

Утверждаю

Заведующая МБДОУ №71

_____ Юдина С.С.

« 01 » октября 2023 г.

Примерное

10- дневное меню

По организации горячего питания воспитанников

МБДОУ № 71 г. Пензы

В возрасте от 3 до 7 лет

На осенне-зимний период

Меню составлено в соответствии

-СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. №32

Утверждаю
Заведующая МБДОУ №71
_____ Юдина С.С.
«01» октября 2023 г.

Примерное 10- дневное меню

По организации горячего питания воспитанников

МБДОУ № 71 г. Пензы

В возрасте от 1,5 до 3 лет

На осенне-зимний период

Меню составлено в соответствии

-СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. №32

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6.87	9.66	24.45	212.25	1.02	254
	Чай с сахаром	170	0.05	0.02	9.44	37.77	0.034	392
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114
	итого	354	9.23	12.82	48.7	346.92	1.054	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2.9	2.5	4.8	53	1.3	534
	Кондитерские изделия	16	1.2	1.57	11.9	66.72	0	609
	итого	116	4.1	4.07	16.7	119.72	1.3	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.62	1.71	10.29	62.85	4.95	82
	Бефстроганов из отварного мяса	60	11.19	10.24	1.36	142.43	0.024	278
	Овощи отварные с маслом	110	1.44	2.85	5.7	54.23	4.059	320
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.07	0	19.91	82.94	0.213	516
	итого	510	16.96	15.28	50.62	412.05	9.246	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	209	1.33	240
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
	итого	250	17.96	14.42	20.93	285	1.78	
	итого за день	1230	48.25	46.59	136.95	1163.69	13.38	

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	8.24	11.59	29.34	254.7	1.224	254
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	40	0.036	392
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	114
	итого	404	11.36	14.83	59.06	415.1	1.26	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2.9	2.5	4.8	53	1.3	534
	Кондитерские изделия	16	1.2	1.57	11.9	66.72	0	609
	итого	116	4.1	4.07	16.7	119.72	1.3	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.94	2.05	12.35	75.42	5.94	82
	Бефстроганов из отварного мяса	70	13.05	11.95	1.59	166.17	0.028	278
	Овощи отварные с маслом	130	1.7	3.37	6.73	64.09	4.797	320
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	115
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0.08	0	23.89	99.53	0.256	516
	итого	610	20.07	17.97	61.26	492.21	11.021	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	17.69	13.87	19.02	271.7	1.729	240
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.21	0.54	401
	итого	310	22.91	18.37	26.58	362.91	2.269	
	итого за день	1440	58.44	55.24	163.6	1389.94	15.85	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3.95	8.74	18.79	169.65	0.99	266
	Кофейный напиток с молоком	170	2.65	2.26	12.05	79.34	1.105	395
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Сыр(порциями)	4	1.05	1.06	0	13.6	0.028	7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5		114
	итого	358	9.96	15.2	45.65	359.49	2.123	
2 завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Салат из свеклы	30	0.43	1.83	2.51	28.17	2.85	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.05	2.93	5.09	50.85	11.085	67
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	0.02	488
	Тефтели из говядины паровые	60	8.28	7.62	5.22	122.4	1.5	394
	Пюре картофельное	110	2.31	4.84	11.99	101.2	3.74	434
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.3	376
	итого	545	15.17	18.46	59.17	465.07	19.495	
Полдник	Рулет из рыбы	100	13.5	7.2	10	159	1.4	356
	Чай с лимоном	150	0.08	0.01	7.1	28.99	1.425	393
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	114
	итого	290	16.62	7.53	36.78	281.99	2.825	
итого за день		1293	42.15	41.59	151.4	1150.55	34.443	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5.26	11.66	25.06	226.2	1.32	266
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.39	12.76	84.01	1.17	395
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Сыр(порциями)	6	1.58	1.6	0	20.4	0.042	7
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94		114
	итого	430	12.72	18.87	57.55	451.01	2.532	
2 завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.51	6.1	61.02	13.302	67
	Сметана	7	0.18	1.05	0.25	11.34	0.028	488
	Тефтели из говядины паровые	70	9.66	8.89	6.09	142.8	1.75	394
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.17	119.6	4.42	434
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	итого	667	18.24	22.83	72.47	570.41	24.61	
Полдник	Рулет из рыбы	110	14.85	7.92	11	174.9	1.54	356
	Чай с лимоном	180	0.13	0.02	10.21	41	2.826	393
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0	114
	итого	340	18.78	8.34	45.81	333.4	4.366	
	итого за день	1537	50.14	50.44	185.63	1398.82	41.508	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5.37	7.05	21.6	171.3	1.155	272
	Какао с молоком	170	3.57	3.08	14.69	100.86	1.36	397
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Сыр(порциями)	4	1.05	1.06	0	13.6	0.028	7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114
	итого	358	12.3	14.33	51.1	382.66	2.543	
2 завтрак	Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром " Снежок"	150	4.2	3.75	16.5	116.55		536
	Кондитерские изделия	16	1.2	1.57	11.9	66.72	0	609
	итого	166	5.4	5.32	28.4	183.27	0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0.33	3	1.89	36	5.67	4
	Борщ с картофелем	150	1.23	3	8.46	65.85	5.265	58
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	0.02	488
	Плов из отварной говядины	180	13.61	13.39	35.42	316.8	0.288	375
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.3	376
	итого	375	16.71	14.63	69.78	479.25	0.608	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	3.7	1.7	40.9	194	0	559
	Молоко кипяченое	100	2.9	2.5	4.8	53	1.3	534
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	итого	300	7	4.6	55.5	291	11.3	
итого за день	1199	41.41	38.88	204.78	1336.18	14.451		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст от 3 до 7 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6.44	8.46	25.92	205.56	1.386	272
	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.79	1.44	397
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Сыр(порциями)	6	1.58	1.6	0	20.4	0.042	7
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94		114
	итого	410	14.87	16.54	61.2	453.15	2.868	
2 завтрак	Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром " Снежок"	180	5.04	4.5	19.8	139.86	0	536
	Кондитерские изделия	16	1.2	1.57	11.9	66.72	0	609
	итого	196	6.24	6.07	31.7	206.58	0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0.55	5	3.15	60	9.45	4
	Борщ с картофелем	180	1.48	3.6	10.15	79.02	6.318	58
	Сметана	7	0.18	1.05	0.25	11.34	0.028	488
	Плов из отварной говядины	210	15.88	15.62	41.33	369.6	0.336	375
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	итого	447	19.76	17.29	83.26	569.64	0.724	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	3.7	1.7	40.9	194	0	559
	Молоко кипяченое	100	2.9	2.5	4.8	53	1.3	534
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	итого	300	7	4.6	55.5	291	11.3	
итого за день	1353	47.87	44.5	231.66	1520.37	14.892		

