



Приложение №2 к Приказу от 15.05.2025 № 54

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБДОУ - детского сада
комбинированного вида "Надежда"
Е.В. Артеменко

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп
(Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, рекомендации и технические документы)

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7лет) 10,5 часов

1 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
						мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
	Завтрак																		
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6	9,7	22,2	0,07	0,1	1,1	73	0,45	82,3	22,1	4,4	1,5	35	0,001	0,002	0	201
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4
7.12/10/1	Чай с молоком	180	4	1,3	10,1	0,04	0,1	0,2	15	0,55	47,8	27,9	4,8	0,1	23	0,005	0,00001	0,1	55
	Итого за завтрак:	405	12,9	14,5	52,9	0,18	0,23	9,8	100	2,5	180,6	200	49,2	1,8	90	0,025	0,004	0,5	360,4
	10 часов																		
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Обед																		
7.31/1/5	Салат из отварного картофеля с реп.луком, с сол.огурцом и раст. маслом	60	1,4	3,7	9,6	0	0,1	3,1	41,3	0	18,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0	79,6
2.27/2/2	Суп-пюре из разных овощей	180	2,16	3,51	9,27	0,07	0,08	4,3	45,8	0,5	110,3	10	22	0,5	24,3	0,008	0,001	0,2	82,5
7.112	Капуста тушёная	120	1,8	3	13,6	0,1	0,18	2,2	42,9	0	91,3	24	8,5	1,3	62,4	0,005	0	0	68
7.104	Тефтели из мяса с рисом "Ежики"	80	9,2	9,6	15,9	0,06	0,07	2,5	11	0,6	52,5	52	6,5	0,1	56,3	0,002	0,0039	0,1	179,9
7.078/1	Компот из изюма	180	0,4	1	17,9	0	0	6,4	10	0	15	15	0	0,3	10,2	0	0	0	99
7.34/2/7	Гренки из ржаного хлеба	20	2,5	0,4	15,2	0,02	0,01	0	12	0,8	4,2	86	20	0,25	22	0,01	0,002	0,2	72,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	665	19	21,41	91,61	0,3	0,46	18,5	175	3,5	309,9	280	70	4	220	0,04	0,007	0,7	630,6
	Полдник																		
7.1/5/2	Запеканка пшеничная с творогом	100	5	4,5	12,35	0,04	0,022	2,24	34	0,8	46,3	56	8,7	0,62	28,5	0,012	0,001	0,2	120,7
7.2/11/1	Соус молочный сладкий	30	1,47	1,74	11,47	0,02	0,028	1,26	23	0,2	4	6	9,3	0,48	29	0,002	0,0005	0,03	61,2
7.082-3	Снежок	150	1,73	3,1	15,7	0,08	0,1	4	18	0,5	85	58	12	0,4	32,5	0,001	0,0015	0,07	88,3
	Итого за полдник:	280	8,2	9,34	39,52	0,14	0,15	7,5	75	1,5	135,3	120	30	1,5	90	0,015	0,003	0,3	270,2
	Итого за день:	1450	40,1	45,25	196,08	0,67	0,89	38,3	375	7,5	670,8	600	150	7,8	430	0,08	0,014	1,5	1351,2

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"

(3-7 лет) 10,5 часов

2 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамин					Минеральные вещества (мг)									Энергети- ческая ценность, ккал/ сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	Витамин (мг)														
						В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	рет экв/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут		
7.16/4/1	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	180	4,5	7,8	21,8	0,1	0,1	0,5	78	1	100,9	50	9,2	0,5	48	0,0005	0,0047	0,1	140,8	
7.1/1/8	Джем	10	0,4	0	7	0,01	0,02	0,05	2	0	1,4	0	0	1	1	0	0	0	26,5	
7.189-5	Батон витаминизированный	40	3,2	1,2	15,4	0,07	0,03	8,5	10	1	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,0015	0,2	114,4	
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	8	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,1	80	
	Итого за завтрак:	410	10,8	11,6	52,2	0,18	0,2	9,55	100	2,5	180,7	200	40	2	90	0,02	0,0065	0,4	361,7	
	10 часов																			
7.183-1	Банан	100	2,9	0,1	14,8	0,01	0,1	3	25	0	42	0	10	0,5	30	0,005	0,001	0,1	82	
	Итого за прием:	100	2,9	0,1	14,8	0,01	0,1	3	25	0	42	0	10	0,5	30	0,005	0,001	0,1	82	
	Обед																			
8.20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	1,4	5,6	0	0	1,4	29,4	0,4	17,9	11,9	3	0,7	12,8	0	0,0005	0,2	36	
7.044с	Суп овощной с мясом кури	200	4,7	4,6	10,3	0,135	0,05	6,8	41	0,2	56,8	10,2	20,2	0,6	53,4	0,005	0,0002	0,05	76,8	
7.5/11/1	Соус молочный с овощами	30	0,6	1,8	12,4	0	0,035	0,2	0,5	0,2	56,2	3	2,1	0,1	31,4	0,001	0,0011	0,02	26	
7.82/5р	Запеканка картофельная с печенью	180	9,2	12,6	18,7	0,11	0,1	3	73	0,3	121,2	74,5	14,7	0,4	56,8	0,004	0,0024	0,03	295,2	
7.15/13/1	Напиток из вишни	180	0,1	0	15,7	0	0,1	6,2	10	0	18,9	9,2	0	0	10	0	0	0	60,8	
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4	
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2	
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0	
	Итого за обед:	715	18,94	21	91,34	0,315	0,315	17,6	177,9	3,5	295,62	280,8	70	3,48	218,4	0,035	0,0063	0,7	630,4	
	Полдник																			
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,7	8	30,4	0,12	0,05	6,4	68	1,5	76,3	103,2	31,8	1,4	85	0,015	0,003	0,3	196	
7.354/6	Чай с сахаром	180	1,3	1,3	6,1	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	74	
	Итого за полдник:	310	8	9,3	36,5	0,13	0,15	6,6	68	1,5	124,1	103,2	31,8	1,5	85	0,015	0,003	0,3	270	
	Итого за день:	1535	40,64	42	194,84	0,635	0,765	36,75	370,9	7,5	642,42	584	151,8	7,48	423,4	0,075	0,0168	1,5	1344,1	

