйца вареные | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 10 | 0.03 | | | 56 | 22 | 4.8 | 76.8 | 1 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.3 | 4.3 | 7.7 | 26.4 | 0.5 | | | |
| 786 | Булочка "Творожная" | 60 | 7.98 | 2.16 | 33.36 | 176 | 10 | 0.05 | 0.05 | | 77.04 | 21.1094 | 7.736 | 50.1433 | 0.5742 | | | |
| 698/3 | Йогурт | 180 | 5.04 | 5.76 | 7.37 | 101 | 40 | 0.05 | 1.27 | | 262.8 | 216 | 25.2 | 171 | 0.18 | | | |
| | **Всего Полдник** | 290 | **18.97** | **12.68** | **44.73** | **360** | **60** | **0.16** | **1.32** | | **420.14** | **263.4094** | **45.436** | **324.3433** | **2.2542** | | | |
| | **Всего в день** | | **63.31** | **47.13** | **183.26** | **1402** | **4960** | **0.93** | **201.58** | | **2565.6075** | **721.0210** | **217.6705** | **1201.8652** | **18.8900** | | | |
| | **Итого** | | **63.31** | **47.13** | **183.26** | **1402** | **4960** | **0.93** | **201.58** | | **2565.6075** | **721.0210** | **217.6705** | **1201.8652** | **18.8900** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **18.06** | **30.25** | **52.29** | | | | | | | | | | | | | |