Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МЮБДОУ детский сад №8 "Светлячок"

УТВЕРЖДАЮ _____
Заведующий Ж.В.Гаришина

Согласовано _____
Главный специалист Е.Ю. Камкина

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(10-ти дневное)
2023-2025 гг

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (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	104,5/5/10,5	7.03	10.21	25.06	220	70	0.06	0.35		45.9917	139.5583	5.7667	100.842	0.5817			
685	Чай с сахаром	150	0.08	0.02	11.37	46			0.02		0.3113	2.007	1.584	2.9664	0.3327			
0001	Печенье	20	1.5	2.36	4.72	46						5.8	4	18	0.42			
	Всего Завтрак	290	**8.61**	**12.59**	**41.15**	**312**	**70**	**0.06**	**0.37**		**46.303**	**147.3653**	**11.3507**	**121.8081**	**1.3344**			
	Второй завтрак																	
0008	Яблоки	80	0.32	0.32	7.84	36		0.03	132		222.4	12.8	7.2	8.8	1.76			
	Всего Второй завтрак	80	**0.32**	**0.32**	**7.84**	**36**		**0.03**	**132**		**222.4**	**12.8**	**7.2**	**8.8**	**1.76**			
	Обед																	
133	Суп картофельный с мясом	150/15	5.58	4.85	12.07	114	10	0.09	6.36		434.3529	16.0436	22.4512	82.0246	1.2299			
534	Капуста тушеная с мясом	135/55	14.54	29.64	13	377	260	0.12	28		491.514	76.1992	40.668	172.2725	2.2867	0.0049		0.0518
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0.81		32.14	132		0.02	0.54		0.3113	36.432	16.767	36.207	1.346			
004	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52		0.06			73.5	10.5	14.1	47.4	1.17			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Обед	545	**23.76**	**35.01**	**71.14**	**695**	**270**	**0.32**	**34.9**		**1023.9782**	**143.4748**	**101.6862**	**364.3041**	**6.5326**	**0.0049**		**0.0518**
	Полдник																	
65	Салат рыбный	100	7.83	19.3	9.58	243		0.1	5.68		429.1699	35.2897	29.4685	111.219	1.1877			
337	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	10	0.03			56	22	4.8	76.8	1			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150	0.34		21.47	87					0.2059	0.1489			0.0223			
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	305	**14.55**	**24.14**	**36.9**	**422**	**10**	**0.17**	**5.68**		**521.8258**	**63.8886**	**45.8185**	**227.619**	**2.96**			
	Всего в день		**47.24**	**72.06**	**157.03**	**1465**	**350**	**0.58**	**172.95**		**1814.507**	**367.5287**	**166.0554**	**722.5312**	**12.587**	**0.0049**		**0.0518**
	Итого		**47.24**	**72.06**	**157.03**	**1465**	**350**	**0.58**	**172.95**		**1814.507**	**367.5287**	**166.0554**	**722.5312**	**12.587**	**0.0049**		**0.0518**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12.90**	**44.27**	**42.88**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (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	Бутерброд с маслом	10/5	0.89	4.06	3.75	55	20	0.03			25.45	5.2	7.72	27.7	0.505			
311/1	Каша жидкая пшенная на молоке	146/4	3.52	5.67	21.56	152	20	0.03	0.4		135.1637	85.0217	19.1203	90.0029	0.2719			
692	Кофейный напиток с молоком	150	1.24	1.38	15.49	79	10	0.02	0.2		45.816	40.77	4.725	30.375	0.0608			
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	325	**6.5**	**11.27**	**44.5**	**306**	**50**	**0.11**	**0.6**		**230.7297**	**135.2917**	**39.2653**	**174.4779**	**1.3377**			
	Второй завтрак																	
007	Апельсины	80	0.32	0.32	7.8	36		0.03	132		222.4000	12.8000	7.2000	8.8000	1.7600			
	Всего Второй завтрак	80	0.32	0.32	7.8	36		0.03	132		222.4000	12.8000	7.2000	8.8000	1.7600			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	40	0.81	3.83	3.3	51		0.00	0.00		0.0000	17.6300	6.4500	15.910	0.3010			