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7лет) 10,5 часов

3 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А рет экв/сут	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,3	5,8	18,3	0,1	0,1	1,4	78	0,5	79,5	38,5	6,5	0,9	48	0,001	0,0046	0,05	137,5
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4
4.14/10	Какао с молоком	180	2,5	3,1	14,2	0,01	0,1	0,5	10	0,5	50,6	13,3	2,7	1	10	0,005	0,00035	0,05	121
	Итого за завтрак:	405	11,7	12,4	53,1	0,18	0,23	10,4	100	2,5	180,6	201,8	49,2	2,1	90	0,025	0,007	0,5	362,9
	10 часов																		
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Обед																		
7.2/110	Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком или	60	5,1	5,8	3,1	0,2	0,12	9,5	48	0,05	104,5	23,2	12,1	0,9	47,8	0,002	0,003	0,01	85,9
7.274/8	Суп крестьянский с мясом со сметаной	180	2	7,1	12,3	0,04	0,03	3,4	31,2	0,04	25,68	33,4	20,2	0,55	31,2	0,003	0,0001	0,002	102,5
7.180-2	Рагу из овощей	130	3,4	5,7	12,8	0,01	0,05	0,01	52,1	0,01	29,64	21,8	4,6	0,31	25,3	0,001	0,0005	0,003	123,4
4.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	4,9	1,8	16,5	0,01	0,01	0	10	1,09	118,4	13,9	3,5	0,03	43,2	0,005	0,002	0,305	101,9
7.110/2	Компот из кураги	180	0,4	0	17,9	0	0,11	4,9	10	0,05	13	15	0	0,27	10	0	0	0	79
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	695	19,34	21	91,24	0,33	0,35	17,81	175,3	3,64	315,84	279,3	70,4	3,74	211,5	0,036	0,0077	0,72	628,3
	Полдник																		
7.103/6	Манник	80	8	9,5	30,6	0,09	0,15	0,6	68,9	1,5	133,2	98,6	18,7	1,1	91,1	0,014	0,003	0,2	228
4.11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	0,05	0	5,9	5	0	1,8	19	12	0,3	0	0	0	0,1	42
	Итого за полдник:	260	8,1	9,5	38,8	0,14	0,15	6,5	73,9	1,5	135	117,6	30,7	1,4	91,1	0,014	0,003	0,3	270
	Итого за день:	1460	39,14	42,9	195,19	0,7	0,78	37,21	374,2	7,64	676,44	598,7	151,1	7,74	422,6	0,075	0,0177	1,52	1351,2

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7лет) 10,5 часов

4 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А рет экв/сут	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.15/4/1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,8	5,7	22,1	0,01	0,05	0,4	69,3	0,77	73,4	25,7	5,9	1	43,95	0,001	0,0047	0,03	123,6
7.175/1	Батон витаминизированный с маслом с сыром	40/5/9	3	3,5	23	0,07	0,05	8,6	16,3	1,25	8,5	154,2	41,7	0,25	34,9	0,012	0,002	0,5	128,3
7.384	Молоко	180	3,2	2,8	7,1	0,1	0,1	1	14,4	0,07	99,3	18,3	3,1	0,75	11,75	0,012	0,00025	0,03	112
	Итого за завтрак:	414	11	12	52,2	0,18	0,2	10	100	2,09	181,2	198,2	50,7	2	90,6	0,025	0,007	0,56	363,9
	10 часов																		
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Обед																		
7.425/4	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,4	5,8	7,9	0,05	0,15	0,8	13	0,3	21,1	47,1	11	0,3	9	0,001	0,0008	0,003	60,5
7.30/2/2	Уха рыбацкая	180	5,2	0,5	0,3	0,04	0,07	14,15	43,5	0,09	112,41	6	19,06	1,12	41,8	0,0015	0,0005	0,072	66,1
7.н163	Котлета из мяса	60	8,1	9,6	5,9	0,01	0,14	0	33,4	0	54,5	38,2	5,93	0,3	45,3	0,004	0,0034	0,1	146,4
7.368-1	Греча с овощами	120	2,5	4,5	16,8	0,2	0,11	0,78	47,4	0,78	68,64	0,5	4,33	0,68	49,4	0,003	0,001	0,2	108,5
7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1	0,1	32	0	0	1,53	14,25	0	31,4	15	0	0,6	10	0	0	0	115
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	685	20,74	21,1	91,54	0,37	0,5	17,26	175,55	3,57	312,67	278,8	70,32	4,68	209,5	0,0345	0,0078	0,775	632,1
	Полдник																		
7.160	Суфле из картофеля	110	4,3	6	16,3	0,1	0,1	0	59,9	0,8	112	99,3	9,8	1	41,4	0,01	0	0,18	124,5
7.1/11/2	Соус молочный	30	3,5	2,7	7	0,04	0,03	0,1	0,5	0,2	18,8	6	6,1	0,3	31,4	0,001	0,0001	0,02	91,5
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1	54
	Итого за полдник:	320	8	8,8	39,6	0,14	0,15	7,8	74,8	1,5	134,5	120,3	30,8	1,5	90,5	0,015	0,0021	0,3	270
	Итого за день:	1519	39,74	41,9	195,39	0,74	0,9	37,56	375,35	7,16	673,37	597,3	152,62	8,68	420,6	0,0745	0,0169	1,635	1356

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7лет) 10,5 часов

5 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.7/4/1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6,6	6,8	23,8	0,12	0,12	1	78	0,69	57,6	10,5	4,2	1,6	41,6	0,001	0,00475	0,01	176,4
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	8	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,1	80
	Итого за завтрак:	405	12,2	12,9	52,4	0,19	0,2	10	100	2,69	181,4	200,5	50	1,9	92,6	0,0205	0,007	0,51	360,8
	10 часов																		
7.270	Йогурт питьевой	100	2	3	12,1	0,045	0,05	0,4	25	0	45	0	0	0,3	25	0,005	0	0	90
	Итого за прием:	100	2	3	12,1	0,045	0,05	0,4	25	0	45	0	0	0,3	25	0,005	0	0	90
	Обед																		
7.275/3	Икра кабачковая	60	1,2	3,5	5,7	0,05	0,1	4,2	35,75	0,2	12	6,9	2,5	0,05	5,4	0	0	0	41,2
7.н137/3	Щи с мясом со сметаной	180	3	3,7	10	0	0	2,4	24,35	0,4	98,5	14,5	23,5	1,4	51,2	0,0008	0,0015	0,01	122,1
4.2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,6	9,2	15,5	0,15	0,17	0	33,2	0	138,4	56,2	7,9	0,05	57,8	0,0163	0,0034	0,19	127,1
8.1/3/2	Картофель отварной	130	1,5	3,6	12,1	0,11	0,08	5,2	49,1	0,5	32,93	14,8	6,3	0,14	39,9	0,0024	0,001	0,1	122,3
7.197/1	Компот из свежих яблок	180	0,3	0	19,2	0	0	5,4	10	0	8,6	15	0	0,3	10	0	0	0	85,6
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	695	19,14	20,6	91,14	0,38	0,38	17,2	176,4	3,5	315,05	279,4	70,2	3,62	218,3	0,0445	0,008	0,7	633,9
	Полдник																		
7.1241/2/1	Березка	100	3,5	7,7	24,3	0,01	0,05	9,9	47	0	0	92	18,2	1,2	66,3	0	0	0	215,2
7.12/10/1	Чай с молоком	180	4	1,3	10,1	0,04	0,1	0,2	15	0,55	47,8	27,9	4,8	0,1	23	0,005	0,001	0,1	55
	Итого за полдник:	280	7,5	9	34,4	0,05	0,15	10,1	62	0,55	47,8	119,9	23	1,3	89,3	0,005	0,001	0,1	270,2
	Итого за день:	1480	40,84	45,5	190,04	0,665	0,78	37,7	363,4	6,74	589,25	599,8	143,2	7,12	425,2	0,075	0,016	1,31	1354,9

