

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
ДЕТСКИЙ САД № 352

620137 г. Екатеринбург, ул. Кулибина, 5

тел. 389-14-53, 389-16-73



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад №352
Е.В. Грушина

Приказ № 157/1-о/д от 12.12.2022г

Основное (организованное) меню МБДОУ детский сад № 352, включающее горячее питание (весенне - летний период)

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ, ккал	минер. элементы		витамины, мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/7	Каша манная молочная с маслом слив.	200	6	5,3	30,7	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
	2 2/1	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	3 3/1	Батон,масло, 40/5	45	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	445	13,43	14,8	65,46	433,2	212,4	0,97	0,135	0,228	0,99
		10:00										
	2 2/2	Сок	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		итого за прием	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		Обед										
	5 5/11	Салат из отв.карт, солен.огурца с раст.маслом	60	0,6	4	6	62	13,53	0,53	0,03	0,03	3,19
	6 6/1	Суп картофельный с крупой	200	3,4	5,5	22,9	146	23,5	1,2	0,1	0,1	6,5
	8 8/1	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	8,4	163	30,5	1,6	0	0,1	1,1
	7/1	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	81,9	1,1	0,1	0,1	31,3
	2 2/6	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	20	71	10,1	0,3	0,01	0,02	70,1
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	23,46	22,84	97,9	654,6	186,7	6,71	0,372	0,418	112,2
		Полдник										
	3 3/2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	34,56	69,3	19,8	0,63	0,09	0,054	0
	11 11/1	Запеканка из творога	150	25,3	13,45	19,8	246,2	211	0,75	0,06	0,34	0,34
	13 13/1	Сгущенное молоко	20	1,476	1,74	11,46	65,52					
	2 2/4	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	100,8	240	0,2	0,1	0,3	1,4
		итого за прием	400	34,66	21,83	74,02	481,8	470,8	1,58	0,25	0,694	1,74
		итого за день	1795	72,64	59,95	249,1	1617	889,2	11,9	0,787	1,364	126,9

День: второй
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ, ккал	минер. элементъ		витамины, мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	12 12/1	Омлет (запеченный)	180	11,47	8,77	14,6	229,48	90,42	2,27	0,11	0,36	1,71
	2 2/5	Чай с сахаром	200	0,04	0	9,3	39,56	2	0	0,03	0	0,8
	3 3/5	Батон с маслом	45	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	425	15,94	15,37	41,42	418,3	193,6	2,37	0,192	0,419	2,58
		10:00										
	4 4/1	Фрукты в ассортименте**	180	0,7	0,7	17,1	81,1	30	4,1	0,05	0	18
		итого за прием	180	0,7	0,7	17,1	81,1	30	4,1	0,05	0	18
		Обед										
		Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	1	4	6,2	64	21,92	0,29	0,01	0,02	18,03
	5 5/7	Свекольник со сметаной	200	2,125	5,5	14,625	126,25	104,91	2,2	0,1	0,1	18,81
	10 10/1	Тефтели рыбные	70	8,53	4,61	8,23	133,5	34,8	0,20,47	0,053	0,06	0,46
	7 7/2	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	187,1	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
	2 2/6	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	740	19,42	18,95	91,16	701,5	240,4	5,88	0,425	0,368	98,2
		Уплотненный полдник										
	3 3/3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	9 9/4	Каша гречневая молочная с маслом	180	19,76	21,81	19,21	354	35,31	2,22	0,13	0,18	5,69
	3 3/6	Кондитерское изделие	30	5,04	2,94	81,52	297,15					
	2 2/7	Чай	200	0	0	9,1	49,28	0,3	0,03	0	0	0
		итого за прием	430	26,32	24,91	119,67	746,63	48,81	2,67	0,19	0,216	5,69
		итого за день	1775	62,38	59,93	269,3	1947	512,9	15,02	0,857	1,003	124,5

