

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 55»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**ЗАВЕДУЮЩИЙ**

**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 55»**

**Л.С. НАБОКА**

**21.11.2022 г.**



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон: зима-весна

**Примерное 10дневное меню  
Зима-Весна 2022-2023**

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" крупы с маслом	153	5,40	6,90	28,40	197,30	1,3
215a	Бутерброд с маслом	35	2,58	4,18	15,40	109,54	0,18
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>8,02</b>	<b>11,08</b>	<b>59,79</b>	<b>334,96</b>	<b>1,50</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,0
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>2,0</b>
<b>ОБЕД</b>							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	30	0,36	1,41	2,31	23,37	2,88
101/	Суп -харчо	156	3,93	4,90	16,84	127,18	7,12
310	Биточки рубленые из кур	60	7,04	7,40	4,42	112,44	0,19
317	Макароны оварные с маслом	113	4,14	6,94	19,46	156,86	0,00
355	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,02	0,05
350	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	0,00	23,55	95,32	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>594</b>	<b>20,96</b>	<b>21,94</b>	<b>99,76</b>	<b>680,34</b>	<b>11,43</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
215	Омлет натуральный с маслом	83	7,52	11,76	1,86	143,36	0,15
181	Кукуруза отварная	20	1,20	0,75	8,31	44,79	3,5
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76,81	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
496	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	136,98	0,00
	<b>Итого</b>	<b>305</b>	<b>14,75</b>	<b>19,13</b>	<b>52,00</b>	<b>439,17</b>	<b>4,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1337</b>	<b>44,23</b>	<b>52,15</b>	<b>221,65</b>	<b>1496,87</b>	<b>19,77</b>

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная) 1400,00  
 СанПин 2.3/2.4.3590-20 42,00 47,00 203,00 45

Неделя: первая  
 День: вторник  
 Возрастная группа: 1-3 года

Утверждаю :  
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №55"  
 Набока Л.С. \_\_\_\_\_

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182//08	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	153	4,50	4,42	20,80	140,98	0,4
56	Бутерброд с маслом с сыром	30	3,59	5,82	15,66	129,38	0,14
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	69,88	0,98
	<b>Итого</b>	<b>333</b>	<b>10,43</b>	<b>12,24</b>	<b>47,09</b>	<b>340,24</b>	<b>1,52</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
398	Напиток из изюма	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
368	Фрукты Свежие ( по сезону )	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,0
	<b>Итого</b>	<b>160</b>	<b>0,93</b>	<b>0,30</b>	<b>18,05</b>	<b>78,62</b>	<b>6,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
108	Огурец соленый	25	0,10	0,00	1,15	5,00	0,07
95	Суп из овощей с птицей и сметаной	161	2,79	3,90	9,48	84,18	10,23
269	Биточки особые	50	9,98	15,72	4,51	199,44	0,05
321	Пюре картофельное	115	2,29	7,15	15,06	133,75	12,10
376	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,02	20,82	84,74	0,30
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>571</b>	<b>20,49</b>	<b>27,34</b>	<b>83,32</b>	<b>661,26</b>	<b>22,745</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
236	Пудинг из творога с рисом и повидлом	95	11,78	7,90	22,74	209,18	0,15
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	Кондитерское изделие ( заводская упаковка)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>14,52</b>	<b>9,93</b>	<b>52,56</b>	<b>357,69</b>	<b>0,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1344</b>	<b>46,37</b>	<b>49,81</b>	<b>201,02</b>	<b>1437,81</b>	<b>30,59</b>

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная) 1400,00  
 СанПин 2.3/2.4.3590-20 42,00 47,00 203,00 45

Неделя: первая

День: среда

Заведующий МБДОУ "Детский сад №55"

