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

(осеннее- зимний период)

День: первый
Неделя: первая
Сезон:осенне-зимний
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		
								Ca,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	5/1	Салат из моркови и яблок с р.м	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	Сгущеное 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: осенне-зимний
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		
								Ca,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										
5	5/7	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	1	4	6,2	64	21,92	0,29	0,01	0,02	18,03
	6/2	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: осенне-зимний
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		
								Ca,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: осенне-зимний
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										
	1/2	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	6,6	29,3	206	104,78	2,72	0,17	0,18	0,42
2	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	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 куры	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: осенне-зимний
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	1/4	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	Сгущеное 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: осенне-зимний
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		
								Ca,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 капусты с морковью	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: осенне-зимний
Возрастная категория:дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		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
	6/8	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: осенне-зимний
Возрастная категория:дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
								Ca,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	Огурец 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: девятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
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		
								Ca,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**

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
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		
								Ca,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
1	1/8	Каша пшенная 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