День: третий

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюда)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элемент		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/3	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6	31,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
	2 2/8	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	111,8	1,1	0,03	0,13	0,52
	3 3/7	Батон с повидлом/джемом	50	2,76	1,05	28,16	106,425					
		итого за прием	450	13,16	10,55	82,26	447,4	209,3	2,15	0,17	0,24	0,94
		10:00										
	2 2/2	Сок	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		итого за прием	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		Обед										
	5 5/3	Зеленый горошек	60	1,86	2,22	3,84	43,2	12,46	0,42	0,066	0,03	2,94
	6 6/12	Суп фасолевый	200	3,4	3,9	9,9	89	95,08	1,91	0,12	0,09	14,36
	8/21	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285	26,07	2,77	0,14	0,15	10,68
	2 2/9	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	4,09	0,21	0,01	0,02	89
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	720	25,32	22,56	73,44	600,8	164,9	7,29	0,468	0,358	117
		Уплотненный полдник										
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	6 6/3	Суп молочный с лапшой	180	3,06	3,33	10,8	85,5	79,7	0,23	0,03	0,09	0,37
	2 2/7	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0,03	0	0	0
	3 3/6	Кондитерское изделие	30	5,04	2,94	81,52	297,15					
		итого за прием	430	9,62	6,43	111,26	463,85	93,2	0,68	0,09	0,126	0,37
		итого за день	1800	48,58	40,02	278,7	1560	486,6	12,76	0,758	0,748	130,3

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элемент		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1/2	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	6,6	29,3	206	104,78	2,72	0,17	0,18	0,42
	2/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	3/3/1	Батон с маслом	50	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	450	13,03	14,6	61,86	416,2	259	2,89	0,232	0,299	0,75
		10:00										
	4/4/1	Фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	85,4	32	4,4	0,06	0	20
		итого за прием	200	0,8	0,8	19,6	85,4	32	4,4	0,06	0	20
		Обед										
	5/5/4	Салат из морской капусты с яйцом, р.маслом	60	1,3	6,6	1,7	19,38	4,08	0,03	0,05	0,92	72
	6/5	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	6,4	22,84	225,68	105,76	2,21	0,18	0,15	17,18
	9/9/1	Плов из кур	200	19,1	17,44	32,96	269,6	54,41	2,28	0,104	0,16	7,24
	2/11	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08
	3/3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3/3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	720	32,1	31,08	99,1	704,3	198,9	6,68	0,466	1,308	146,5
		Уплотненный полдник										
	7/7/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	47,1	1,11	0,08	0,07	11,69
	3/8	Выпечка - сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
	3/3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	2/2/5	Чай	200	0,04	0	9,3	39,56	240	0,2	0,1	0,3	1,4
		итого за прием	430	9,16	7,76	65,04	370,76	330,22	2,29	0,3	0,456	13,19
		итого за день	1800	55,09	54,24	245,6	1577	820,2	16,26	1,058	2,063	180,4

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины, мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/4	Каша из овсяных хлопьев мол.с маслом	200	7,4	7,9	29,5	199	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
	2 2/1	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	3 3/5	Батон с маслом	45	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	445	14,83	17,4	64,26	437,2	338,9	1,68	0,222	0,319	1,09
		10:00										
	2 2/2	Сок	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		итого за прием	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		Обед										
	5 5/5	Салат из св.огурцов	60	0,4	5,9	1,4	60	13,66	0,34	0,02	0,02	5,47
	6 6/6	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4	15,89	118	70,72	2,048	0,168	0,088	12,32
	9 9/5	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,55	10,23	10,37	184,6	29,67	1,01	0,06	0,11	0,27
	7 7/4	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0
	13 13/2	Соус молочный	20	0,394	1,164	1,318	17,3	12,508	0,028	0,004	0,01	0,05
	2 2/13	Кисель с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0	0	24	74,4	0,0009		0,0003	0,00034	0,02
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	760	27,1	25,73	108,6	760,9	166,6	6,146	0,444	0,316	18,13
		Уплотненный полдник										
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	11 11/2	Суфле творожное	150	22,05	18,15	20,55	189,7	203,83	0,93	0,06	0,33	0,345
	2 2/7	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0,03	0	0	0
	13 13/1	Сгущенное молоко	30	26,1	34	86,1	95,28					
		итого за прием	400	49,67	52,31	125,59	366,18	217,33	1,38	0,12	0,366	0,345
		итого за день	1805	92,08	95,92	310,2	1612	742	11,85	0,816	1,025	31,57