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7лет) 10,5 часов

6 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,4	8,6	25,5	0,1	0,1	1,3	88	1	82,5	50	9,2	1,7	58	0,001	0,005	0,1	182,2
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4
7.354/6	Чай с сахаром	180	1,3	1,3	6,1	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	74
	Итого за завтрак:	405	11,6	13,4	52,2	0,18	0,23	10	100	2,5	180,8	200	49,2	2	90	0,02	0,007	0,5	360,6
	10 часов																		
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Обед																		
7.29/1	Салат из отв.картофеля,моркови,свеклы с реп.луком, сол.огурцом	60	1,4	3,7	9,6	0	0,1	3,1	41,3	0	18,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0	79,6
7.137	Суп геркулесовый с мясов	200	2	6,1	11,3	0,11	0,03	3,4	41,5	0,04	93,4	33,4	20,2	0,55	31,2	0,003	0,0001	0,002	130,3
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	11,4	9,3	24,3	0,13	0,2	4,5	59	1,5	165,8	54,2	17,4	0,7	102	0,007	0,004	0,3	185,6
7.078/1	Компот из изюма	180	0,4	1	17,9	0	0	6,4	10	0	15	15	0	0,3	10,2	0	0	0	99
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	705	18,74	20,7	91,74	0,31	0,36	17,4	175,8	3,94	317,02	281,6	70,6	3,83	210,2	0,035	0,0062	0,702	630,1
	Полдник																		
7.19/5	Суфле творожное	100	4,9	6,1	12,3	0,03	0,03	1,22	49,8	0,52	42,1	51	18	1	45,8	0,01	0,001	0,1	122,7
7.351	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	0,02	0,03	1,26	7,2	0	4,35	10	0	0	12	0,004	0,0012	0,1	61,2
7.082-3	Снежок	150	1,73	3,1	15,7	0,08	0,1	4	18	0,5	85	58	12	0,4	32,5	0,001	0,0015	0,07	88,3
	Итого за полдник:	270	8,1	10,94	39,47	0,13	0,16	6,48	75	1,02	131,45	119	30	1,4	90,3	0,015	0,0037	0,27	272,2
	Итого за день:	1480	38,44	45,04	195,46	0,67	0,8	36,38	375,8	7,46	674,27	600,6	150,6	7,73	420,5	0,07	0,0169	1,472	1352,9

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7лет) 10,5 часов

7 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А рет экв/сут	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.н027	Каша молочная из гречи и геркулеса	200	3,8	5,5	23,7	0,1	0,1	1,6	75	1	79,4	59,9	9,2	0,9	48	0,001	0,00465	0,1	100,8
7.189-5	Батон витаминизированный	40	3,2	1,2	15,4	0,07	0,03	8,5	10	0,5	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,001	0,2	114,4
7.435/5	Сыр	9	2,4	2,4	0	0	0,04	0,06	6	0,06	45,7	17,4	4	0,06	10	0	0,001	0,1	29,1
4.14/10	Какао с молоком	180	2,5	3,1	14,2	0,01	0,1	0,5	10	0,5	50,6	13,3	2,7	1	10	0,005	0,00035	0,05	121
	Итого за завтрак:	429	11,9	12,2	53,3	0,18	0,27	10,6	101	2,06	180,8	200,6	40,9	2,36	90	0,025	0,007	0,45	365,3
	10 часов																		
7.183-1	Банан	100	2,9	0,1	14,8	0,01	0,1	3	25	0	42	0	10	0,5	30	0,005	0,001	0,1	82
	Итого за прием:	100	2,9	0,1	14,8	0,01	0,1	3	25	0	42	0	10	0,5	30	0,005	0,001	0,1	82
	Обед																		
7.057/1	Салат из моркови с раст.маслом	60	1,4	3,7	9,6	0	0,1	3,1	41,3	0	18,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0	79,6
7.47с	Суп-лапша с мясом кури	180	3,8	5,3	11,1	0,08	0,1	0,4	42,8	0,4	93,3	23,9	18,75	0,3	32,3	0,011	0,002	0,001	115,9
7.179	Рис припущенный с овощами	130	3,3	4,7	18	0,05	0,02	0,02	35,7	0,02	27,3	16,7	4,95	0,03	54,4	0,0005	0,0001	0,008	127,9
7.190	Гуляш из кури	80	5,3	6,9	9,3	0,12	0,05	8,05	21,2	0,05	132,8	51,5	13	1,025	45,7	0,002	0,002	0,3	121,1
7.15/13/1	Напиток из вишни	180	0,1	0	15,7	0	0,1	6,2	10	0,6	18,9	9,2	0	0	10	0	0	0	60,8
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	695	17,44	21,2	92,34	0,32	0,4	17,77	175	3,47	315,12	280,3	69,7	3,635	209,2	0,0385	0,0062	0,709	640,9
	Полдник																		
7.н038/6	Омлет натуральный	120	8	9,5	30,6	0,09	0,15	0,6	55	1,9	133,2	80,5	17,7	1,1	66,7	0,01	0,002	0,2	228,3
4.11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	0,05	0	5,9	5	0	1,8	19	12	0,3	0	0	0	0,1	42
	Итого за полдник:	300	8,1	9,5	38,8	0,14	0,15	6,5	60	1,9	135	99,5	29,7	1,4	66,7	0,01	0,002	0,3	270,3
	Итого за день:	1524	40,34	43	199,24	0,65	0,92	37,87	361	7,43	672,92	580,4	150,3	7,895	395,9	0,0785	0,0162	1,559	1358,5

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"**

(3-7 лет) 10,5 часов

8 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A рет экв/сут	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут		мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.5/4/1	каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,7	5,9	23,7	0,11	0,12	0,8	78	0,1	63,7	10	3,2	1,6	39	0,001	0,00475	0,1	176
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	8	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,1	80
	Итого за завтрак:	405	11,3	12	52,3	0,18	0,2	9,8	100	2,1	187,5	200	49	1,9	90	0,0205	0,007	0,6	360,4
	10 часов																		
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Обед																		
7.017/1	Зеленый горошек	60	1,1	0	3,1	0,05	0,03	4,9	28,2	0,3	10,39	24,5	6,2	0,75	28,2	0,0005	0,0005	0	47,1
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	200	4,5	8,5	12,8	0	0	4,6	53,8	0,6	88,9	40,1	23,6	0,7	35,2	0,004	0,001	0,1	132,2
7.64с/1	Картофельное пюре	130	2,5	5,6	12,1	0,1	0,08	3,2	49,1	0,05	60,93	14,8	6,3	0,14	39,9	0,003	0,001	0,1	125,8
7.355	Биточки рыбные (горбуша)	80	6,9	6,3	16,5	0,11	0,12	0	10	0,3	118,4	13,9	3,5	0,03	43,2	0,005	0,0011	0,105	121,9
7.110/2	Компот из кураги	180	0,4	0	17,9	0	0,11	4,9	10	0,05	13	15	0	0,27	10	0	0	0	79
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	715	18,94	21	91,04	0,33	0,37	17,6	175,1	3,7	316,24	280,3	69,6	3,57	210,5	0,0375	0,0057	0,705	641,6
	Полдник																		
4.24/3	Биточки морковные с творогом	100	1,1	3	5,3	0,01	0,05	1	30	1,5	78	49,8	12	0,5	14	0,01	0,001	0,1	88,6
7.2/11/1	Соус молочный сладкий	30	1,47	1,74	7,47	0,02	0,028	1,26	23	0,2	4	6	9,3	0,48	29	0,002	0,0005	0,03	61,2
7.023	Йогурт питьевой	150	4	3	26,3	0,12	0,12	6,1	25	0	45	65,2	12	0,5	45	0,005	0,002	0,2	125
	Итого за полдник:	280	6,57	7,74	39,07	0,15	0,198	8,36	78	1,7	127	121	33,3	1,48	88	0,017	0,0035	0,33	274,8
	Итого за день:	1500	36,81	40,74	194,46	0,71	0,818	38,26	378,1	7,5	675,74	601,3	152,7	7,45	418,5	0,075	0,0162	1,635	1366,8