Возрастная группа: 1-3 года

Набока Л.С.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	153	4,73	6,46	28,13	189,58	0,13
1/11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2,31	4,50	19,06	125,98	0,12
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>7,08</b>	<b>10,96</b>	<b>54,18</b>	<b>343,68</b>	<b>0,27</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
	Пюре фруктовое (заводская упаковка)	50	0,30	0,05	9,60	40,05	0,00
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>19,70</b>	<b>82,45</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
55	Икра овощная	30	0,39	1,24	2,15	21,32	1,31
75	Рассольник домашний	161	1,24	3,06	8,87	67,98	7,08
256	Котлеты рыбные "Любительские"	50	6,89	6,71	2,80	99,15	0,24
355	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,02	0,05
316	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146,55	0,00
348	Компот из изюма	150	0,27	0,00	26,30	106,28	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>586</b>	<b>16,67</b>	<b>15,45</b>	<b>100,18</b>	<b>606,45</b>	<b>8,68</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	205	3,40	6,10	18,80	143,70	0,00
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,92	1,20
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,74	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,39</b>	<b>15,15</b>	<b>66,67</b>	<b>448,59</b>	<b>1,20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1429</b>	<b>35,94</b>	<b>41,61</b>	<b>240,73</b>	<b>1481,17</b>	<b>12,15</b>
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)						1400,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20			42,00	47,00	203,00		

Неделя: первая

День: четверг

Заведующий МБДОУ "Детский сад №55"

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
180/2	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	153	6,45	6,85	26,67	194,13	1,09
215а	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,20	3,74	14,74	101,42	0,00
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76,81	1,19
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>11,30</b>	<b>12,92</b>	<b>52,72</b>	<b>372,36</b>	<b>2,28</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
368	Фрукты Свежие (по сезону )	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	<b>Итого</b>	<b>160,00</b>	<b>0,93</b>	<b>0,30</b>	<b>18,05</b>	<b>78,62</b>	<b>6,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
33	Салат из свеклы	30	0,47	2,02	2,78	31,18	3,16
20//2	Суп-лапша с курицей	156	6,30	5,37	7,67	104,21	5,00
294	Запеканка из печени с рисом	180	22,46	9,14	24,77	271,18	10,40
355/1	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,50	2,10	23,98	0,40
2//10	Кисель из сока	150	0,23	0,00	13,90	56,52	37,50
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>616</b>	<b>34,98</b>	<b>18,58</b>	<b>83,52</b>	<b>641,22</b>	<b>56,46</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
238	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	95	9,32	8,22	25,70	214,06	0,57
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	Кондитерское изделие ( заводская упаковка)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>265</b>	<b>12,06</b>	<b>10,25</b>	<b>55,52</b>	<b>325,34</b>	<b>0,59</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1379</b>	<b>59,27</b>	<b>42,05</b>	<b>209,81</b>	<b>1417,54</b>	<b>65,48</b>
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)						1400,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20			42,00	47,00	203,00	45	

Неделя: первая

День: пятница

Заведующий МБДОУ "Детский сад №55"

Набока Л.С. \_\_\_\_\_

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
181/3	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	153	4,50	5,25	25,13	165,77	0,43
2а	Бутерброд с джемом	40	1,55	3,50	19,03	113,82	0
377	Чай с лимоном	150	0,13	0,00	12,00	48,52	1,65
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>6,18</b>	<b>8,75</b>	<b>56,16</b>	<b>328,11</b>	<b>2,08</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
	Пюре фруктовое (заводская упаковка)	50	0,30	0,05	9,60	40,05	0,00
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>19,70</b>	<b>82,45</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
59	Салат из моркови	30	0,30	0,60	2,30	15,80	1,20
58	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	161	3,31	4,70	8,46	89,38	5,27
414	Суфле из курицы с рисом и маслом	60	8,37	9,53	3,08	131,57	0,29
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,76	3,85	30,36	179,13	0,00
352	Соус молочный	30	0,21	0,74	0,80	10,70	0,05
353	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	0,00	23,55	95,32	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>611</b>	<b>23,23</b>	<b>19,97</b>	<b>100,85</b>	<b>676,05</b>	<b>7,17</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
139	Картофельные котлеты с сыром и маслом	103	3,16	8,21	20,46	168,37	10,19
	Молоко 3,2%	150	4,30	4,80	7,00	88,40	1,95
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	184,72	0,00
	<b>Итого</b>	<b>303</b>	<b>11,00</b>	<b>19,57</b>	<b>55,34</b>	<b>441,49</b>	<b>12,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1407</b>	<b>41,21</b>	<b>48,34</b>	<b>232,05</b>	<b>1528,10</b>	<b>23,39</b>
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)						1400,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20			42,00	47,00	203,00		45
Неделя: вторая		Заведующий МБДОУ "Детский сад №55"					
День: понедельник							
Возрастная группа: 1-3 года							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		

