

СОГЛАСОВАНО.
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
Е.З. Чернякевич
Приказ № 1805 от « 02 » 12 2005 г.



УТВЕРЖДАЮ
ИП
Банникова Т.Н.
« » г.
Муромцева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 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, рецептов 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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022

День 1															
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	Мг	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
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,07	0,06	7,88	32,35	0,01			1,62		2,84	1,82	1,49	0,38
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 :			6,00	10,50	51,39	324,10	0,10	0,03	1,62		20,00	15,59	51,12	10,49	1,29
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	50	0,86	3,05	4,70	49,68	0,01	0,02	4,27			21,60	24,54	12,48	0,82
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,96	7,67	11,90	144,45	0,07	0,05	11,80		10,80	12,09	43,88	18,08	0,61
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71		13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28		20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
496/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36			20,25	13,86	5,40	1,11
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			33,04	30,36	108,81	840,54	0,48	0,35	21,42		44,24	108,22	445,74	185,74	9,60
ПОЛДНИК															
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,17	0,10	12,50			13,00	61,00	19,00	0,35
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,60	14,82	21,20	228,51	0,16	0,09	26,01			13,00	75,71	29,91	1,17
548/2021	КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ"	50	3,03	11,15	29,45	230,27	0,05	0,06			67,00	17,98	44,92	7,46	0,74
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92						0,36	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 :			7,75	28,48	74,32	584,58	0,40	0,26	38,51		67,00	48,34	194,67	59,20	2,51
Всего за день :			47,79	69,54	257,52	1847,02	1,00	0,66	65,55		131,24	186,15	705,53	263,43	16,20

День 2

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	Мг	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	ФРУКТЫ	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														
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,77	3,04	4,64	49,01	0,01	0,02	17,95		20,25	14,60	7,85	0,27
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	1,83	4,31	9,14	82,66	0,07	0,04	14,13	1,62	21,14	49,47	19,01	0,66
338/2021	КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10,14	11,85	5,20	168,05	0,05	0,11	0,14	18,90	19,15	120,96	17,22	1,54
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
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			21,25	26,80	85,36	667,70	0,37	0,34	237,02	20,52	99,51	326,13	90,96	5,93
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	1,35	1,20	9,90	55,81					6,86	4,64	2,63	0,06
54-20TH	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		3,20	10,40	2,24	0,18
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			44,70	175,79	52,10	2,94
Итого ПОЛДНИК :			11,30	12,10	69,70	432,88	0,22	0,13	19,56	48,00				
Всего за день : 40,06 52,50 237,97 1584,65 0,73 0,56 266,63 100,52 180,97 601,85 175,37 13,28														

Всего за день: 40,06 52,50 237,97 1584,65 0,13 0,30 200,00 200,00

Соотношение Б:Ж:У = 1:1,3:5,9

День 3

День 3														
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														
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 ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	50	1,05	3,15	5,95	56,35	0,05	0,03	7,56		7,34	28,07	10,08	0,39
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,92	11,95	13,05	167,47	0,08	0,04	8,52		10,36	51,04	17,16	0,82
329/2021	БИГУС.	170	14,42	18,86	7,69	258,14	0,05	0,06	57,66		63,54	49,11	26,28	0,94
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			22,88	34,89	65,93	669,26	0,27	0,16	75,54		99,89	196,20	70,44	4,34
ПОЛДНИК														
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
241/2021	РИС С ОВОЩАМИ	150	4,28	5,31	39,33	222,18	0,11	0,05	2,83		17,24	124,96	43,82	1,15
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	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			10,06	8,01	88,64	466,78	0,16	0,08	7,81	13,00	37,78	165,98	54,71	1,80
Всего за день :			38,61	53,47	236,23	1580,49	0,51	0,29	87,40	33,00	161,89	458,18	158,65	9,79