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7лет) 10,5 часов

9 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А рет экв/сут	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.19/4/1	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)с маслом сливочным	180	6,2	8,4	23,8	0,1	0,07	1,2	85,4	0,85	123,6	32,7	9,2	1,37	48	0,008	0,00375	0,1	120,2
7.175/1	Батон витаминизированный с маслом с сыром	40/5/9	3	3,5	23	0,07	0,05	8,6	16,3	1,25	8,5	154,2	41,7	0,25	34,9	0,012	0,002	0,5	128,3
7.030/1	Чай со сгущённым молоком	200	1,6	3,1	14,2	0,01	0,1	0,5	10	0,5	50,6	13,3	12,7	1	10	0,005	0,00025	0,15	121
	Итого за завтрак:	434	10,8	15	61	0,18	0,22	10,3	111,7	2,6	182,7	200,2	63,6	2,62	92,9	0,025	0,006	0,75	369,5
	10 часов																		
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Обед																		
7.013	Салат овощной с яблоками , яйцом и раст. маслом	60	1,2	3,5	5,7	0,05	0,1	4,2	35,75	0,2	12	6,9	2,5	0,05	5,4	0	0	0	41,2
7.н 086	Суп гороховый	200	2,7	3,2	9,9	0,2	0,2	4,6	45,2	0,8	92,6	32,6	20,3	0,6	52,1	0,001	0,001	0,1	113,4
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	3	5,2	19,8	0,05	0,02	0	4	0	11,11	12	0	0,24	43,1	0	0	0,01	112,9
7.8/8	Бефстроганов из отварного мяса	80	8,1	9,6	7,9	0,01	0,14	3,3	33,4	0	166,2	41,2	17,9	0,7	45,3	0,004	0,0025	0,2	141,9
7.197/1	Компот из свежих яблок	180	0,3	0	19,2	0	0	5,4	33	0	8,6	15	0	0,3	10	0	0	0	85,6
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	715	18,84	22,1	91,14	0,38	0,49	17,5	175,35	3,4	315,13	279,7	70,7	3,57	209,9	0,03	0,0056	0,71	630,6
	Полдник																		
7.16/3/2	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	7,8	3,9	9,2	0,02	0,05	1,2	37	1	86,8	84,3	15,9	1,3	63,5	0,011	0,001	0,2	73,4
7.081	Пряник	35	2,1	5	14,2	0,12	0,08	0	0	0	42	20,3	0	0	8	0,005	0	0	143,7
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1	54
	Итого за полдник:	345	10,1	9	39,7	0,14	0,15	8,9	51,4	1,5	132,5	119,6	30,8	1,5	89,2	0,02	0,003	0,3	271,1
	Итого за день:	1594	39,74	46,1	203,89	0,75	0,91	39,2	363,45	7,5	675,33	599,5	165,9	8,19	422	0,075	0,0146	1,76	1361,2

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"**
(3-7 лет) 10,5 часов

10 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергетическая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А ретинол экв/сут	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.132	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	5,5	5,3	17,7	0,09	0,1	1,22	78	0,55	83,7	37,6	7,3	0,56	48	0,001	0,0046	0,15	133,5
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4
4.14/10	Какао с молоком	180	2,5	3,1	14,2	0,01	0,1	0,5	10	0,5	50,6	13,3	2,7	1	10	0,005	0,00035	0,05	121
	Итого за завтрак:	425	10,9	11,9	52,5	0,17	0,23	10,22	100	2,55	184,8	200,9	50	1,76	90	0,025	0,007	0,6	358,9
	10 часов																		
7.270	Йогурт питьевой	100	2	3	12,1	0,045	0,05	0,4	25	0	45	0	0	0,3	25	0,005	0	0	90
	Итого за прием:	100	2	3	12,1	0,045	0,05	0,4	25	0	45	0	0	0,3	25	0,005	0	0	90
	Обед																		
7.425/4	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,4	5,8	7,9	0,05	0,15	0,8	13	0,3	21,1	47,1	11	0,3	9	0,001	0,0008	0,003	60,5
7.106	Суп из овощей на курином бульоне	180	4,7	4,6	10,3	0,035	0,05	3,8	41	0,2	56,8	10,2	20,2	0,6	53,4	0,005	0,0012	0,05	125,4
7.053	Суфле из кур	80	7,3	5,9	9,3	0,01	0,05	0,05	39,2	0,05	138,8	35,5	5	0,025	35,7	0,002	0,002	0,005	141,1
7.368-4	Греча с овощами	120	2,5	4,5	16,8	0,2	0,11	0,78	47,4	0,78	68,64	0,5	4,33	0,68	49,4	0,003	0,001	0,2	108,5
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	0	0	12,1	10	0	6,7	15	0	0,2	10	0	0	0	64
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	685	18,74	21,4	90,24	0,365	0,39	17,53	174,6	3,73	316,66	280,3	70,53	3,485	211,5	0,036	0,0071	0,658	635,1
	Полдник																		
4.1/3	Картофель отварной	100	1,5	3,6	12,1	0,06	0,08	3,2	49,1	0,5	32,93	14,8	6,3	0,14	39,9	0,0024	0,001	0,1	122,3
7.н125/2	Сельдь	30	6,5	5,7	18,9	0,025	0,17	0	22,7	1	95,1	86,9	12	1,5	51	0,012	0,002	0,1	108
4.11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	0,05	0	5,9	5	0	1,8	19	12	0,3	0	0	0	0,1	42
	Итого за полдник:	310	8,1	9,3	39,2	0,135	0,25	9,1	76,8	1,5	129,83	120,7	30,3	1,94	90,9	0,0144	0,003	0,3	272,3
	Итого за день:	1520	39,74	45,6	194,04	0,715	0,92	37,25	376,4	7,78	676,29	601,9	150,83	7,485	417,4	0,0804	0,0171	1,558	1356,3