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4.65	5.6	23.15	161.55	1.035	268
	Кофейный напиток с молоком	170	2.65	2.26	12.05	79.34	1.105	395
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Сыр(порциями)	4	1.05	1.06	0	13.6	0.028	7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5		114
	итого	358	10.66	12.06	50.01	351.39	2.168	
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.33	42.67	2	399
	итого	100	0.5	0	10.33	42.67	2	
Обед	Суп с рыбными консервами	160	5.9	4.62	10.27	106.4	5.05	159
	Голубцы ленивые	170	14.45	14.11	6.80	212.50	21.08	377
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.6	69.6	0	115
	Компот из свежих плодов	150	0.38	0.15	17.33	72	3.225	526
	итого	520	23.37	19.36	48	460.5	29.355	
Полдник	Винегрет овощной	30	0.41	1.85	2.53	28.44	3.075	45
	Драчена	80	9.12	12.08	5.12	165.6	0.16	318
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	8.33	33.33	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5		114
	итого	260	11.44	12.33	28.21	269.43	0.19	
	итого за день	1238	45.97	43.75	136.55	1123.99	33.713	

День: четверг

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5.58	6.71	27.77	193.86	1.242	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.39	12.76	84.01	1.17	395
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Сыр(порциями)	6	1.58	1.6	0	20.4	0.042	7
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94		114
	итого	410	13.04	13.92	60.26	418.67	2.454	
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.33	42.67	2	399
	итого	100	0.5	0	10.33	42.67	2	
Обед	Суп с рыбными консервами	190	7.01	5.49	12.19	126.35	5.68	159
	Голубцы ленивые	190	16.15	15.77	7.6	237.5	23.56	377
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	115
	Компот из свежих плодов	180	0.45	0.18	20.79	86.4	3.87	526
	итого	610	26.91	22.04	57.28	537.25	33.11	
Полдник	Винегрет овощной	50	0.68	3.09	4.22	47.4	5.125	45
	Драчена	100	11.4	15.1	6.4	207	0.2	318
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	40	0.036	392
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94		114
	итого	370	15.17	18.53	40.29	388.4	5.361	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1490	55.62	54.49	168.16	1386.99	42.925	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