109	Борщ с мясом и сметаной	150/15/8	5.03	6.03	4.65	93	20	0.04	5.06		197.1045	28.7437	15.8728	62.8662	1.0872			
600/2	Соус сметанный	15	0.41	1.37	0.69	17	10		0.01		9.0968	6.0377	0.6407	4.4762	0.0228			
478	Запеканка картофельная с печенью	130/40	10.52	16.82	21.33	279		0.13	10.63		890.8735	18.0975	35.6494	143.9987	2.1586			
707	Сок абрикосовый	150	0.5		14.12	58		0.02	2.5		155	15	7.5	13.75	1.875			
004	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52		0.06			73.5	10.5	14.1	47.4	1.17			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Обед	588	**20.10**	**28.57**	**58.03**	**570**	**30**	**0.28**	**18.20**		**1349.8748**	**100.3089**	**87.9129**	**314.8011**	**7.1146**			
	Полдник																	
358	Сырники из творога с джемом	75/10	12.29	8.25	21.45	212	50	0.05	0.19		101.325	116.85	19.5	171.075	0.5775			
698/3	Ряженка	150	3.5	4	4.75	69	20	0.05	1		181.25	150	18.75	122.5	0.125			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Полдник	245	**16.64**	**12.41**	**29.9**	**301**	**70**	**0.13**	**1.19**		**306.875**	**271.15**	**45.95**	**319.975**	**1.2025**			
	Всего в день		**43.56**	**52.57**	**140.27**	**1213**	**150**	**0.55**	**151.99**		**2109.8795**	**519.5506**	**180.3282**	**818.0540**	**11.4148**			
	Итого		**43.56**	**52.57**	**140.27**	**1213**	**150**	**0.55**	**151.99**		**2109.8795**	**519.5506**	**180.3282**	**818.0540**	**11.4148**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14.36**	**39.00**	**46.26**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (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	Бутерброд с маслом	10/5	0.89	4.06	3.75	55	20	0.03			25.45	5.2	7.72	27.7	0.505			
311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	146/4	2.71	МЕНЮ	17.12	114	20	0.09			51.2857	13.0714	28.1428	72.6428	0.7857			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
693	Какао с молоком	150	2.82	2.92	19.63	117	20	0.03	0.97		160.62	91.95	16.23	87.15	0.5325			
	Всего Завтрак	325	**7.27**	**11.06**	**44.2**	**306**	**60**	**0.18**	**0.97**		**261.6557**	**114.5214**	**59.7928**	**213.8928**	**2.3232**			
	Второй завтрак																	
0005	Груши	80	0.32	0.24	7.60	34		0.02	4.00		124.0000	15.2000	9.6000	12.8000	1.8400			
	Всего Второй завтрак	80	0.32	0.24	7.60	34		0.02	4.00		124.0000	15.2000	9.6000	12.8000	1.8400			
	Обед																	
577	Салат из свеклы	40	0.54	1.50	3.18	29		0.01	1.53		110.5920	12.5031	7.3497	14.3655	0.4677			
107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	150/10	6.46	6.09	7.45	110	10	0.06	0.08		91.3002	16.9514	19.2553	90.1037	1.3582			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9.48	9.86	10.1	167	40	0.06	0.5		133.2	26.325	15.75	95.85	1.1025			
587	Соус томатный	20	0.23	0.84	1.61	15	10	0.01	0.48		25.094	3.176	2.304	4.448	0.0956			
508	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.45	140	20	0.02			27.05	0.91	10.89	40.63	0.351			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0.81		32.14	132		0.02	0.54		0.3113	36.432	16.767	36.207	1.346			
004	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52		0.06			73.5	10.5	14.1	47.4	1.17			
	Всего Обед	560	**21.9**	**22.23**	**89.16**	**645**	**80**	**0.24**	**3.1**		**461.0475**	**106.7975**	**86.4160**	**329.0042**	**5.8910**			
	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	50	4.24	1.82	26.93	141	10	0.05	0.08		74.0725	24.9707	7.5723	44.6643	0.4609			
685	Чай с сахаром	150	0.08	0.02	11.37	46			0.02		0.3113	2.007	1.584	2.9664	0.3327			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Полдник	335	**8.37**	**6.73**	**57.04**	**322**	**10**	**0.15**	**6.5**		**475.8806**	**54.2263**	**40.2871**	**141.7167**	**2.4537**			