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7лет) 10,5 часов

11 день, неделя третья		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	рет экв/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6	9,7	22,2	0,07	0,1	1,1	73	0,45	82,3	22,1	4,4	1,5	35	0,001	0,002	0	201
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4
7.12/10/1	Чай с молоком	180	4	1,3	10,1	0,04	0,1	0,2	15	0,55	47,8	27,9	4,8	0,1	23	0,005	0,00001	0,1	55
	Итого за завтрак:	405	12,9	14,5	52,9	0,18	0,23	9,8	100	2,5	180,6	200	49,2	1,8	90	0,025	0,00401	0,5	360,4
	10 часов																		
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Обед																		
4.13/1	Салат из припущенной моркови с яблоком	60	2	2,1	8,8	0	0	5,55	39,2	0,7	4,8	18,3	6,1	0,03	25,9	0,0012	0,0001	0,09	52,5
4.25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,16	3,51	9,27	0,07	0,08	8,3	45,8	0,5	85,3	10	16,5	0,5	54,3	0,008	0,001	0	82,5
7.142	Каша перловая вязкая	130	1,8	5,1	8,5	0,15	0,1	0,38	19,3	0,38	4,8	24	2	0,52	39,8	0	0,0005	0	117,7
7.11/8/1	Гуляш из мяса	80	8,1	9,6	7,9	0,04	0,14	3,3	33,4	0	166,2	41,2	17,9	0,7	26,3	0,004	0,0025	0,2	141,9
7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1	0,1	32	0	0	1,53	14,25	0	31,4	15	0	0,6	10	0	0	0	115
7.34/2/7	Гренки из ржаного хлеба	20	2,5	0,4	15,2	0,02	0,01	0	12	0,8	4,2	86	20	0,25	22	0,01	0,002	0,2	72,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	715	18,3	21,01	91,81	0,33	0,35	19,06	175,95	3,48	315,1	280,5	72,5	3,55	210,3	0,0382	0,0062	0,69	631,2
	Полдник																		
7.9/5	Запеканка из творога	100	6,01	6,2	9,35	0,04	0,01	2,8	53,2	0,9	47,8	61,9	18	0,6	56,9	0,014	0,0017	0,255	128,9
7.1/1/7	Джем	20	0,8	0	14	0,02	0,04	1	4	0,1	2,8	0	0	1,1	2	0	0	0	53
7.082-3	Снежок	150	1,73	3,1	15,7	0,08	0,1	4	18	0,5	85	58	12	0,4	32,5	0,001	0,0015	0,07	88,3
	Итого за полдник:	270	8,54	9,3	39,05	0,14	0,15	7,8	75,2	1,5	135,6	119,9	30	2,1	91,4	0,015	0,0032	0,325	270,2
	Итого за день:	1490	39,74	44,81	195,81	0,7	0,78	39,16	376,15	7,48	676,3	600,4	152,3	7,95	421,7	0,0782	0,0134	1,515	1351,8

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"**
(3-7лет) 10,5 часов

12 день, неделя третья		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)									Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут		
7.16/4/1	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	180	4,5	7,8	21,8	0,1	0,1	0,5	78	1	100,9	50	9,2	0,5	48	0,0005	0,00475	0,1	140,8	
7.189-5	Джем	10	0,4	0	7	0,01	0,02	0,05	2	0	1,4	0	0	1	0	0	0	0	26,5	
7.11/8	Батон витаминизированный	40	3,2	1,2	15,4	0,07	0,03	8,5	10	1	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,0015	0,2	114,4	
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	8	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,1	80	
	Итого за завтрак:	410	10,8	11,6	52,2	0,18	0,2	9,55	100	2,5	180,7	200	40	2	90	0,02	0,0065	0,4	361,7	
	10 часов																			
7.183-1	Банан	100	2,9	0,1	14,8	0,01	0,1	3	25	0	42	0	10	0,5	30	0,005	0,001	0,1	82	
	Итого за прием:	100	2,9	0,1	14,8	0,01	0,1	3	25	0	42	0	10	0,5	30	0,005	0,001	0,1	82	
	Обед																			
7.133	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,2	3,5	5,7	0,05	0,1	4,2	35,75	0	12	6,9	2,5	0,05	5,4	0	0	0	41,2	
7.044с	Суп овощной с мясом кури	200	3	3,7	10	0	0	2,4	24,35	0,4	98,5	14,5	23,5	1,4	51,2	0,0008	0,0015	0,01	112,2	
7.64с/1	Картофельное пюре	130	2,5	5,6	12,1	0,1	0,08	3,2	49,1	0,05	60,93	14,8	6,3	0,14	39,9	0,003	0,001	0,1	125,8	
7.249	Печень говяжья по-строгановски	80	7,9	7	17,4	0,1	0,2	1,3	32,25	0,8	103,8	57	8,5	0,38	51,3	0,004	0,0014	0,2	122,7	
7.078/1	Компот из изюма	180	0,4	1	17,9	0	0	6,4	10	0	15	15	0	0,3	10,2	0	0	0	99	
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4	
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2	
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0	
	Итого за обед:	715	18,54	21,4	91,74	0,32	0,41	17,5	175,45	3,65	314,85	280,2	70,8	3,95	212	0,0328	0,006	0,71	636,5	
	Полдник																			
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,7	8	30,4	0,12	0,05	6,4	68	1,5	76,3	103,2	31,8	1,4	85	0,015	0,003	0,3	196	
7.354/6	Чай с сахаром	180	1,3	1,3	6,1	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	74	
	Итого за полдник:	310	8	9,3	36,5	0,13	0,15	6,6	68	1,5	124,1	103,2	31,8	1,5	85	0,015	0,003	0,3	270	
	Итого за день:	1535	40,24	42,4	195,24	0,65	0,86	36,65	368,45	7,65	661,65	583,4	152,6	7,95	417	0,0728	0,0165	1,51	1350,2	

