

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З. Чернякевич

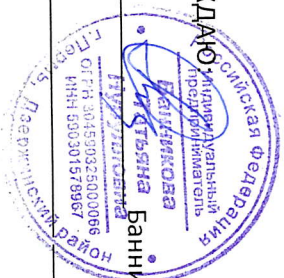
Приказ № 03 от «03» 03 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель

ИП Баниникова Т.Н.

« » г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ

С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022

День 1

№ п/п		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Формы 1															
ЗАВТРАК															
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,43	4,64	33,23	192,43	0,07	0,02			20,00	8,95	36,30	6,40	0,67
54-19/ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01			1,62		2,65	1,82	1,49	0,36
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК:			5,99	10,50	45,09	298,95	0,10	0,03	1,62		20,00	15,40	51,12	10,49	1,27
2-ОЙ ЗАВТРАК															
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
ОБЕД															
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0,52	1,82	2,79	29,65	0,01	0,01	2,51			12,85	14,48	7,34	0,48
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,80	6,39	9,92	120,40	0,06	0,04	9,84			9,00	10,07	36,57	15,06
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	50	8,49	9,05	7,26	144,46	0,04	0,08	0,51			9,60	18,36	84,97	11,20
202/2021	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62			16,80	11,07	151,15	100,60
496/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	16,33	66,79		0,01	0,30			16,88	11,55	4,50	0,92
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24
Итого ОБЕД:			26,14	23,12	89,81	671,96	0,39	0,27	16,78		35,40	82,43	354,12	151,50	7,67
ПОЛДНИК															
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,10	0,06	7,50			7,80	36,60	11,40	0,21
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	130	2,25	12,84	18,37	198,04	0,14	0,08	22,54			11,27	65,61	25,92	1,01
545/2021	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,03	3,18	28,92	160,46	0,07	0,02				11,65	7,63	34,71	6,08
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93						0,32	0,04	0,03	0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК:			8,16	17,59	68,42	464,71	0,33	0,17	30,04		11,65	31,02	149,96	46,23	1,95
Всего за день:			41,29	51,41	226,32	1533,42	0,84	0,49	52,44		67,05	142,85	569,20	216,22	13,65
Соотношение Б:Ж:У = 1:1,2:5,5															

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 1.5 ДО 3-Х ЛЕТ (С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
209/2021	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	205	5,57	7,40	47,35	278,26	0,09	0,06		32,00	15,24	74,99	19,98	1,81
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			7,11	13,20	73,11	439,67	0,11	0,07	0,05	32,00	20,76	88,93	23,31	2,21
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
47/2021	ВИНЕГРЕТ .	30	0,54	1,86	2,82	30,19	0,02	0,01	4,85		10,19	15,72	7,08	0,31
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	150	1,52	3,59	7,62	68,88	0,06	0,03	11,77	1,35	17,61	41,23	15,85	0,55
338/2021	КНЕПЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	50	7,24	8,47	3,71	120,04	0,03	0,08	0,10	13,50	13,68	86,40	12,30	1,10
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,10	5,51	17,10	126,42	0,13	0,07	20,98		10,49	60,94	24,13	0,94
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого ОБЕД :			16,55	20,36	70,74	532,46	0,31	0,26	187,70	14,85	74,40	262,24	74,71	4,83
ПОЛДНИК														
258/2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,73	10,54	38,50	275,75	0,19	0,11	7,56	48,00	34,64	160,75	47,23	2,70
578/2021	СУШКИ.	15	1,27	1,69	10,46	62,18	0,02	0,01		9,75	6,15	13,05	2,25	0,15
54-207H	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		6,17	4,18	2,37	0,06
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			9,68	12,43	60,26	391,61	0,24	0,14	18,36	57,75	50,96	190,98	54,65	3,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 6,3

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 1.5 ДО 3-Х ЛЕТ (С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

День 3

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
218/2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	3,13	4,57	32,90	185,24	0,04	0,02		20,00	4,75	68,10	22,20	0,45
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93					0,27			0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			4,67	10,37	58,66	346,65	0,06	0,03	0,05	20,00	10,22	82,00	25,50	0,85
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ОБЕД														
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШОМ	30	0,63	1,89	3,57	33,79	0,03	0,02	4,53		4,40	16,82	6,04	0,24
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,53	2,47	10,62	70,86	0,06	0,03	6,50		8,37	41,48	13,63	0,66
329/2021	БИГУС.	150	13,35	17,50	7,13	239,40	0,05	0,06	53,42		58,90	45,53	24,35	0,87
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	8,96	36,60			1,50		2,63	1,65	1,35	0,35
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого ОБЕД :			20,21	22,64	55,04	504,73	0,20	0,13	65,95		87,50	160,88	58,17	3,58
ПОЛДНИК														
157/2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,91	1,69	6,76	45,86	0,11	0,04		6,00	10,56	90,75	31,20	1,11
241/2021	РИС С ОВОЩАМИ	130	3,71	4,60	34,09	192,56	0,09	0,04	2,46		14,94	108,30	37,98	0,99
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,24	1,62	0,89	0,08
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			7,91	8,72	74,83	409,31	0,24	0,10	5,34	19,00	40,94	231,07	75,87	2,60