ЗАВТРАК							
182/8	Каша жидкая молочная из пшенной курупы с маслом	153	5,10	5,50	23,60	164,30	0,78
56	Бутерброд с маслом с сыром	40	3,59	5,82	15,66	129,38	0,14
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	69,88	0,98
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>11,03</b>	<b>13,32</b>	<b>49,89</b>	<b>363,56</b>	<b>1,9</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	3,00
	Пюре фруктовое (заводская упаковка)	50	0,30	0,05	9,60	40,05	0,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>19,70</b>	<b>82,45</b>	<b>3,00</b>
ОБЕД							
24/96	Морковь отварная (долькой)	30	0,36	0,00	2,13	9,96	1,20
76	Рассольник Ленинградский	161	1,26	3,07	9,96	72,51	4,53
312	Кнели куриные с рисом	65	8,41	9,06	2,47	125,06	0,07
312	Капуста свежая тушеная с маслом	110/5	2,33	7,19	10,44	115,79	18,87
348	Компот из сушеных яблок	150	0,28	0,00	23,55	95,32	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>476</b>	<b>17,64</b>	<b>19,87</b>	<b>80,85</b>	<b>572,79</b>	<b>25,03</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
240	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущеным	100	10,89	8,54	11,70	167,22	1,06
398	Напиток из изюма	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>13,62</b>	<b>10,57</b>	<b>39,98</b>	<b>309,53</b>	<b>1,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1154</b>	<b>43,09</b>	<b>43,81</b>	<b>190,42</b>	<b>1328,33</b>	<b>40,996</b>
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)						1400,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20			42,00	47,00	203,00		45
Неделя: вторая							
День: вторник							
Возрастная группа: 1-3 года							
Заведующий МБДОУ "Детский сад №55" Набока Л.С.							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
120/07	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	153	4,73	6,46	28,13	189,58	0,13

2а	Бутерброд с джемом	40	1,55	3,50	19,03	113,82	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>6,32</b>	<b>9,96</b>	<b>54,15</b>	<b>331,52</b>	<b>0,15</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
398	Напиток из изюма	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
368	Фрукты Свежие (по сезону )	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	<b>Итого</b>	<b>160</b>	<b>0,93</b>	<b>0,30</b>	<b>18,05</b>	<b>78,62</b>	<b>6,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	30	0,36	1,41	2,31	23,37	2,88
81	Суп картофельный с горохом и курицей	156	4,99	3,21	11,30	94,05	3,49
269	Биточки особые	50	9,98	15,72	4,51	199,44	0,06
317	Макароны отварные смаслом	113	4,14	6,94	19,46	156,86	0,00
356	Соус сметанный с луком	20	0,32	1,17	1,40	17,41	0,23
353	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	0,00	23,55	95,32	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>589</b>	<b>25,07</b>	<b>29,00</b>	<b>94,83</b>	<b>740,60</b>	<b>7,02</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
94	Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,36	0,69
	Молоко 3,2%	150	4,30	4,80	7,00	88,40	1,95
2//12	Булочка творожная	50	6,20	6,55	24,25	180,75	0,05
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>16,52</b>	<b>16,50</b>	<b>56,04</b>	<b>438,74</b>	<b>2,69</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1507</b>	<b>48,84</b>	<b>55,76</b>	<b>223,07</b>	<b>1589,48</b>	<b>16,01</b>
Потребность в пищевых веществах,энергии,витаминах (суточная)						1400,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20			42,00	47,00	203,00		45
Неделя: вторая							
День: среда							
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 55"							
Набока Л.С.							
Возрастная группа: 1-3 года							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182/1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	153	5,55	5,86	28,80	190,14	0,98
215а	Бутерброд с маслом	35	2,58	4,18	15,40	109,54	0,18
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76,81	1,19
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>10,78</b>	<b>12,37</b>	<b>55,51</b>	<b>376,49</b>	<b>2,35</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							



	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
24/96	Свекла отварная (долькой)	30	0,36	0,00	2,13	9,96	0,12
87/	Суп картофельный с пшеном и курицей	156	3,76	2,06	9,03	69,70	0,19
316	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146,55	0,00
299	Суфле из курицы	60	13,36	11,11	2,67	164,11	0,00
352	Соус молочный	20	0,35	1,30	1,50	19,10	0,07
350/3	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,02	64,60	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	6,68	40,72	0,00
	<b>Итого</b>	<b>596</b>	<b>25,54</b>	<b>18,21</b>	<b>80,81</b>	<b>589,29</b>	<b>1,08</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
215	Омлет натуральный с маслом	83	7,52	11,76	1,86	143,36	0,15
181	Кукуруза отварная	20	1,20	0,75	8,31	44,79	3,50
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	20	0,58	0,67	15,50	70,35	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>10,54</b>	<b>13,25</b>	<b>40,61</b>	<b>323,85</b>	<b>3,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1322</b>	<b>47,36</b>	<b>43,83</b>	<b>187,03</b>	<b>1332,03</b>	<b>9,10</b>