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"**
(3-7 лет) 10,5 часов

13 день, неделя третья		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)									Энергети ческая ценность, ккал/ сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
						мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг экв/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут		
7.14/4/1	каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,3	5,8	18,3	0,1	0,1	0,4	78	0,5	79,5	38,5	6,5	0,9	48	0,001	0,00465	0,05	137,5	
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4	
4.14/10	Какао с молоком	180	2,5	3,1	14,2	0,01	0,1	0,5	10	0,5	50,6	13,3	2,7	1	10	0,005	0,00035	0,05	121	
	Итого за завтрак:	405	10,7	12,4	53,1	0,18	0,23	9,4	100	2,5	180,6	201,8	49,2	2,1	90	0,025	0,007	0,5	362,9	
	10 часов																			
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90	
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90	
	Обед																			
7/27/1	Салат из отварного картофеля , кукурузы , реп. лука с раст. маслом	60	1,4	3,7	9,6	0	0,1	3,1	31,3	0	38,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0	79,6	
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	4,5	8,5	12,8	0	0	4,6	43,8	0,6	88,9	40,1	23,6	0,7	35,2	0,004	0,002	0,1	118,2	
7.12/7/2	Тефтели рыбные с рисом в соусе	100	8,8	5,1	13,2	0,15	0,3	0,5	56,2	0,05	113,3	42,1	11	0,3	58,4	0,005	0,002	0,2	119,7	
7.50м/2	Капуста цветная отварная с маслом	110	3	5,7	9,1	0,1	0,01	4,4	10	0,4	37,3	4,2	3	0,04	41,2	0,001	0	0	98,3	
7.110/2	Компот из кураги	180	0,4	0	17,9	0	0,11	4,9	10	0,05	13	15	0	0,27	10	0	0	0	79	
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4	
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2	
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0	
	Итого за обед:	715	21,64	23,6	91,24	0,32	0,55	17,5	175,3	3,5	315,32	280,4	70,6	3,59	211,6	0,035	0,0061	0,7	630,4	
	Полдник																			
7.103/6	Манник	80	8	9,5	30,6	0,09	0,15	0,6	68,9	1,5	133,2	98,6	18,7	1,1	91,1	0,014	0,003	0,2	228	
4.11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	0,05	0	5,9	5	0	1,8	19	12	0,3	0	0	0	0,1	42	
	Итого за полдник:	260	8,1	9,5	38,8	0,14	0,15	6,5	73,9	1,5	135	117,6	30,7	1,4	91,1	0,014	0,003	0,3	270	
	Итого за день:	1480	40,44	45,5	195,19	0,69	0,98	35,4	374,2	7,5	675,92	599,8	151,3	7,59	422,7	0,074	0,0161	1,5	1353,3	

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7лет) 10,5 часов

14 день, неделя третья		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А рег экв/сут	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	рег экв/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.15/4/1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,8	5,7	22,1	0,01	0,05	0,4	69,3	0,77	73,4	25,7	5,9	1	43,95	0,001	0,00475	0,03	123,6
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5/9	3	3,5	23	0,07	0,05	8,6	16,3	1,25	8,5	154,2	41,7	0,25	34,9	0,012	0,002	0,5	128,3
7.384	Молоко	180	3,2	2,8	7,1	0,1	0,1	1	14,4	0,07	99,3	18,3	3,1	0,75	11,75	0,012	0,00025	0,03	112
	Итого за завтрак:	414	11	12	52,2	0,18	0,2	10	100	2,09	181,2	198,2	50,7	2	90,6	0,025	0,007	0,56	363,9
	10 часов																		
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Обед																		
7.275/3	Икра кабачковая	60	1,2	3,5	5,7	0,05	0,1	4,2	35,75	0,2	12	6,9	2,5	0,05	5,4	0	0	0	41,2
7.19/2	Суп картофельный с рыбой	180	2,66	3,21	22,27	0,02	0	6,52	24,8	0,12	118,77	53,3	28	0,78	46,3	0,008	0	0	152,3
7.368-4	Греча с овощами	120	2,5	4,5	16,8	0,2	0,11	0,78	47,4	0,78	68,64	0,5	4,33	0,68	49,4	0,003	0,001	0,2	108,5
7.234	Шницель из мяса	80	8,1	9,6	5,9	0,01	0,03	0	33,4	0	74,5	38,2	5,93	0,3	45,3	0,004	0,0025	0,1	146,4
7.15/13/1	Напиток из вишни	180	0,1	0	15,7	0	0,1	6,2	10	0	18,9	9,2	0	0	10	0	0	0	60,8
7.34/2/7	Гренки из ржаного хлеба	20	2,5	0,4	15,2	0,02	0,01	0	12	0,8	4,2	86	20	0,25	22	0,01	0,002	0,2	72,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	665	18,6	21,41	91,71	0,35	0,37	17,7	175,35	3,5	315,41	280,1	70,76	3,51	210,4	0,04	0,0056	0,7	630,8
	Полдник																		
7.180-2	Рагу из овощей	130	3,4	5,7	12,8	0,01	0,05	0,01	52,1	0,01	29,64	21,8	4,6	0,31	25,3	0,001	0,0005	0,003	123,4
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1	54
7.081	Пряник	35	7,1	5	10,2	0,12	0,28	0	9	1,4	20	85,3	9	1	47	0,005	0	0,17	93,3
	Итого за полдник:	345	10,7	10,8	39,3	0,13	0,35	7,71	75,5	1,91	53,34	122,1	28,5	1,51	90	0,01	0,0025	0,273	270,7
	Итого за день:	1524	40,3	44,21	195,26	0,71	0,97	37,91	375,85	7,5	594,95	600,4	150,76	7,52	421	0,075	0,0151	1,533	1355,4

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7 лет) 10,5 часов

15 день, неделя третья		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.7/4/1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6,6	6,8	23,8	0,12	0,12	1	78	0,69	57,6	10,5	4,2	1,6	41,6	0,001	0,00475	0,01	176,4
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	8	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,1	80
	Итого за завтрак:	405	12,2	12,9	52,4	0,19	0,2	10	100	2,69	181,4	200,5	50	1,9	92,6	0,0205	0,007	0,51	360,8
	10 часов																		
7.270	Йогурт питьевой	100	2	3	12,1	0,045	0,05	0,4	25	0	45	0	0	0,3	25	0,005	0	0	90
	Итого за прием:	100	2	3	12,1	0,045	0,05	0,4	25	0	45	0	0	0,3	25	0,005	0	0	90
	Обед																		
7.425/4	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,4	5,8	7,9	0,05	0,15	0,8	13	0,3	21,1	47,1	11	0,3	9	0,001	0,0008	0,003	60,5
7.47с	Суп-лапша с мясом кури	200	3,8	5,3	11,1	0,08	0,1	0,4	42,8	0,4	93,3	23,9	18,75	0,3	32,3	0,011	0,002	0,001	115,9
8.1/3/2	Картофель отварной	130	1,5	3,6	12,1	0,11	0,08	5,2	49,1	0,5	32,93	14,8	6,3	0,14	39,9	0,0024	0,002	0,1	122,3
7.114	Котлета из мяса кури	80	9,3	5,9	12,3	0,02	0	5,7	36,2	0,05	134,8	7,5	5	1,075	65,7	0,001	0,002	0,2	111,1
7.197/1	Компот из свежих яблок	180	0,3	0	19,2	0	0	5,4	10	0	8,6	15	0	0,3	10	0	0	0	85,6
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	715	18,84	21,2	91,24	0,33	0,36	17,5	175,1	3,65	315,35	280,3	71,05	3,795	210,9	0,0404	0,0089	0,704	631
	Полдник																		
7.308/4	Печенье творожное	80	3,1	7,3	19,6	0,03	0,22	8,7	7	0	10,2	0,1	16,2	0,2	4	0,005	0,001	0,1	175,5
7.346	Яблоко	60	0,4	0	9,8	0,03	0	0,8	53	1	16	92	8,4	1	89,3	0,01	0,003	0,19	39,6
7.12/10/1	Чай с молоком	180	4	1,3	10,1	0,04	0,1	0,2	15	0,55	47,8	27,9	4,8	0,1	23	0,005	0,001	0,1	55
	Итого за полдник:	320	7,5	8,6	39,5	0,1	0,32	9,7	75	1,55	74	120	29,4	1,3	116,3	0,02	0,005	0,39	270,1
	Итого за день:	1540	40,54	45,7	194,24	0,665	0,93	37,6	375,1	7,89	615,75	600,8	150,45	7,295	444,8	0,0859	0,0209	1,604	1351,9