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 6,3

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 1.5 ДО 3-Х ЛЕТ (С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ НА ВОДЕ	200	4,47	4,70	29,08	176,49	0,12	0,04		20,00	36,72	153,79	22,20	0,81
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			6,01	10,50	54,84	337,90	0,14	0,05	0,05	20,00	42,24	167,73	25,53	1,21
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
43/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ КВАШЕННОЙ	30	0,54	1,89	3,58	33,46	0,03	0,02	5,61		5,95	15,46	6,42	0,24
98/2021	СВЕКОЛЬНИК.	150	1,38	3,15	10,30	75,09	0,05	0,04	9,65		22,60	40,04	18,78	0,98
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,14	4,08	25,69	156,02	0,11	0,04		17,60	16,02	98,93	22,44	1,65
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	150	0,02	0,02	4,27	17,29			0,27		1,08	0,54	0,36	0,05
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого ОБЕД :			19,67	18,73	76,26	552,23	0,29	0,21	15,67	19,80	77,90	307,16	73,73	5,67
ПОЛДНИК														
177/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(2-й ВАРИАНТ)	200	4,06	9,69	23,31	196,68	0,14	0,12	48,89	6,00	63,22	104,06	49,38	1,96
531/2021	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	9,93	2,54	26,12	167,03	0,07	0,10	0,06	15,94	40,79	86,31	12,43	0,58
54-207H	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		6,17	4,18	2,37	0,06
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			15,67	12,43	60,73	417,39	0,24	0,24	59,75	21,94	114,18	207,55	66,98	2,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,8

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 1.5 ДО 3-Х ЛЕТ (С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

День 5

N рецеп.		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71	
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК:			9,89	15,19	44,04	352,52	0,27	0,21	2,89	39,60	148,34	250,15	75,09	2,31	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД															
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,52	1,83	2,82	29,81	0,01	0,01	2,56		12,96	14,72	7,49	0,49	
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,42	3,38	9,78	75,20	0,07	0,04	9,73		9,70	41,38	17,29	0,60	
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,00	10,66	6,65	162,49	0,06	0,10	1,15	22,08	26,73	97,24	12,75	0,76	
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,77	4,44	29,03	167,16	0,03	0,02			19,63	4,31	60,24	19,59	0,40
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,07	17,36	71,47	0,02	0,01			12,23	19,35	6,30	0,47	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД:			19,69	21,10	90,40	630,21	0,25	0,20	13,44	41,71	79,13	288,33	76,22	4,18	
ПОЛДНИК															
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,51	3,20	5,03	86,91	0,10	0,09	0,45		20,90	98,24	14,67	0,43	
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80		12,40	72,04	28,52	1,12	
578/2021	СУШКИ	20	1,69	2,25	13,95	82,91	0,02	0,01			13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК:			15,20	12,10	58,01	401,81	0,29	0,20	25,25		33,90	44,87	200,72	49,02	2,00
Всего за день:			45,78	48,59	215,45	1482,34	0,83	0,63	45,58	115,21	286,34	753,20	208,33	11,29	
Соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:4,7															

День 7

№ п.п.	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																
227/2021		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	4,47	4,70	29,08	176,49	0,12	0,04		20,00	36,72	153,79	22,20	0,81	
86/2021		ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16		0,05			1,40	0,90	0,70	0,13	
457/2021		ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03	
576/2021		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК:				6,01	10,50	54,84	337,90	0,14	0,05	0,05	20,00	42,24	167,73	25,53	1,21	
2-ОЙ ЗАВТРАК																
501/2021		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:				1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД																
50/2021		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,10	0,06	7,50		7,80	36,60	11,40	0,21	
95/2021		БОРЩ	150	6,17	3,84	25,42	160,93	0,16	0,20	82,61	5,63	104,26	131,15	77,09	2,78	
376/2021		РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,47	18,50	18,04	308,52	0,19	0,20	21,24	38,96	28,61	197,35	42,95	2,09	
496/2021		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47	
573/2021		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
574/2021		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД:				29,15	24,68	85,26	679,78	0,52	0,53	261,35	44,59	163,10	423,05	146,79	7,01	
ПОЛДНИК																
258/2021		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,73	10,54	38,50	275,75	0,19	0,11	7,56	48,00	34,64	160,75	47,23	2,70	
581/2021		ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10					0,03	0,05	0,02		
459/2021		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	9,18	37,00			2,60		2,92	1,47	0,81	0,07	
573/2021		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК:				9,84	11,93	80,02	466,73	0,21	0,12	10,16	48,00	41,59	175,27	50,86	2,99	
Всего за день:				46,00	47,31	243,12	1582,21	0,89	0,72	275,56	112,59	260,93	780,05	231,18	14,01	
Соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:5,3																

