

Приложение №2 к Приказу от 05.07.2014 № 3



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 7-11 лет, включающее горячее питание

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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"

(7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)						Энергети ческая ценность, ккал/сут		
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A рет экв/сут	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		F	
	Завтрак																			
7.16/4/1	Каша ассорти (рис,пшено) молочная с маслом сливочным	200	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	
7.17/8	Джем	20	0,4	0	7	0,01	0,02	0,05	2	0	1,4	0	0	1	0	0	0	0	26,5	
7.18/9-5	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	200	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	0,2	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	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	200	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	200	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	150	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	200	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:	350	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	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детского сада комбинированного вида "Надежда"
ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 7-11 лет, включающее горячее питание

(7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)							Энергетическая ценность, ккал/сут
		Вес блюда, грамм	Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																		
7.15/4/1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	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	Чай с сахаром	200	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	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0	0,5	0	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
7.302/2	Уха рыбачья	200	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
7.163	Котлета из мяса	100	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	150	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	3,2	0	0	1,53	14,25	0	31,4	15	0	0,6	10	0	0	0	11,5
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	20,000	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	150	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
7.111/2	Праник	50	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	200	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:	400	6,6	11,1	46,8	0,22	0,2	7,7	74,3	1,3	157,7	134,6	24,7	1,2	67,1	0,019	0,002	0,28	322,2
	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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"**

(7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)							Энергетическая ценность, ккал/сут
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А ретинол экв/сут	Д	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
7.7/4/1	Завтрак Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	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	200	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
7.270	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
7.1137/3	Шницель с сметаной	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	122,1
4.2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	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	150	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	200	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																		
7.124/2/1	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	200	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:	300	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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"

(7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность, ккал/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A рет экв/сут	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		F
8 день, неделя вторая																			
Завтрак																			
7.5/4/1	Каша манная с маслом сливочным	200	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 с сыром	40/5/9	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	200	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
7.031	10 часов																		
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0	0,5	0	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
7.64/1	Картофельное пюре	150	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)	100	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	200	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	150	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
7.2/1/1	Джем	20	1,47	3	7,47	0,02	0,028	1,26	2,3	0,2	4	79,8	9,3	0,48	29	0,02	0,0005	0,03	88,6
7.023	Йогурт питьевой	150	4	1,74	26,3	0,12	0,12	6,1	25	0	45	6	12	0,5	45	0,005	0,002	0,2	61,2
	Итого за полдник:	280	6,57	7,74	39,07	0,15	0,198	8,36	78	1,7	127	65,2	33,3	1,48	88	0,017	0,0035	0,33	125
	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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"

(7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность, ккал/сут			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	A рет экв/сут	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		F		
	Завтрак																				
7.19/4/1	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	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	Бегон витаминизированный с маслом с сыром	40/5/9	3	3,5	2,3	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	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	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0	0,5	0	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	150	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	100	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	0,0025	0,0025	0,2		141,9	
7.197/1	Компот из свежих яблок	200	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	150	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	50	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	200	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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"

(7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность, ккал/сут			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А рет экв/сут	Д	Са	Р	Мg	Fe	K	I	Se		F		
	Завтрак																				
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 с сыром	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	200	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	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	200	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	100	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	Пюре с овощами	150	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	
7.4710/1	Компот из кураги и изюма	200	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	150	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	
7.1125/2	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	200	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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"

(7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность, ккал/сут	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1	B2	C	реп экв/сут	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I		Se
12 день, неделя третья																			
Завтрак																			
7.16/4/1	Каша ассорти (рис,пшено) молочная с маслом сливочным	200	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
7.18/5	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
7.17/8	Батон витаминизированный	40	3,2	1,2	15,4	0,07	0,03	8,5	10	1	5,1	110	2,5	0,4	22	0,019	0,0015	0,2	114,4
7.13/10/1	Кофейный напиток	200	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	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 соевым 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 курицы	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	150	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	100	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	200	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	150	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	200	1,3	1,3	6,1	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	7,4
	Итого за полдник:	350	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