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"**
(3-7лет) 10,5 часов

16 день, неделя четвертая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мкг экв/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,4	8,6	25,5	0,1	0,1	1,3	88	1	82,5	50	9,2	1,7	58	0,001	0,005	0,1	182,2
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4
7.354/6	Чай с сахаром	180	1,3	1,3	6,1	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	74
	Итого за завтрак:	405	11,6	13,4	52,2	0,18	0,23	10	100	2,5	180,8	200	49,2	2	90	0,02	0,007	0,5	360,6
	10 часов																		
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Обед																		
7.30/1/2	Салат из отварного картофеля , моркови с реп. луком с солёным огурцом	60	1,4	3,7	9,6	0	0,1	3,1	41,3	0	18,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0	79,6
7.037с	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	200	2	6,1	11,3	0,04	0,03	3,4	31,2	0,04	76,8	33,4	20,2	0,55	31,2	0,003	0,0001	0,002	102,5
7.061/3	Бигус с мясом	200	11,2	9,7	23,8	0,2	0,15	7,2	69,2	0,9	175,8	52,4	17,1	0,5	101,8	0,007	0,004	0,3	213,9
7.078/1	Компот из изюма	180	0,4	1	17,9	0	0,04	4,2	10	0	15	15	0	0,3	10,2	0	0	0	99
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	705	18,54	21,1	91,24	0,31	0,35	17,9	175,7	3,34	310,42	279,8	70,3	3,63	210	0,035	0,0062	0,702	630,6
	Полдник																		
7.14/5	Запеканка из творога с рисом	100	6,9	5,1	13,3	0,03	0,23	2,22	33,8	0,92	50,1	56	9	0,9	28,8	0,017	0,001	0,2	122,7
7.2/11/1	Соус молочный сладкий	30	1,47	1,74	11,47	0,02	0,028	1,26	23	0,2	4	6	9,3	0,48	29	0,002	0,0005	0,03	61,2
7.082-3	Снежок	150	1,73	3,1	15,7	0,08	0,1	4	18	0,5	85	58	12	0,4	32,5	0,001	0,0015	0,07	88,3
	Итого за полдник:	280	10,1	9,94	40,47	0,13	0,358	7,48	74,8	1,62	139,1	120	30,3	1,78	90,3	0,02	0,003	0,3	272,2
	Итого за день:	1490	40,24	44,44	195,96	0,67	0,988	37,88	375,5	7,46	675,32	599,8	150,6	7,91	420,3	0,075	0,0162	1,502	1353,4

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида "Надежда"**
(3-7лет) 10,5 часов

17 день, неделя четвертая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)									Энергети- ческая ценность, ккал/ сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мкг экв/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут		
7.19/4/1	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)с маслом сливочным	180	6,2	8,4	23,8	0,1	0,07	1,2	85,4	0,85	123,6	32,7	9,2	1,37	48	0,008	0,00365	0,1	120,2	
7.175/1	Батон витаминизированный с маслом с сыром	40/5/9	3	3,5	23	0,07	0,05	8,6	16,3	1,25	8,5	154,2	41,7	0,25	34,9	0,012	0,002	0,5	128,3	
4.14/10	Какао с молоком	180	2,5	3,1	14,2	0,01	0,1	0,5	10	0,5	50,6	13,3	2,7	1	10	0,005	0,00035	0,05	121	
	Итого за завтрак:	414	11,7	15	61	0,18	0,22	10,3	111,7	2,6	182,7	200,2	53,6	2,62	92,9	0,025	0,006	0,65	369,5	
	10 часов																			
7.183-1	Банан	100	2,9	0,1	14,8	0,01	0,1	3	25	0	42	0	10	0,5	30	0,005	0,001	0,1	82	
	Итого за прием:	100	2,9	0,1	14,8	0,01	0,1	3	25	0	42	0	10	0,5	30	0,005	0,001	0,1	82	
	Обед																			
7.375/1	Кукуруза консервированная	60	0	1	8	0	0,1	4,1	18,4	0,3	49,5	36,2	8,2	0,9	8,6	0,0005	0,0005	0,075	40,1	
7.274/8	Суп крестьянский с мясом кури со сметаной	180	4,7	4,6	21,5	0,135	0,05	3,8	41	0,7	86,8	10,2	20,2	0,6	53,4	0,005	0,0002	0,05	123,6	
7.64с/1	Картофельное пюре	130	2,5	5,6	12,1	0,1	0,08	3,2	49,1	0,05	60,93	14,8	6,3	0,14	39,9	0,003	0,001	0,1	125,8	
7.н191	Тефтели из мяса	80	8,1	9,6	5,9	0,01	0,03	0	33,4	0	74,5	38,2	5,93	0,3	45,3	0,004	0,0025	0,1	146,4	
7.15/13/1	Напиток из вишни	180	0,1	0	15,7	0	0,1	6,2	10	0	18,9	9,2	0	0	10	0	0	0	60,8	
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4	
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2	
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0	
	Итого за обед:	695	18,94	21,4	91,84	0,315	0,39	17,3	175,9	3,45	315,25	280,6	70,63	3,62	211,2	0,0375	0,0063	0,725	632,3	
	Полдник																			
7.362	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	4,9	3,5	5,8	0,05	0,3	0,05	48,4	1	132,1	84	1,1	0,62	64,3	0,003	0,001	0	80,8	
7.308/7	Печенье	35	2,1	5	6,1	0,12	0,08	0	0	0	0	20,3	0	0	8	0	0	0	135,3	
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1	54	
	Итого за полдник:	345	7,2	8,6	28,2	0,17	0,4	7,75	62,8	1,5	135,8	119,3	16	0,82	90	0,007	0,003	0,1	270,1	
	Итого за день:	1554	40,74	45,1	195,84	0,675	1,11	38,35	375,4	7,55	675,75	600,1	150,23	7,56	424,1	0,0745	0,0163	1,575	1353,9	