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 1.5 ДО 3-Х ЛЕТ (С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

День 8

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,43	4,64	33,23	192,43	0,07	0,02		20,00	8,95	36,30	6,40	0,67
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93					0,27			0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			5,97	10,44	58,99	353,84	0,09	0,03	0,05	20,00	14,42	50,20	9,70	1,07
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
38/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛУКОМ	30	0,55	1,90	4,11	35,75	0,03	0,02	6,30		7,23	15,38	6,45	0,27
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,53	2,47	10,62	70,86	0,06	0,03	6,50		8,37	41,48	13,63	0,66
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	8,96	36,60			1,50		2,63	1,65	1,35	0,35
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого ОБЕД :			22,09	19,14	84,86	600,16	0,41	0,27	18,06	19,00	61,55	361,85	147,76	7,41
ПОЛДНИК														
307/2021	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОРБУШИ	60	10,17	5,71	6,69	118,84	0,11	0,10	0,60	19,54	30,72	108,46	16,82	0,41
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80		12,40	72,04	28,52	1,12
578/2021	СУШКИ.	15	1,27	1,69	10,46	62,18	0,02	0,01		9,75	6,15	13,05	2,25	0,15
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13
Итого ПОЛДНИК :			16,20	14,13	61,10	436,45	0,29	0,20	25,40	29,29	51,99	201,39	49,30	1,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,8

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 1.5 ДО 3-Х ЛЕТ (С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУПЕС" НА ВОДЕ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71	
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			9,89	15,19	44,04	352,52	0,27	0,21	2,89	39,60	148,34	250,15	75,09	2,31	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД															
47/2021	ВИНЕГРЕТ .	30	0,54	1,86	2,82	30,19	0,02	0,01	4,85		10,19	15,72	7,08	0,31	
157/2012	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,19	3,61	6,72	64,09	0,05	0,04	12,68	4,50	15,67	32,21	12,82	0,46	
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,52	17,59	4,34	221,75	0,08	0,12	5,62	59,58	20,37	112,30	18,72	1,08	
305/2021	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,77	4,44	29,03	167,16	0,03	0,02		19,63	4,31	60,24	19,59	0,40	
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,07	17,36	71,47	0,02	0,01			12,23	19,35	6,30	0,47	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			21,00	28,29	85,03	678,74	0,26	0,22	23,15	83,71	75,97	295,22	77,31	4,18	
ПОЛДНИК															
177/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(2-й ВАРИАНТ)	200	4,06	9,69	23,31	196,68	0,14	0,12	48,89	6,00	63,22	104,06	49,38	1,96	
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,35	10,08	35,58	250,40	0,07	0,02		1,25	7,73	38,26	6,73	0,53	
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		6,17	4,18	2,37	0,06	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК :			10,09	19,97	70,19	500,76	0,24	0,16	59,69	7,25	81,12	159,50	61,28	2,77	

Всего за день : 41,98 63,65 222,26 1629,82 0,79 0,61 89,73 130,56 319,43 718,87 221,68 12,06

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 5,3

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 1.5 ДО 3-Х ЛЕТ (С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,63	5,45	31,63	194,03	0,17	0,02		20,00	12,15	94,70	33,20	1,11
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			6,13	11,25	50,89	329,28	0,19	0,03		20,00	16,27	107,74	35,83	1,38
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
10/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0,33	1,87	1,76	25,18	0,01	0,01	6,00		9,60	6,32	3,68	0,38
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	4,53	2,92	11,43	90,08	0,18	0,04	1,30	12,00	29,00	77,26	25,46	1,52
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	7,47	3,66	1,59	69,21	0,05	0,10	0,38	33,01	37,87	119,18	23,40	0,54
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,10	5,51	17,10	126,42	0,13	0,07	20,98		10,49	60,94	24,13	0,94
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	150	0,02	0,02	4,27	17,29			0,27		1,08	0,54	0,36	0,05
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого ОБЕД :			19,09	14,70	60,91	452,26	0,43	0,24	28,93	45,01	101,24	319,64	89,83	4,89
ПОЛДНИК														
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,10	0,06	7,50		7,80	36,60	11,40	0,21
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10					0,03	0,05	0,02	
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	9,18	37,00			2,60		2,92	1,47	0,81	0,07
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			8,36	7,62	74,19	398,77	0,25	0,12	10,10	20,80	33,68	168,04	41,55	2,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,8