	Всего в день		**37.89**	**40.26**	**198.00**	**1307**	**150**	**0.59**	**14.60**		**1322.5838**	**290.7452**	**196.0959**	**697.4137**	**12.5079**			
	Итого		**37.89**	**40.26**	**198.00**	**1307**	**150**	**0.59**	**14.60**		**1322.5838**	**290.7452**	**196.0959**	**697.4137**	**12.5079**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**11.60**	**27.72**	**60.60**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (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		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	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	Бутерброд с маслом	10/5	0.89	4.06	3.75	55	20	0.03			25.4500	5.2000	7.7200	27.7000	0.505			
160	Вермишель молочная	146/4	3.16	МЕНЮ	11.92	87	20	0.03	0.39		124.587	81.9573	10.8425	68.0792	0.2182			
685/1	Чай с молоком	150	2	2.12	8.51	61	10	0.02	0.4		94.4609	80.74	9.773	59.9213	0.1668			
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	325	**6.9**	**9.39**	**27.88**	**223**	**50**	**0.11**	**0.79**		**268.7979**	**172.1973**	**36.0355**	**182.1005**	**1.3900**			
	Второй завтрак																	
0008	Яблоки	80	0.32	0.32	7.84	36		0.03	132.00		222.4000	12.8000	7.2000	8.8000	1.7600			
	Всего Второй завтрак	80	**0.32**	**0.32**	**7.84**	**36**		**0.03**	**132**		**222.4**	**12.8**	**7.2**	**8.8**	**1.76**			
	Обед																	
142/1	Суп картофельный с рыбой	150/20	4.56	1.45	8.92	67	10	0.08	4.78		338.0459	18.8027	19.5466	74.3638	0.6635			
486	Голубцы(ленивые)	170	10.49	14.88	11.13	220	20	0.06	15.38		325.2893	69.247	28.8125	131.5036	1.8198			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0.5		14.12	58		0.02	2.5		155	15	7.5	13.75	1.875			
004	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52		0.06			73.5	10.5	14.1	47.4	1.17			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Обед	530	**18.38**	**16.85**	**48.10**	**417**	**30**	**0.25**	**22.66**		**916.1352**	**117.8497**	**77.6591**	**293.4174**	**6.0283**			
	Полдник																	
52	Салат картофельный	40	0.72	1.44	5.32	37		0.03	2.73		160.8125	7.5438	9.4752	21.8124	0.3236			
733	Оладьи (с маслом)	90	6.36	9.9	36.13	259	20	0.08	0.25		140.7319	62.2651	13.4401	82.9393	0.6464			
685	Чай с сахаром	150	0.08	0.02	11.37	46			0.02		0.3113	2.007	1.584	2.9664	0.3327			
0002	Пастила	20	0.1		15.36	62						2.2		1				
	Всего Полдник	300	**7.26**	**11.36**	**68.18**	**404**	**20**	**0.11**	**3.00**		**301.8557**	**74.0159**	**24.4993**	**108.7181**	**1.3027**			
	Всего в день		**32.86**	**37.92**	**152**	**1080**	**100**	**0.5**	**158.45**		**1709.1888**	**376.8629**	**145.3939**	**593.036**	**10.481**			
	Итого		**32.86**	**37.92**	**152**	**1080**	**100**	**0.5**	**158.45**		**1709.1888**	**376.8629**	**145.3939**	**593.036**	**10.481**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12.17**	**31.60**	**56.30**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (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	11/5/6,5	3.37	5.25	3.62	75	40	0.02	0.27		24.3035	106.5541	7.4785	78.7926	0.4913			
311/6	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4	3.27	2.21	29.03	149	10	0.03	0.37		126.2182	79.3201	17.9457	83.52	0.2767			
692	Кофейный напиток с молоком	150	1.24	1.38	15.49	79	10	0.02	0.2		45.816	40.77	4.725	30.375	0.0608			
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	332.5	**8.73**	**9**	**51.84**	**323**	**60**	**0.10**	**0.84**		**220.6377**	**230.9442**	**37.8492**	**219.0876**	**1.3288**			
	Второй завтрак																	
007	Апельсины	80	0.32	0.32	7.84	36		0.03	132		222.4	12.8	7.2	8.8	1.76			