День 4

День 4														
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	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
22/2/2021	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	200			9,98	39,92					0,36	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	55,84	341,89	0,14	0,05	0,05	20,00	42,28	167,73	25,53	1,21
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ФРУКТЫ	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														
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,64	2,58	2,94	37,51	0,02	0,02	12,74		16,79	14,82	8,86	0,45
98/2021	СВЕКОЛЬНИК	180	1,65	3,78	12,36	90,10	0,05	0,05	11,57		27,12	48,05	22,52	1,17
339/2021	КОПЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20		3,08	26,67	135,51	18,10
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		0,32	20,80	18,93	116,92	26,52
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВООВОГО ИЛИ	180	0,02	0,02	5,12	20,75					4,00	13,00	2,80	0,22
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			11,50	53,00	12,50	1,55
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02						
Итого ОБЕД :			25,16	24,48	90,00	680,93	0,34	0,28	24,83		23,88	106,31	381,95	91,73
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
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
54-20TH	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОВОМ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	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 :			15,69	12,43	60,89	418,15	0,24	0,24	60,95		21,94	114,87	208,01	67,24
Итого за день :			47,26	47,81	216,53	1485,37	0,75	0,59	95,83		65,82	279,46	768,69	193,50

Всего за день :	47,26	47,81	216,53	1485,37	0,75	0,59	95,83	63,62	219,30	100,00
-----------------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------

Соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,6

День 5

№ 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
ЗАВТРАК														
21/2/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	200	5,49	6,88	27,48	193,76	0,20	0,05						
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,07	0,06	7,88	32,35	0,01		1,62			2,84	1,82	1,49
57/6/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60
Итого ЗАВТРАК:			7,06	12,74	45,64	325,43	0,23	0,06	1,62	20,00		30,93	161,95	61,37
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00
ОБЕД														
34/2/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19			21,42	24,13	12,23
100/2/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68			11,64	49,66	20,74
372/2/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,99	14,95	9,30	227,75	0,09	0,14	1,60	30,80		36,58	135,64	17,77
385/2/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20		5,10	71,19	23,15
494/2/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01				14,67	23,22	7,56
573/2/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80
574/2/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50
Итого ОБЕД:			25,65	28,25	109,32	794,10	0,34	0,28	17,47	54,00		104,91	369,84	96,75
ПОЛДНИК														
307/2/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,51	3,20	5,03	86,91	0,10	0,09	0,45	20,90		19,95	98,24	14,67
152/2/2021	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
578/2/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42								
457/2/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92						0,36	0,04	0,03
573/2/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80
Итого ПОЛДНИК:			17,59	11,69	73,02	467,63	0,27	0,19	25,25	20,90		36,71	183,32	46,02
Всего за день:			51,30	52,88	250,98	1684,96	0,86	0,55	48,34	94,90		186,55	729,11	212,14
Соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,9														

День 6

№ 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	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
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:			4,63	10,37	52,16	320,49	0,06	0,03			20,00	8,87	81,14	24,83	0,72
2-ОЙ ЗАВТРАК															
82/2021	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	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	2,20
ОБЕД															
3/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН. С ЯБЛОКАМИ	50	0,56	3,10	3,03	42,23	0,01	0,01	13,95		15,84	10,41	5,94	0,56	0,56
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,65	4,87	16,90	126,02	0,12	0,15	14,59		27,00	85,21	102,57	26,27	0,75
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71		13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
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
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11	1,11
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	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	1,55
Итого ОБЕД:			26,81	26,34	108,54	778,42	0,40	0,37	29,61		61,24	181,43	428,71	95,11	7,45
ПОЛДНИК															
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25	0,25
203/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	8,40	7,58	38,33	255,11	0,29	0,13	6,06		17,27	202,25	132,26	4,48	4,48
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
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06	0,06
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13	0,13
Итого ПОЛДНИК:			12,91	10,17	69,60	421,54	0,35	0,16	21,56		13,00	43,23	247,09	146,57	5,12
Всего за день:			44,75	47,28	240,10	1564,85	0,84	0,58	61,17		94,24	249,53	767,94	275,51	15,49
Соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:5,4															

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ (С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