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/1	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,3	5,1	27,5	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
	2 2/7	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	0,03	0	0	0
	3 3/5	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
		итого за прием	435	7,28	5,28	51,36	283	106,8	0,9	0,135	0,128	0,42
		10:00										
	2 2/2	Сок	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		итого за прием	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		Обед										
	5/6	Салат из отв. карт., морк, свек, огур с р.маслом	60	1	4	5,9	63	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54
	6 6/7	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	8,296	87	71,5	1,232	0,08	0,08	15,84
	8 8/6	Печень по-строгановски	80	10,06	10,5	2	144	21,6	3,38	0,12	0,98	7,31
	7 7/4	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	2 2/3	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	22,52	24,24	89,9	671,6	171,3	8,032	0,422	1,198	115,8
		Уплотненный полдник										
	11 11/1	Запеканка из творога	150	25,3	13,45	19,8	246,2	211	0,75	0,06	0,34	0,34
	13 13/3	Джем	10	0,038	0	6,95	26,5					
	2 2/4	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
		итого за прием	380	32,658	20,01	44,59	435,9	464,2	1,37	0,22	0,676	1,74
		итого за день	1765	62,94	50,01	197,6	1438	761,5	12,94	0,807	2,026	129,9

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех. к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементъ		витамины,мг			
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C	
Завтрак													
1	1/3	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6	31,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42	
2	2/8	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	111,8	1,1	0,03	0,13	0,52	
3	3/1	Батон с маслом	45	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07	
		итого за прием	445	14,83	16,1	75,46	490,2	310,5	2,25	0,222	0,299	1,01	
10:00													
4	4/1	Фрукт в ассортименте	180	0,7	0,7	17,1	81,1	30	4,1	0,05	0	18	
		итого за прием	180	0,7	0,7	17,1	81,1	30	4,1	0,05	0	18	
Обед													
5	5/7	Салат из св. помидор	60	1,02	10,17	4,58	110,98	8,63	0,49	0,03	0,02	13,48	
6	6/8	Щи из св.капусты (вегет) со сметаной	200	1,6	2,6	8,1	62,92	55	86,504	1,256	0,08	20,704	
10	10/1	Тефтели рыбные	80	7	5,5	4,62	95,53	33,08	0,7	0,05	0,05	2,52	
7	7/5	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139	18,38	1,25	0,13	0,09	6	
2	2/15	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08	
3	3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0	
3	3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0	
		итого за прием	750	16,98	23,11	80,8	598	149,7	91,1	1,598	0,318	92,78	
Уплотненный полдник													
12	12/2	Омлет с зеленым горошком(запеченый)	150	5,3	3,7	3,4	68	43	0,92	0,05	0,15	1,7	
3	3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0	
3	3/8	Выпечка - Сдоба обыкновенная	50	6,18	7,52	34,8	219	34,9	0,65	0,04	0,05	0,116	
	2/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	
		итого за прием	420	14,4	12,78	59,24	394,2	144,16	2,06	0,16	0,296	2,076	
		итого за день	1795	46,91	52,69	232,6	1564	634,4	99,51	2,03	0,913	113,9	

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элемент		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/6	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5,8	42,4	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
	2 2/1	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	3 3/7	Батон с повидлом/джемом	50	2,76	1,05	28,16	106,425					
		итого за прием	450	11,76	9,75	83,96	443,4	218,6	0,66	0,06	0,24	1,02
		10:00										
	4 4/1	Фрукт в ассортименте	170	2,7	0,9	37,8	27,2	14,4	1,08	0,072	0,09	18
		итого за прием	170	2,7	0,9	37,8	27,2	14,4	1,08	0,072	0,09	18
		Обед										
	5/14	Огулец порционный	60	0,8	3	11,8	76	14,88	0,48	0,03	0,03	2,21
	6 6/9	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	89,92	1,48	0,064	0,08	19,44
	8 8/4	Гуляш из мяса	80	11,92	12,56	3,76	176	13,4	1,808	0,04	0,08	0,36
	7 7/6	Каша гречневая рассыпчат. с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	58	4,71	0,25	0,15	7,2
	2 2/6	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	27,78	27,3	103,5	773,6	217,9	10,78	0,526	0,428	79,37
		Уплотненный полдник										
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	7 7/8	Макаронник	150	1,53	2,46	9	64	31,4	0,74	0,05	0,04	7,79
	3 3/6	Кондитерское изделие	30	5,04	2,94	81,52	297,15					
	2 2/7	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0,03	0	0	0
		итого за прием	400	8,09	5,56	109,46	442,35	44,9	1,19	0,11	0,076	7,79
		итого за день	1770	50,33	43,51	334,7	1687	495,8	13,71	0,768	0,834	106,2