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
(3-7лет) 10,5 часов

18 день, неделя четвертая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.132	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	5,5	5,3	17,7	0,09	0,1	1,22	78	0,55	83,7	37,6	7,3	0,56	48	0,001	0,00475	0,15	133,5
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4
7.030/1	Чай со гущейным молоком	200	1,6	3,1	14,2	0,01	0,1	0,5	10	0,5	50,6	13,3	12,7	1	10	0,005	0,00025	0,15	121
	Итого за завтрак:	445	10,9	11,9	52,5	0,17	0,23	10,22	100	2,55	184,8	200,9	68	1,76	90	0,025	0,007	0,6	358,9
	10 часов																		
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90
	Обед																		
7.143	Салат из свеклы с чесноком	60	1,2	3,5	5,7	0,05	0,1	3,24	35,75	0,2	52	6,9	2,5	0,05	5,4	0	0	0	41,2
4.25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,16	3,51	9,27	0,07	0,08	8,3	45,8	0,5	85,3	10	16,5	0,5	54,3	0,008	0,001	0	82,5
7.11/7/2	Тефтели рыбные в соусе	100	9,3	11,9	8,5	0,06	0,13	0	20	1,2	133,4	56,9	3,5	0,13	33,2	0,005	0,003	0,005	165,9
7.179	Рис припущенный с овощами	130	3,3	4,7	8	0,05	0,02	0,02	35,7	0,02	47,3	22,7	4,95	0,03	54,4	0,0005	0,0001	0,208	127,9
7.110/2	Компот из кураги	180	0,4	0	17,9	0	0,11	4,9	10	0,05	13	15	0	0,27	10	0	0	0	79
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	735	19,9	24,21	78,01	0,3	0,47	16,46	171,25	4,37	355,62	283,5	57,45	2,66	211,3	0,0385	0,0062	0,613	632,1
	Полдник																		
7.19/5	Суфле творожное	100	4,9	6,1	12,3	0,03	0,03	1,22	49,8	0,52	42,1	51	18	1	45,8	0,01	0,001	0,1	122,7
7.1/1/7	Джем	20	0,8	0	14	0,02	0,04	1	4	0,1	2,8	0	0	1,1	2	0	0	0	53
7.023	Йогурт питьевой	150	4	3	26,3	0,12	0,12	6,1	25	0	45	65,2	12	0,5	45	0,005	0	0,2	125
	Итого за полдник:	270	9,7	9,1	52,6	0,17	0,19	8,32	78,8	0,62	89,9	116,2	30	2,6	92,8	0,015	0,001	0,3	300,7
	Итого за день:	1550	40,5	45,21	195,16	0,69	0,94	37,5	375,05	7,54	675,32	600,6	156,25	7,52	424,1	0,0785	0,0142	1,513	1381,7

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 3-7 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"**

(3-7 лет) 10,5 часов

19 день, неделя четвертая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)								Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.080	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	3,6	6	29,9	0,11	0,15	1,6	75	1	56,7	33,2	6,1	1,8	39	0,001	0,0047	0,05	141,8
7.189-5	Батон витаминизированный	40	3,2	1,2	15,4	0,07	0,03	8,5	10	0,5	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,001	0,2	114,4
7.435/5	Сыр	9	2,4	2,4	0	0	0,04	0,06	6	0,06	45,7	17,4	4	0,06	10	0	0,001	0,1	29,1
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	8	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,1	80
	Итого за завтрак:	409	11,9	12,2	53,3	0,18	0,27	10,6	101	2,06	180,8	200,6	40,9	2,36	90	0,0205	0,007	0,45	365,3
	10 часов																		
7.346	Яблоко	100	0,4	0	9,8	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19	69,6
	Итого за прием:	100	0,4	0	9,8	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19	69,6
	Обед																		
7.425/4	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,4	5,8	7,9	0,05	0,15	0,8	13	0,3	21,1	47,1	11	0,3	9	0,001	0,0008	0,003	60,5
7.н39/2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	3,5	3,7	12	0	0	2,4	24,35	0,4	118,5	14,5	23,5	1	61,2	0,0008	0,0015	0,01	112,2
7.152/4	Азу	200	11,4	12,8	25,3	0,2	0,15	9,2	104,3	0,4	142,7	31,6	6,1	0,3	106,3	0,01	0,002	0,3	238,6
7.197/1	Компот из свежих яблок	180	0,3	0	19,2	0	0	5,4	10	0	8,6	15	0	0,3	10	0	0	0	85,6
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	685	19,14	22,9	93,04	0,32	0,33	17,8	175,65	3,5	315,52	280,2	70,6	3,58	240,5	0,0368	0,0064	0,713	632,5
	Полдник																		
7.3/6/4	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	100	7,7	8,6	33,75	0,14	0,3	8,3	85	1	115,1	119,8	29,8	0,5	90	0,01	0,002	0,2	209,3
7.354/6	Чай с сахаром	180	1,3	1,3	6,1	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	74
	Итого за полдник:	280	9	9,9	39,85	0,15	0,4	8,5	85	1	162,9	119,8	29,8	0,6	90	0,01	0,002	0,2	283,3
	Итого за день:	1474	40,44	45	195,99	0,68	1	37,7	374,65	7,56	675,22	600,6	149,7	7,54	420,5	0,0773	0,0184	1,553	1350,7

20 день, неделя четвертая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витмины (мг)					Минеральные вещества (мг)									Энергети- ческая ценность, ккал/сут
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
	Завтрак					мг/сут	мг/сут	мг/сут	рет экв/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут		
7.095/2	Каша вязкая кукурузная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	17,5	0,1	0,07	0,8	78	0,1	86,4	36,7	6,3	0,7	48	0,001	0,00465	0,15	135	
7.035	Батон витаминизированный с маслом	40/5	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	150	40	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4	
4.14/10	Какао с молоком	180	2,5	3,1	14,2	0,01	0,1	0,5	10	0,5	50,6	13,3	2,7	1	10	0,005	0,00035	0,05	121	
	Итого за завтрак:	405	11,3	12	52,3	0,18	0,2	9,8	100	2,1	187,5	200	49	1,9	90	0,025	0,007	0,6	360,4	
	10 часов																			
7.031	Сок фруктовый	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90	
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	90	
	Обед																			
7.275/3	Икра кабачковая	60	1,2	3,5	5,7	0,05	0,1	4,2	35,75	0,2	12	6,9	2,5	0,05	5,4	0	0	0	41,2	
7.н101-1	Суп картофельный с мясом птицы	200	5,7	4,9	10,7	0,065	0,15	0,8	80	0,2	132,1	23	20,2	0,4	85,4	0,008	0,001	0	155,6	
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	3	5,2	19,8	0,05	0,02	0	4	0	11,11	12	0	0,24	10	0	0	0,01	112,9	
7.190	Гуляш из кури	80	5,3	6,9	9,3	0,12	0,05	0,05	21,2	0,05	132,8	51,5	13	1,025	45,7	0,002	0,002	0,2	121,1	
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	0	0	12,1	10	0	6,7	15	0	0,2	10	0	0	0	64	
7.003	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2	0,4	18,5	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	86,4	
7.050	Хлеб пшеничный витаминизирован.	20	1,54	0,2	10,14	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	49,2	
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0	0	0	
	Итого за обед:	715	19,04	21,1	91,44	0,355	0,35	17,15	174,95	3,7	319,33	280,4	65,7	3,595	210,5	0,035	0,0051	0,61	630,4	
	Полдник																			
7.10/3/2	Морковь тушеная	130	7,9	7,1	8,7	0,02	0,29	0,4	61,4	1,2	120,3	84,8	15,3	1,3						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459992

Владелец Артеменко Елена Викторовна

Действителен с 28.02.2025 по 28.02.2026