День 7

№ 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															
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	200			9,98	39,92					0,36	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	55,84	341,89	0,14	0,05	0,05	20,00	42,28	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	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,17	0,10	12,50		13,00	61,00	19,00	0,35	
95/2021	БОРЩ	180	7,41	4,61	30,50	193,12	0,20	0,24	99,13	6,75	125,11	157,38	92,51	3,34	
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	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57	
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого ОБЕД :			31,51	26,57	98,56	759,44	0,65	0,62	312,87	45,71	193,29	484,79	172,82	8,12	
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	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 :			9,85	11,93	81,04	470,84	0,21	0,12	10,44	48,00	41,91	175,42	50,94	3,00	

Всего за день : 48,37 49,20 258,44 1669,97 1,02 0,81 327,36 113,71 291,48 841,94 257,29 15,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,3

День 8

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	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	ФРУКТЫ	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														
87/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	50	0,86	3,26	5,84	56,10	0,07	0,04	3,68		10,58	54,31	21,53	0,70
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,92	11,95	13,05	167,47	0,08	0,04	8,52		10,36	51,04	17,16	0,82
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			28,32	34,65	102,82	836,30	0,56	0,36	18,48	23,08	79,34	487,35	192,51	9,50
ПОЛДНИК														
302/2021	КНЕПЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУШЕННЫЕ	70	10,44	1,35	4,12	70,44	0,08	0,11	0,56	15,65	50,53	164,21	35,45	0,60
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	1,35	1,20	9,90	55,81								
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			3,20	10,40	2,24	0,18
Итого ПОЛДНИК :			17,31	9,36	63,89	409,11	0,25	0,21	25,36	15,65	66,49	246,69	66,24	1,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,5

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУПЕС" НА ВОДЕ	200	5,49	6,88	27,48	193,76	0,20	0,05		20,00	24,29	147,13	57,28	1,61
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,07	0,06	7,88	32,35	0,01		1,62		2,84	1,82	1,49	0,38
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 :			7,06	12,74	45,64	325,43	0,23	0,06	1,62	20,00	30,93	161,95	61,37	2,23
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														
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,59	3,04	5,37	51,17	0,02	0,03	1,71		12,19	22,93	15,25	0,28
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,40	4,32	7,88	76,01	0,06	0,04	15,01	5,40	18,09	37,32	14,94	0,54
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,28	16,65	3,06	207,20	0,07	0,11	3,64	54,50	17,09	106,65	16,07	0,96
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			22,37	30,21	99,94	761,08	0,30	0,25	20,36	83,10	82,64	327,31	92,27	4,60
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	8,44	34,75	0,01	0,01	10,80		6,38	4,18	2,37	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 :			10,09	19,97	77,17	528,71	0,24	0,16	59,69	7,25	81,33	159,50	61,28	2,79

Соотношение Б:Ж:У = 1:1,6:6,1

День 10

№ 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	Мг	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	ФРУКТЫ	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															
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19		21,42	24,13	12,23	0,80	
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	5,44	3,50	13,72	108,10	0,21	0,05	1,57	14,40	34,80	92,72	30,55	1,83	
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,46	5,13	2,22	96,90	0,08	0,14	0,53	46,21	53,02	166,85	32,77	0,76	
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	
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	180	0,02	0,02	5,12	20,75			0,32		1,30	0,65	0,43	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	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого ОБЕД:			24,68	19,04	74,41	567,72	0,53	0,33	31,41	60,61	138,44	422,39	119,80	6,35	
ПОЛДНИК															
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,17	0,10	12,50		13,00	61,00	19,00	0,35	
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,56	35,03	212,76	0,15	0,06		24,00	21,84	134,91	30,60	2,26	
581/2021	ПРЯНИКИ	30	1,53	1,22	22,50	107,10					0,03	0,05	0,02		
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:			9,36	9,30	81,42	446,85	0,34	0,17	15,38	24,00	42,11	210,58	53,31	2,91	
Всего за день : 40,57 39,99 216,52 1388,25 1,09 0,55 56,79 104,61 212,82 751,71 217,94 12,84															
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,3															