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/7	Каша ячневая мол.с маслом	200	6	5,3	30,7	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
	2 2/5	Чай с сахаром	200	0,04	0	9,3	39,56	2,02	0,05	0	0	0,8
	3 3/5	Батон с маслом	45	5,51	3,26	15,75	117	112,5	0,07	0	0,04	0,07
		итого за прием	445	11,55	8,56	55,75	351,6	230,7	0,85	0,1	0,17	1,29
		10:00										
	2 2/2	Сок	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		итого за прием	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		Обед										
	5 5/18	Салат из свеклы с черносливом и р.маслом	60	0,8	5	11,5	93	21,07	0,8	0,01	0,02	1,12
	6 6/10	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,09	78	10,25	0,34	0,024	0,008	0,38
	9 9/2	Мясо кур отварное в соусе	80	9,76	10,48	1,68	140	11,16	0,8	0,032	0,072	0,46
	7 7/2	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
	2 2/11	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	20,02	23,12	86,47	635,6	114,2	5,19	0,318	0,278	62,78
		Уплотненный полдник										
	11 11/1	Запеканка творожная	150	25,3	13,45	19,8	313,5	211	0,75	0,06	0,34	0,34
	13 13/1	Молоко сгущеное	20	1,476	1,74	11,46	65,52					
	2 2/7	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0,03	0	0	0
		итого за прием	370	26,78	15,19	40,36	414	211,3	0,78	0,06	0,34	0,34
		итого за день	1765	58,83	47,35	194,3	1449	575,4	9,46	0,508	0,812	76,41

Данные: дослтый
Нодела: вторая
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюда)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементъ		витамины, мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/8	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6	31,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
	2 2/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	3 3/1	Батон с маслом	50	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	450	12,33	14	63,76	416,2	251,8	1,22	0,202	0,229	0,75
		10:00										
	4 4/1	Фрукт в ассортименте	200	0,8	0,6	20,3	71,27	38	4,6	0,04	0,09	30
		итого за прием	200	0,8	0,6	20,3	71,27	38	4,6	0,04	0,09	30
		Обед										
	5 5/10	Салат из отварн.картофеля с зеленым луком и	60	1,1	5,1	7,4	81	17,82	0,52	0,04	0,04	4,9
	6/11	Рассольник с крупой со сметаной	200	1,8	7,03	12,49	99	71,22	1,38	0,1	0,08	14,36
	8 8/5	Бигус с мясом	180	24,15	21,85	15,41	299,1	125,764	3,404	0,069	0,184	11,362
	2 2/9	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	4,09	0,21	0,01	0,02	89
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	700	31,41	34,72	75,2	662,7	246,1	7,494	0,351	0,392	119,6
		Уплотненный полдник										
	3 3/8	Выпечка/кондит.изделие	30	26,1	34	86,1	119,892		1,19	0,08	0,06	0,58
	7 7/7	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,3	5,7	30,36	205,33	94,51	0,75	0,04	0,046	0,02
	2 2/7	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0,03	0	0	0
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
		итого за прием	400	34,92	39,86	135,4	406,4	108	2,39	0,18	0,142	0,6
		итого за день	1750	79,46	89,18	294,7	1557	643,9	15,7	0,773	0,853	151

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402926

Владелец Грушина Елена Васильевна

Действителен с 24.01.2025 по 24.01.2026