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для питания детей 7-11 лет, включающее горячее питание

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)							Энергетиче- ская ценность, ккал/сут
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	B1 мг/сут	B2 мг/сут	C мг/сут	A рет экв/сут	D мг/сут	Ca мг/сут	P мг/сут	Mg мг/сут	Fe мг/сут	K мг/сут	I мг/сут	Se мг/сут	F мг/сут					
																			Витаминные (мг)	Минеральные вещества (мг)			
13 день, неделя третья																							
Завтрак																							
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	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 с маслом с сыром	40/5/9	2,9	3,5	20,6	0,07	0,03	8,5	12	1,5	50,5	15,0	4,0	0,2	32	0,019	0,002	0,4	104,4				
4.14/1/0	Какао	200	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		100	0		12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0	0,5	0	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 без сметаны	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 шестая отварная с маслом	150	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	200	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	100	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				
4.11/1/0	Чай с лимоном	200	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	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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"

(7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность, ккал/сут	
			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
7.15/4/1	Завтрак Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	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 с джемом	40/510	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	Чай с молоком	200	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
7.031	10 часов																		
	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	2,5	0	45	0	0	0,5	0	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	200	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	150	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	100	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	200	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	150	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	200	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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"
 (7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)							Энергетическая ценность, ккал/сут
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеволи, г/сут	В1	В2	С	А рет экв/сут	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	l	Se	F	
	Завтрак	200	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
7.7/4/1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	405/9	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
7.035	Батон витаминизированный с маслом с сыром	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
7.13/10/1	Кофейный напиток	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
	Итого за завтрак:																		
	10 часов																		
7.270	Итого за прием:	100	2	3	12,1	0,045	0,05	0,4	25	0	45	0	0	0,3	2,5	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	150	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	100	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	200	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	100	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	100	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	200	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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)							Энергетическая ценность, ккал/сут
			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					
																			мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	
7.н119с-1	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*	200	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 с сыром	40/5/9	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	200	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	Итого за прием:	100	0	0	12,05	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0	0,5	0	0	0	0	90				
	Обед																						
7.30/1/2	Салат из отварного картофеля, моркови с реп. луком с соевым соусом	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 без сметаны	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	0,001	0,002	102,5				
7.061/3	Выгус 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	200	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	0,001	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 творожная 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	Молоко ступенное	20	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	Йогурт	180	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:	300	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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"

(7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	17 день, неделя четвертая	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)							Энергети ческая ценность, ккал/сут	
				Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	В1	В2	С	А рети эквив	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
7.19/4/1		Завтрак кукурузная) молочнаяе 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	2,3		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	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
7.183-1		10 часов																			
		Итого за прием:																			
		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		Сул крестьянский с мясом кури со сметаной	200	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	150	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		Гарфели из мяса	100	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	200	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	150	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	200	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:	385	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 7-11 лет, включающее горячее питание
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида "Надежда"**

(7-11 лет) 10,5 часов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества (г)				Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)							Энергетиче- ская ценность, ккал/сут
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	A рети- экв/сут	B1 мг/сут	B2 мг/сут	C мг/сут	D мг/сут	Ca мг/сут	P мг/сут	Mg мг/сут	Fe мг/сут	K мг/сут	I мг/сут	Se мг/сут	F мг/сут						
																			В1	В2	C	D	Ca	
19 день, неделя четвертая																								
Завтрак																								
7.080	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	3,6	6	29,9	0,11	0,15	1,6	45	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	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					
7.346	10 часов																							
	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	200	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	200	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	150	7,7	8,6	33,75	0,14	0,3	8,3	85	1	115,1	119,8	29,8	90	0,01	0,5	0,02	0,2	209,3					
7.354/6	Чай с сахаром, печенье	200/35	1,3	1,3	6,1	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0	0	0,1	0	0	74					
	Итого за полдник:	350	9	9,9	39,85	0,15	0,4	8,5	85	1	162,9	119,8	29,8	90	0,01	0,6	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	420,5	0,0773	7,54	0,0184	1,553	1350,7					