	Всего Второй завтрак	80	**0.32**	**0.32**	**7.84**	**36**		**0.03**	**132**		**222.4**	**12.8**	**7.2**	**8.8**	**1.76**			
	Обед																	
45/1	Салат из квашеной капусты	35	0.56	1.75	2.49	28		0.01	9.56		61.565	17.1430	5.1660	9.6985	0.2135			
155	Суп с клецками на курином бульоне	150	9.70	7.99	10.63	153	10	0.02	0.5	0.01	66.7735	35.2792	8.4828	41.4155	0.3677	0.0032	0.0017	0.014
216	Картофель тушенный с цыпленком бройлера	130/40	20.30	21.03	16.84	338	50	0.15	8.51		836.2559	32.2835	41.839	207.3146	2.1134			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0.81		32.14	132		0.02	0.54		0.3113	36.432	16.767	36.207	1.346			
004	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52		0.06			73.5	10.5	14.1	47.4	1.17			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Обед	545	**34.20**	**31.29**	**76.03**	**723**	**60**	**0.29**	**19.11**	**0.01**	**1062.7057**	**135.9377**	**94.0548**	**368.4356**	**5.7106**	**0.0032**	**0.0017**	**0.014**
	Полдник																	
366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	75/10	7	5.47	13.15	130	20	0.02	0.13		86.6271	94.4724	12.143	102.2533	0.2049			
698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4.2	4.8	6.14	88												
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Полдник	245	**12.05**	**10.43**	**22.99**	**238**	**20**	**0.05**	**0.13**		**110.9271**	**98.7724**	**19.843**	**128.6533**	**0.7049**			
	Всего в день		**55.30**	**51.04**	**158.70**	**1320**	**140**	**0.47**	**152.08**	**0.01**	**1616.6705**	**478.4543**	**158.9470**	**724.9765**	**9.5043**	**0.0032**	**0.0017**	**0.014**
	Итого		**55.30**	**51.04**	**158.70**	**1320**	**140**	**0.47**	**152.08**	**0.01**	**1616.6705**	**478.4543**	**158.9470**	**724.9765**	**9.5043**	**0.0032**	**0.0017**	**0.014**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16.8**	**34.80**	**48.09**													

Сезон: **Сезон**

Категори **Дети 1-3 (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																	
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	150	0.08	МЕНЮ	11.37	46			0.02		0.3113	2.007	1.584	2.9664	0.3327			
0001	Печенье	20	1.5	2.36	4.72	46						5.8	4	18	0.42			
	Всего Завтрак	275	**11.49**	**18.39**	**17.85**	**283**	**130**	**0.05**	**0.17**		**150.1272**	**75.7611**	**17.0576**	**172.0232**	**2.4422**			
	Второй завтрак																	
0008	Яблоки	80	0.32	0.32	7.84	36		0.03	132		222.4	12.8	7.2	8.8	1.76			
	Всего Второй завтрак	80	**0.32**	**0.32**	**7.84**	**36**		**0.03**	**132**		**222.4**	**12.8**	**7.2**	**8.8**	**1.76**			
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150/15/5	3.37	4.44	9.15	90	10	0.06	3.96		321.7778	16.3899	14.8218	55.9178	0.8608			
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	20	0.23	0.84	1.61	15	10	0.01	0.48		25.094	3.176	2.304	4.448	0.0956			
297/2	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	96/4	5.62	7.23	27.46	202	10	0.14			173.4308	11.7108	79.17	118.5342	2.6769			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0.5		14.12	58		0.02	2.5		155	15	7.5	13.75	1.875			
004	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52		0.06			73.5	10.5	14.1	47.4	1.17			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Обед	555	**28.21**	**34.33**	**75.1**	**727**	**120**	**0.41**	**7.04**		**1044.9525**	**95.2031**	**154.3667**	**447.497**	**9.6543**	**0.0016**		**0.0171**
	Полдник																	
71	Винегрет овощной	125	1.61	7.25	8.9	107		0.05	6.63		307.8117	43.4498	24.1178	45.0563	1.0031			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150	0.34		21.47	87					0.2059	0.1489			0.0223			