10/1/2023

прием пищи	пищевые вещества						№ рецептуры	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		С
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3.62	3.81	12.63	99.3	0.675	94
	Чай с молоком	170	3.01	2.63	12.82	87.26	1.343	394
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Сыр(порциями)	4	1.05	1.06	0	13.6	0.028	7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114
	итого	358	9.99	10.64	40.26	297.06	2.046	
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.33	42.67	2	399
	итого	100	0.5	0	10.33	42.67	2	
Обед	Салат из моркови	30	0.33	3.03	2.73	39.6	0.96	19
	Суп-лапша домашняя	150	1.32	3.04	7.15	61.35	0.3	86/118
	Котлеты припущенные	60	9	6.43	5.57	113.14	0.5156	417
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115
	Макаронные изделия отварные	110	4.15	0.49	21.3	106.26	0.011	297
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.3	376
	итого	250	12.96	9.95	26.08	244.09	0.8156	
Полдник	Запеканка из творога	90	14.4	15.12	14.34	255	0.36	319
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	итого	340	19.15	19.27	30.44	375	10.81	
	итого за день	1048	42.6	39.86	107.11	958.82	15.6716	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	4.34	4.57	15.16	119.16	0.81	94
	Чай с молоком	180	3.19	2.79	13.57	92.39	1.422	394
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Сыр(порциями)	6	1.58	1.6	0	20.4	0.042	7
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	114
	итого	410	12.18	12.18	48.46	352.35	2.274	
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.33	42.67	2	399
	итого	100	0.5	0	10.33	42.67	2	
Обед	Салат из моркови	50	0.55	5.05	4.55	66	1.6	19
	Суп-лапша домашняя	180	1.58	3.65	8.59	73.62	0.36	86/118
	Котлеты припущенные	80	12	8.57	7.43	150.86	0.688	417
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	115
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	0.58	25.17	125.58	0.013	297
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	итого	440	21.78	13.4	57.89	437.06	1.061	
Полдник	Запеканка из творога	120	19.2	20.16	19.12	340	0.48	319
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.21	0.54	401
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	итого	400	24.82	25.06	36.48	475.21	11.02	
	итого за день	1350	59.28	50.64	153.16	1307.29	16.355	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.27	3.95	14.23	109.5	0.69	171
	Кофейный напиток с молоком	170	2.65	2.26	12.05	79.34	1.105	395
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Сыр(порциями)	4	1.05	1.06	0	13.6	0.028	7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5		114
	Итого	358	10.28	10.41	41.09	299.34	1.823	
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.33	42.67	2	399
	Итого	100	0.5	0	10.33	42.67	2	
Обед	Салат витаминный	30	0.55	5.05	5.3	69	7.7	5
	Суп картофельный с клецками	150	1.26	2.01	7.29	52.35	3.45	85/120
	Шницели	60	10.68	10.5	8.58	171.6	0	386
	Пюре картофельное	110	2.31	4.84	11.99	101.2	3.74	434
	Компот из сушеных фруктов	150	0.4	0.01	20.82	84.75	0.3	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115
	Итого	540	17.84	22.89	67.34	548.5	15.19	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	13.87	13.67	18.8	258	0.2	324
	Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром " Снежок"	150	4.2	3.75	16.5	116.55		536
	Итого	250	18.07	17.42	35.3	374.55	0.2	
Итого за день		1248	46.69	50.72	154.06	1265.06	19.213	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.13	4.73	17.08	131.4	0.828	171	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.39	12.76	84.01	1.17	395	
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6	
	Сыр(порциями)	6	1.58	1.6	0	20.4	0.042	7	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94		114	
	Итого	410	12.59	11.94	49.57	356.21	2.04		
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.33	42.67	2	399	
	Итого	100	0.5	0	10.33	42.67	2		
Обед	Салат витаминный	50	0.33	3.03	3.18	41.4	4.62	5	
	Суп картофельный с клецками	180	1.51	2.41	8.75	62.82	4.14	85/120	
	Шницели	70	12.46	12.25	10.01	200.2	0	386	
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.17	119.6	4.42	434	
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		115	
	Итого	660	20.73	24.03	77.79	612.72	13.54		
	Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	18.03	17.77	24.44	335.4	0.26	324
	Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром " Снежок"	180	5.04	4.5	19.8	139.86	0	536	
	Итого	310	23.07	22.27	44.24	475.26	0.26		
	Итого за день	1480	56.89	58.24	181.93	1486.86	17.84		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				Ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.85	7.1	26.85	212.7	1.095	273	
	Какао с молоком	170	3.57	3.08	14.69	100.86	1.36	397	
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6	
	Сыр(порциями)	4	1.05	1.06	0	13.6	0.028	7	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5		114	
	Итого	358	12.78	14.38	56.35	424.06	2.483		
2 завтрак									
	Молоко кипяченое	100	2.9	2.5	4.8	53	1.3	534	
	Кондитерские изделия	16	1.2	1.57	11.9	66.72	0	609	
	Итого	116	4.1	4.07	16.7	119.72	1.3		
Обед									
	Щи из свежей капусты	150	1.05	2.93	5.09	50.85	11.085	67	
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	0.02	488	
	Гуляш из говядины	60	10.3	11	2.1	148.5	0.648	373	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	5.23	24.72	168.7	0	243	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	75	398	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115	
	Итого	505	20.33	20.6	59.68	506.75	86.753		
Полдник									
	Суфле из рыбы	70	11.2	3.36	1.82	82.6	0.28	341	
	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0.41	1.56	2.57	25.98	3.6	22	
	Чай с лимоном	150	0.08	0.01	7.1	28.99	1.425	393	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94		114	
	Итого	290	14.73	5.25	31.17	231.57	5.305		
	Итого за день	1269	51.94	44.3	163.9	1282.1	95.841		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			Ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7.02	8.51	32.22	255.24	1.314	273
	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.79	1.44	397
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Сыр(порциями)	6	1.58	1.6	0	20.4	0.042	7
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	114
	Итого	410	15.45	16.59	67.5	502.83	2.796	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2.9	2.5	4.8	53	1.3	534
	Кондитерские изделия	16	1.2	1.57	11.9	66.72	0	609
	Итого	116	4.1	4.07	16.7	119.72	1.3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.51	6.1	61.02	13.302	67
	Сметана	7	0.18	1.05	0.25	11.34	0.028	488
	Гуляш из говядины	70	12.02	12.83	2.45	173.25	0.756	373
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.84	6.28	29.66	202.44	0	243
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	17.08	73.21	90	398
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	Итого	607	24.21	24.52	72.24	608.26	104.086	
Полдник	Суфле из рыбы	80	12.8	3.84	2.08	94.4	0.32	341
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0.68	2.61	4.28	43.3	6	22
	Чай с лимоном	180	0.13	0.02	10.21	41	2.826	393
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0	114
	Итого	360	17.41	6.87	41.17	296.2	9.146	
	Итого за день	1493	61.17	52.05	197.61	1527.01	117.328	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст от 1,5 до 3 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.15	6.46	24.3	172.05	1.155	274	
	Кофейный напиток с молоком	170	2.65	2.26	12.05	79.34	1.105	395	
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6	
	Сыр(порциями)	4	1.05	1.06	0	13.6	0.028	1.51	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5		114	
	итого	358	10.16	12.92	51.16	361.89	2.288		
2 завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368	
	итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10		
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1.31	1.71	8.58	54.9	4.95	80	
	Рулет из говядины с яйцом (отварной)	75	11.33	8.85	4.35	142.5		391	
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	100	2.07	3.8	21.2	87.33	10.2	440	
	Компот из свежих плодов	150	0.38	0.15	17.33	72	3.225	2.19	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115	
	итого	515	17.73	14.99	64.82	426.33	18.375		
Полдник	Булочка "Розовая"	100	8	2.83	53.5	271.66	0.16	581	
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	9.12	
	итого	250	12.35	6.58	59.8	347.66	0.61		
итого за день	1223	40.64	34.89	185.58	1179.88	31.273			