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная) 1400,00  
 СанПин 2.3/2.4.3590-20 42,00 47,00 203,00 45

Неделя: вторая

День: четверг

Заведующий МБДОУ "Детский сад №55"

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182/09	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	153	5,30	5,78	29,50	191,22	0,4
3	Бутерброд с сыром	36	3,98	1,88	15,40	94,44	0,18
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>339</b>	<b>9,32</b>	<b>7,66</b>	<b>51,89</b>	<b>313,78</b>	<b>0,60</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
388/3	Напиток из яблок сушеных	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
368	Фрукты Свежие (по сезону)	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	<b>Итого</b>	<b>160</b>	<b>0,93</b>	<b>0,30</b>	<b>18,05</b>	<b>78,62</b>	<b>6,15</b>

ОБЕД							
108	Огурец соленый	25	0,10	0,00	1,15	5,00	0,07
72	Щи по-уральски с птицей и сметаной	161	1,23	3,05	4,32	49,65	7,11
16//7	Зразы рыбные	50	7,98	4,88	4,66	94,48	1,33
312	Картофельное пюре с маслом	110	2,29	7,15	15,06	133,75	12,10
348	Компот из изюма	150	0,27	0,00	26,30	106,28	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>566</b>	<b>16,87</b>	<b>15,63</b>	<b>83,79</b>	<b>543,31</b>	<b>20,61</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
94	Суп молочный с пшеном и маслом	200	4,82	5,08	16,84	132,36	0,69
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,92	1,20
470	Булочка дорожная	40	2,71	5,58	20,86	144,50	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>11,88</b>	<b>13,45</b>	<b>58,61</b>	<b>403,01</b>	<b>1,89</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>39,00</b>	<b>37,04</b>	<b>212,34</b>	<b>1338,72</b>	<b>29,25</b>
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)						1400,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20			<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>45</b>	
Неделя: вторая							
День: пятница				Заведующий МБДОУ "Детский сад №55"			
Возрастная группа: 1-3 года							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
19//4	Каша жидкая молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом	153	4,50	4,50	21,30	143,70	0,45
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2,31	4,50	19,06	125,98	0,12
377	Чай с лимоном	150	0,13	0,00	12,00	48,52	1,65
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>6,94</b>	<b>9,00</b>	<b>52,36</b>	<b>318,20</b>	<b>2,22</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,03	0,00	5,45	21,92	0,15
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>21,92</b>	<b>0,15</b>
ОБЕД							
55	Икра овощная	30	0,39	1,24	2,15	21,32	1,31
158	Уха с крупой	150	3,90	1,48	8,62	63,40	5,31
306	Котлеты , рубленые из птицы	50	7,86	8,04	8,31	137,04	0,42

<b>355</b>	Соус сметанный	<b>15</b>	0,21	0,74	0,88	11,02	0,05
<b>316</b>	Рис припущенный	<b>110</b>	2,67	3,15	26,88	146,55	0,00
<b>376</b>	Компот из яблок сушеных	<b>150</b>	0,28	0,00	23,55	95,32	0,00
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>20,31</b>	<b>15,20</b>	<b>102,69</b>	<b>628,80</b>	<b>7,09</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>43</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	<b>110</b>	4,43	8,72	14,20	153,00	0,00
	Молоко 3,2%	<b>150</b>	4,30	4,80	7,00	88,40	1,95
<b>460</b>	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	<b>50</b>	3,54	6,56	27,88	184,72	0,00
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>12,27</b>	<b>20,08</b>	<b>49,08</b>	<b>426,12</b>	<b>1,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1328</b>	<b>39,55</b>	<b>44,28</b>	<b>209,58</b>	<b>1395,04</b>	<b>11,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13677</b>	<b>444,86</b>	<b>458,68</b>	<b>2127,70</b>	<b>14345,09</b>	<b>258,14</b>
<b>СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ</b>		<b>1367,7</b>	<b>44,49</b>	<b>45,87</b>	<b>212,77</b>	<b>1434,51</b>	<b>25,81</b>