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	290	**3.23**	**7.49**	**35.92**	**223**		**0.09**	**6.63**		**344.4676**	**50.0487**	**35.6678**	**84.6563**	**1.7754**			
	Всего в день		**43.25**	**60.53**	**136.71**	**1269**	**250**	**0.58**	**145.84**		**1761.9473**	**233.8129**	**214.2921**	**712.9765**	**15.6319**	**0.0016**		**0.0171**
	Итого		**43.25**	**60.53**	**136.71**	**1269**	**250**	**0.58**	**145.84**		**1761.9473**	**233.8129**	**214.2921**	**712.9765**	**15.6319**	**0.0016**		**0.0171**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13.63**	**42.93**	**43.09**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (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	Бутерброд с маслом	10/5	0.89	4.06	3.75	55	20	0.03			25.45	5.2	7.72	27.7	0.505			
311/1	Каша жидкая пшенная на молоке	146/4	3.52	5.67	21.56	152	20	0.03	0.4		135.1637	85.0217	19.1203	90.0029	0.2719			
692	Кофейный напиток с молоком	150	1.24	1.38	15.49	79	10	0.02	0.2		45.816	40.77	4.725	30.375	0.0608			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего в Завтрак	325	**6.5**	**11.27**	**44.5**	**306**	**50**	**0.11**	**0.6**		**230.7297**	**135.2917**	**39.2653**	**174.4779**	**1.3377**			
	Второй завтрак																	
007	Апельсины	80	0.32	0.32	7.84	36		0.03	132.00		222.4000	12.8000	7.2000	8.8000	0.5100			
	Всего в Второй завтрак	80	0.32	0.32	7.84	36		0.03	132.00		222.4000	12.8000	7.2000	8.8000	0.5100			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	40	0.62	2.03	3.62	35		0.01	15.42		68.889	19.576	5.798	10.836	0.2389			
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом и сметаной	150/15/8	5.01	5.97	6.83	101	10	0.04	4.37		214.365	23.0842	15.8491	63.8345	1.0735			
401	Пудинг рыбный	75	12.5	5.16	4.57	115	30	0.70	0.51		287.7700	44.1100	26.930	177.8700	1.1800			
520	Картофельное пюре	130	2.83	6.65	19.12	130	20	0.14	22.50		662.4280	39.1387	28.617	84.1447	1.0313			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0.81		32.14	132		0.02	0.54		0.3113	36.432	16.767	36.207	1.346			
004	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52		0.06			73.5	10.5	14.1	47.4	1.17			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего в Обед	608	**24.56**	**18.33**	**80.21**	**585**	**60**	**0.37**	**43.34**		**1331.5633**	**177.1409**	**115.7614**	**446.6922**	**6.540**			
	Полдник																	
17	Салат из соленых огурцов с луком	30	0.26	1.53	0.78	18		0.01	1.67		42.1380	6.9840	4.0320	8.472	0.1818			
337	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	10	0.03			56	22	4.8	76.8	1			
775	Булочка российская	50	3.52	4.01	27.76	161		0.06	0.01		52.8333	13.6667	12.5833	36.4167	0.6167			
686	Чай с лимоном	150/4	0.15	0.04	10.37	42			0.8		7.0343	4.5293	2.8958	5.2529	0.4833			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего в Полдник	284	**9.88**	**10.34**	**42.91**	**304**	**10**	**0.13**	**2.48**		**182.3056**	**51.4800**	**32.0111**	**153.3416**	**2.7818**			
	Всего в день		**41.26**	**40.26**	**175.46**	**1231**	**120**	**0.64**	**178.42**		**1966.9986**	**376.7126**	**194.2378**	**783.3117**	**12.4192**			
	Итого		**41.26**	**40.26**	**175.46**	**1231**	**120**	**0.64**	**178.42**		**1966.9986**	**376.7126**	**194.2378**	**783.3117**	**12.4192**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13.41**	**29.43**	**57.01**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ2023- 2025)**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	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	11/5/6,5	3.37	5.25	3.62	75	40	0.02	0.27		24.3035	106.5541	7.4785	78.7926	0.4913			