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	4.99	7.76	29.16	206.46	1.386	274	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.39	12.76	84.01	1.17	395	
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6	
	Сыр(порциями)	6	1.58	1.6	0	20.4	0.042	2.26	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	114	
	итого	410	12.45	14.97	61.65	431.27	2.598		
2 завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368	
	итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10		
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1.57	2.05	10.3	65.88	5.94	80	
	Рулет из говядины с яйцом (отварной)	85	12.84	10.03	4.93	161.5	0	391	
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2.28	4.18	23.32	96.06	11.22	440	
	Компот из свежих плодов	180	0.45	0.18	20.79	86.4	3.87	2.48	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	115	
	итого	605	20.44	17.04	76.04	496.84	21.03		
Полдник	Булочка "Розовая"	100	8	2.83	53.5	271.66	0.16	581	
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.21	0.54	10.94	
	итого	280	13.22	7.33	61.06	362.87	0.7		
итого за день	1395	46.51	39.74	208.55	1334.98	34.328			

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	130	11.21	17.39	3	212	0.403	307
	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.79	1.44	397
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94		114
	итого	354	18.06	23.87	38.28	439.19	1.843	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2.9	2.5	4.8	53	1.3	534
	Кондитерские изделия	16	1.2	1.57	11.9	66.72	0	609
	итого	116	4.1	4.07	16.7	119.72	1.3	
Обед	Салат из белокачанной капусты	30	0.42	1.52	2.71	26.22	9.74	20
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.3	3.16	9.8	80.85	3.495	81
	Гренки из пшеничного хлеба	11	1.37	0.17	8.37	40.5	0	123
	Макаронник с мясом	160	17.94	11.73	33.34	311.01	0.384	292
	Компот из сушеных фруктов	150	0.4	0.01	20.82	84.75	0.3	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115
	итого	541	26.07	17.07	88.4	612.93	13.919	
Полдник	Кнели рыбные припущенные	70	9.52	0.98	3.85	62.3	0.28	340
	Соус сметанный с томатом	15	0.29	0.39	1.21	9.75	0.701	355
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5		114
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	8.33	33.33	0.03	392
	итого	265	12.13	1.62	28.15	175.88	1.011	
	итого за день	1276	60.36	46.63	171.53	1347.72	18.073	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	150	12.93	20.07	3.46	244.62	0.465	307
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	1.6	397
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0	114
	итого	404	20.96	26.99	45.39	507.18	2.065	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2.9	2.5	4.8	53	1.3	534
	Кондитерские изделия	16	1.2	1.57	11.9	66.72	0	609
	итого	116	4.1	4.07	16.7	119.72	1.3	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0.7	2.54	4.51	43.7	16.225	20
	Суп картофельный с бобовыми	180	3.96	3.8	11.75	97.02	4.194	81
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1.87	0.24	11.41	55.23	0	123
	Макаронник с мясом	180	20.18	13.19	37.51	349.88	0.432	292
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	115
	итого	655	30.41	20.39	106.86	734.53	21.211	
	итого за день	1495	69.83	53.43	204.63	1579.63	25.866	
Полдник	Кнели рыбные припущенные	80	10.88	1.12	4.4	71.2	0.32	340
	Соус сметанный с томатом	20	0.39	0.52	1.61	13	0.934	355
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94		114
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	40	0.036	392
	итого	320	14.36	1.98	35.68	218.2	1.29	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5.37	7.05	21.6	171.3	1.155	272
	Чай с молоком	170	3.01	2.63	12.82	87.26	1.343	394
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114
	итого	354	10.69	12.82	49.23	355.46	2.498	
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.33	42.67	2	399
	итого	100	0.5	0	10.33	42.67	2	
Обед	Икра свекольная или морковная	30	0.7	1.38	3.7	30	2.016	54
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.1	2.94	7.65	61.5	6.18	57
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	0.02	488
	Биточки припущенные	60	9	6.43	5.57	113.14	0.516	417
	Картофель отварной в молоке	110	3.41	4.62	16.94	123.2	14.08	180
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.3	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115
	итого	545	17.31	16.61	68.22	490.29	23.112	
Полдник	Вареники ленивые	100	14.12	10.34	14.58	207.62	0.18	230
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.07	0	19.91	82.94	0.213	516
	итого	250	14.19	10.34	34.49	290.56	0.393	
итого за день		1249	42.69	39.77	162.27	1178.98	28.003	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

10/1/2023

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6.44	8.46	25.92	205.56	1.386	272
	Чай с молоком	180	3.19	2.79	13.57	92.39	1.422	394
	Масло(порциями)	4	0.03	2.9	0.05	26.4	0	6
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	114
	итого	404	12.7	14.47	59.22	418.35	2.808	
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.33	42.67	2	399
	итого	100	0.5	0	10.33	42.67	2	
Обед	Икра свекольная или морковная	50	1.17	2.3	6.16	50.01	3.36	54
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.53	9.18	73.8	7.416	57
	Сметана	7	0.18	1.05	0.25	11.34	0.028	488
	Биточки припущенные	80	12	8.57	7.43	150.86	0.688	417
	Картофель отварной в молоке	120	3.72	5.04	18.48	134.4	15.36	180
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		115
	итого	667	22.08	21.11	83.18	609.11	27.212	
Полдник	Вареники ленивые	120	16.94	12.41	17.5	249.14	0.216	230
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0.08	0	23.89	99.53	0.256	516
	итого	300	17.02	12.41	41.39	348.67	0.472	
итого за день	1471	52.3	47.99	194.12	1418.8	32.492		