160/1	Вермишель молочная	146/4	3.16	МЕНЮ	11.92	87	20	0.03	0.39		124.587	81.9573	10.8425	68.0792	0.2182			
693	Какао с молоком	150	2.82	2.92	19.63	117	20	0.03	0.97		160.62	91.95	16.23	87.15	0.5325			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего в Завтрак	332.5	**10.20**	**11.38**	**38.87**	**299**	**80**	**0.11**	**1.63**		**333.8105**	**284.7614**	**42.251**	**260.4218**	**1.742**			
	Второй завтрак																	
386	Бананы	85	1.28	0.43	17.85	81		0.03	8.50		295.8000	6.8000	35.7000	23.8000	0.5100			
	Всего в Второй завтрак	85	1.28	0.43	17.85	81		0.03	8.50		295.8000	6.8000	35.7000	23.8000	0.5100			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	40	0.29	2.29	0.90	25		0.01	1.52		44.4789	8.1972	4.8078	14.3640	0.2078			
124	Щи из свежей капусты с картофелем,мясом и сметаной	150/15/8	5.09	5.99	4.91	94	10	0.04	7.09		212.9822	26.9502	15.1878	62.7557	0.9472			
443/1	Плов	110/50	18.71	17.83	27.18	344		0.06	1.39		348.9308	20.9939	37.9412	210.0181	2.7312			
707	Сок яблочный	150	0.75		15.9	66		0.02	3		180	10.5	6	10.5	2.1			
004	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52		0.06			73.5	10.5	14.1	47.4	1.17			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего в Обед	563	**27.67**	**26.63**	**62.82**	**601**	**10**	**0.22**	**13.00**		**884.192**	**81.4413**	**85.737**	**371.4378**	**7.6562**			
	Полдник																	
362	Пудинг из творога (запеченный)	75/10	10.31	8.36	11.54	163	40	0.02	0.13		89.8275	92.3274	13.5459	125.528	0.4046			
698/3	Йогурт	150	4.34	4.97	6.36	88	30	0.04	1.09		226.5517	186.2069	21.7241	147.4138	0.1552			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего в Полдник	245	**15.50**	**13.49**	**21.60**	**271**	**70**	**0.09**	**1.22**		**340.6792**	**282.8343**	**42.970**	**299.3418**	**1.0598**			
	Всего в день		**54.65**	**51.93**	**141.14**	**1252**	**160**	**0.45**	**24.35**		**1854.4816**	**655.8370**	**206.6578**	**955.0014**	**10.9680**			
	Итого		**54.65**	**51.93**	**141.14**	**1252**	**160**	**0.45**	**24.35**		**1854.4816**	**655.8370**	**206.6578**	**955.0014**	**10.9680**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**17.46**	**37.33**	**45.09**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (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	Бутерброд с маслом	10/5	0.89	4.06	3.75	55	20	0.03			25.45	5.2	7.72	27.7	0.505			
311/3	Каша жидкая манная на молоке	146/4	3.27	2.21	29.03	149	10	0.03	0.37		126.2182	79.3201	17.9457	83.52	0.2767			
685/1	Чай с молоком	150	2	2.12	8.51	61	8.33	0.02	0.4		94.4609	80.74	9.773	59.9213	0.1668			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего в Завтрак	325	**7.01**	**8.55**	**44.99**	**285**	**38.33**	**0.11**	**0.77**		**270.4291**	**169.5601**	**43.1387**	**197.5413**	**1.4485**			
	Второй завтрак																	
0005	Груши	80	0.32	0.24	7.60	34		0.02	4.00		124.0000	15.2000	9.6000	12.8000	1.8400			
	Всего в Второй завтрак	80	0.32	0.24	7.60	34		0.02	4.00		124.0000	15.2000	9.6000	12.8000	1.8400			
	Обед																	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлера	150	4.41	2.5	11.4	86	10	0.06	3.96		237.3761	13.2211	12.7746	33.5542	0.5451			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9.48	9.86	10.1	167	40	0.06	0.5		133.2	26.325	15.75	95.85	1.1025			
541	Рагу овощное	130	2.67	2.73	14.29	92		0.08	16.68		526.56	48.7784	30.3108	65.8503	1.0588			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0.81		32.14	132		0.02	0.54		0.3113	36.432	16.767	36.207	1.346			
004	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52		0.06			73.5	10.5	14.1	47.4	1.17			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего в Обед	530	**20.20**	**15.61**	**81.86**	**549**	**50**	**0.31**	**21.68**		**995.2474**	**139.5565**	**97.4024**	**305.2615**	**5.7224**			
	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	150	0.08	0.02	11.37	46			0.02		0.3113	2.007	1.584	2.9664	0.3327			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.45	6.45	11.55	39.6	0.75			
	Всего в Полдник	290	**15.06**	**5.06**	**19.26**	**182**	**40**	**0.09**	**0.35**		**323.2426**	**46.0275**	**35.3283**	**216.8285**	**1.9959**			
	Всего в день		**42.59**	**29.46**	**153.71**	**1050**	**128.33**	**0.526**	**26.8**		**1712.9191**	**370.3441**	**185.4694**	**732.4313**	**11.0068**			
	Итого		**42.59**	**29.46**	**153.71**	**1050**	**128.33**	**0.526**	**26.8**		**1712.9191**	**370.3441**	**185.4694**	**732.4313**	**11.0068**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16.23**	**25.25**	**58.56**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (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	11/5/6,5	3.37	5.25	3.62	75	40	0.02	0.27		24.3035	106.5541	7.4785	78.7926	0.4913			
311/6	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4	3.27	2.21	29.03	149	10	0.03	0.37		126.2182	79.3201	17.9457	83.52	0.2767			
692	Кофейный напиток с молоком	150	1.24	1.38	15.49	79	10	0.02	0.2		45.816	40.77	4.725	30.375	0.0608			
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	332.5	**8.73**	**9**	**51.84**	**323**	**60**	**0.1**	**0.84**		**220.6377**	**230.9442**	**37.8492**	**219.0876**	**1.3288**			
	Второй завтрак																	
0008	Яблоки	80	0.32	0.32	7.84	36		0.03	132		222.4000	12.8000	7.2000	8.8000	1.7600			
	Всего Второй завтрак	80	**0.32**	**0.32**	**7.84**	**36**		**0.03**	**132**		**222.4000**	**12.8000**	**7.2000**	**8.8000**	**1.7600**			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	40	0.81	3.83	3.31	51		0.00	0.00		0.0000	17.6300	6.4500	15.910	0.3010			
123/1	Щи с мясом и сметаной	150/15/8	5.07	5.96	3.60	88	10	0.04	8.24		173.701	30.8669	14.3947	59.7954	0.9135			
1 431	Печень по строгановски	60/25	13.82	6.87	1.75	124	3920	0.17	10.50		231.8956	14.5105	13.4440	223.0970	4.8231			
520	Картофельное пюре	130	2.83	4.65	19.12	130	20	0.14	22.5		662.428	39.1387	28.6173	84.1447	1.0313			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0.5		14.12	58		0.02	2.5		155	15	7.5	13.75	1.875			
004	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52		0.06			73.5	10.5	14.1	47.4	1.17			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Обед	618	**25.86**	**21.83**	**55.83**	**523**	**3950**	**0.46**	**43.74**		**1320.8248**	**131.9461**	**92.2060**	**470.4971**	**10.6139**			
	Полдник																	
340	Омлет натуральный	60	6.23	10.07	1.1	120	80	0.04	0.1		94.17	42.714	7.212	94.95	1.062			
786	Булочка "Творожная"	50	3.9	1.84	23.56	126	10	0.04	0.04		53.286	17.5912	6.4467	41.7861	0.4785			
698/3	Йогурт	150	4.34	4.97	6.36	88	30	0.04	1.09		226,551	186,206	21.7241	147,413	0.1552			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Полдник	270	**15.32**	**17.04**	**34.72**	**354**	**120**	**0.15**	**1.23**		**398.3077**	**250.8121**	**43.0828**	**310.5499**	**2.1957**			
	Всего в день		**50.23**	**48.19**	**150.23**	**1236**	**4130**	**0.74**	**177.81**		**2162.1702**	**626.5024**	**180.3380**	**1008.9346**	**15.8984**			
	Итого		**50.23**	**48.19**	**150.23**	**1236**	**4130**	**0.74**	**177.81**		**2162.1702**	**626.5024**	**180.3380**	**1008.9346**	**15.8984**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16.26**	**35.09**	**48.6**													